



Rheoli Teimladau Dig



Gall meddwl am Ddicter achosi gofid. Gallet ti ddarllen y daflen hon gyda rhywun rwyt ti'n medru ymddiried ynddo, er enghraifft, gweithiwr gofal iechyd

Rheoli Teimladau Dig Tudalen Gynnwys

Beth yw dicter?

Tudalen 3

Pam fydd hynny'n digwydd? Tudalennau 4 a 5

**Beth sy'n digwydd pan fyddi di'n ddig? Tudalennau 6,
7, 8, 9 a 10**

**Beth fedri di ei wneud i dy helpu hun Tudalennau 11,
12 a 13**

Ble fedri di gael cymorth

Tudalen 14

Beth all pobl eraill ei wneud i dy helpu di Tudalen 15

Ble fedri di gael rhagor o wybodaeth

Tudalennau 16 ac 17

Beth yw dicter?



Mae dicter yn deimlad y byddi di'n ei brofi pan fydd di'n teimlo'n ddig neu'n rhwystredig am rywbeth



Mae dicter yn deimlad normal. Bydd pawb yn teimlo'n ddig weithiau ac mae hynny'n naturiol



Bydd rhai pobl yn cael trafferth rheoli eu dicter a byddan nhw'n gwylltio



Pan fyddi di'n gwylltio, efallai bydd yn anodd i ti wneud pethau arferol o achos hynny
Er enghraifft, dod i adnabod ffrindiau newydd, mynd i'r gwaith, mynd i'r coleg a chael hwyl

Pam fydd hynny'n digwydd?



Efallai y byddi di'n ddig oherwydd
llawer o resymau

Efallai y byddi di'n teimlo'n ddig oherwydd



Ni fydd pobl eraill yn gwrando arnat ti



Bydd di'n cael dy drin yn annheg

Byddi di'n gweld eisiau dy deulu neu dy
ffrindiau



Byddi di wedi cael newyddion drwg

Pam fydd hynny'n digwydd?

Efallai y byddi di'n teimlo'n ddig oherwydd



Byddi di'n profi llawer o boen

- Efallai bydd gen ti gur pen
- Efallai bydd y ddannoedd arnat ti
- Efallai bydd gen ti boenau stumog

Efallai y byddi di'n teimlo'n ddig oherwydd



Byddi di wedi diflasu oherwydd ni fydd gen ti unrhyw beth i'w wneud

Byddi di wedi diflasu oherwydd byddi di'n gwneud yr un peth dro ar ôl tro

Efallai y byddi di'n teimlo'n ddig oherwydd



Byddi di'n poeni y gwnaiff rhywun ofyn i ti wneud rhywbeth sy'n anodd i ti

Byddi di'n poeni am rywbeth a allai ddigwydd yn fuan

Beth sy'n digwydd pan fyddi di'n teimlo'n ddig?

Pan fyddi di'n teimlo'n ddig



1. Efallai y byddi di'n meddwl ac yn teimlo'n wahanol



2. Efallai y bydd newidiadau'n digwydd yn dy gorff



3. Efallai y byddi di'n ymddwyn yn wahanol



Bydd yr ychydig dudalennau nesaf yn cynnig mwy o wybodaeth i ti am y pethau sy'n digwydd pan fyddi di'n teimlo'n ddig

Beth sy'n digwydd pan fyddi di'n teimlo'n ddig?

1. Efallai y byddi di'n meddwl ac yn teimlo'n wahanol



Pan fyddi di'n teimlo'n ddig, efallai y byddi di'n meddwl am bethau na fyddi di'n meddwl amdany'n nhw pan fyddi di'n ddigynnwrf

Efallai y byddi di'n meddwl nad oes neb yn gwrando neu fod pethau'n annheg



Pan fyddi di'n meddwl y pethau hynny, efallai y byddi di'n teimlo na fedri di reoli pethau

Pan fyddi di'n teimlo na fedri di reoli pethau, efallai y byddi di'n teimlo'n fwy dig ac efallai y byddi di'n gwneud pethau na fyddet ti'n eu gwneud fel arfer



Beth sy'n digwydd pan fyddi di'n teimlo'n ddig?

2. Efallai y bydd newidiadau'n digwydd yn dy gorff



Efallai y bydd dy galon yn curo'n gyflymach



Efallai y byddi di'n chwysu



Efallai y byddi di'n dechrau anadlu'n gyflymach



Efallai y byddi di'n teimlo fod gen ti lawer mwy o egni

Beth sy'n digwydd pan fyddi di'n teimlo'n ddig?

3. Efallai y byddi di'n ymddwyn yn wahanol



Gallet ti dy anafu dy hun drwy daro dy ben, pigo dy groen, dy frathu dy hun neu dy grafu



Gallet ti roi loes i bobl eraill drwy ddweud pethau cas neu wneud pethau sy'n rhoi loes i bobl eraill (er enghraifft, eu taro nhw)



Torri pethau, er enghraifft, rhwygo dillad, torri ffenestri, taflu pethau neu gau drysau yn glep



Gall yr ymddygiadau hyn olygu ei bod hi'n anodd gwneud pethau arferol fel dod i adnabod ffrindiau newydd, mynd allan a byw lle rwyf ti'n dymuno byw

Beth sy'n digwydd pan fyddi di'n teimlo'n ddig?

Mae'r diagram hwn yn dangos beth allai ddigwydd i ti pan fyddi di'n teimlo'n ddig



Ymddygiadau

Gweiddi

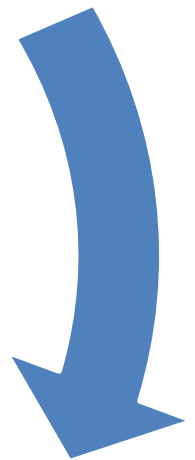
Rhoi loes i ti dy hun

Rhoi loes i bobl eraill

Torri pethau



Meddyliau

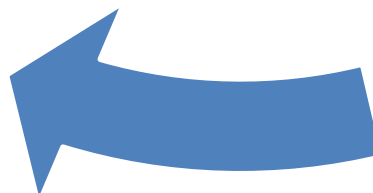


Teimladau

Dig

Rhwystredig

Wedi danto

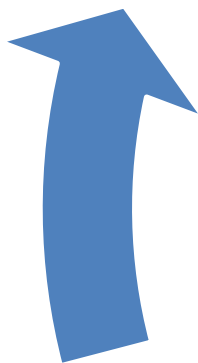


Newidiadau yn dy gorff

Calon yn curo'n gyflymach

Anadlu'n gyflymach

Chwysu



Beth fedri di ei wneud i dy helpu dy hun



Pan fyddi di'n cael trafferth â dy ddicter,
fedri di wneud pethau i dy helpu i
deimlo'n well



Ymlacia

Pan fyddi di'n teimlo'n ddig, gall anadlu'n
araf ac yn ddwfn dy helpu

Efallai y gwnaiff cael bath neu wrando ar
gerddoriaeth i ymlacio dy helpu hefyd



Gwna rywfaint o ymarfer corff

Bydd ymarfer corff yn gwneud i ti deimlo'n
dda a gall hynny hefyd dy helpu i gwrdd â
phobl newydd

Fedri di gerdded, dawnsio neu nofio

Beth fedri di ei wneud i dy helpu dy hun



Cofia fwyta bwydydd iach

Mae'n bwysig bwyta bwydydd iach bob amser

Pan fyddi di'n teimlo'n ddig, bydd yn bwysicach fyth bwyta bwydydd iach oherwydd gall bwydydd afiach wneud i ti deimlo'n waeth



Gwna bethau rwyt ti'n mwynhau eu gwneud

Pan fyddi di'n ddig, efallai na fyddi di'n awyddus i wneud llawer o bethau. Mae gwneud pethau rwyt ti'n eu mwynhau yn bwysig i dy helpu i deimlo'n well



Ceisia wneud y pethau â'r ticiau gwyrdd i dy helpu i deimlo'n well

Beth fedri di ei wneud i dy helpu dy hun

Cymera dy feddyginiaeth



Os yw dy feddyg wedi rhoi meddyginiaeth i ti, gall hynny dy helpu i deimlo'n llai cynhyrfus



Paid ag yfed gormod o alcohol na chymryd cyffuriau anghyfreithlon



Gall cyffuriau anghyfreithlon ac alcohol hefyd wneud i ti deimlo'n wael a dydyn nhw ddim yn llesol i ti

Ble fedri di gael cymorth



Siarada â dy feddyg



Gallai dy feddyg fod yn feddyg teulu
neu'n seiciatrydd. Gall dy feddyg
sicrhau y cei di'r cymorth iawn



Gall cwnsela neu therapi gynnig
cymorth da iawn



Fedri di siarad â dy gwnselydd neu dy
seicolegydd am dy ddicter

Beth all pobl eraill ei wneud i dy helpu di

Gall pobl eraill dreulio amser gyda ti drwy



Siarad â ti a gwrando ar dy broblemau

Dy helpu i ddysgu ffyrdd newydd o
ymdopi â dy ddieter

Gall pobl eraill ddarganfod pam y byddi di'n teimlo'n ddig drwy



Ofyn i ti beth sy'n bod

Gofyn i ti beth sy'n gwneud i ti
deimlo'n hapus ac yn drist

Gall pobl eraill helpu i wneud i dy fywyd deimlo'n dda



Dy helpu i wneud pethau rwy't ti'n eu
mwynhau a phethau sy'n dy helpu i ymlacio

Dy helpu i wneud y pethau arferol sydd
angen i ti eu gwneud, er enghraifft, siopa a
golchi dy ddillad

Ble fedri di gael rhagor o wybodaeth



Samariaid

Fedri di siarad â nhw am dy
deimladau unrhyw bryd

Rhadffôn 116 123

Gwefan www.samaritans.org



Mind Cymru

Gwybodaeth a chymorth os oes gen ti
anghenion iechyd meddwl

Rhif ffôn 0300 123 3393

Neu rif tescstio 86463

Gwefan www.mind.org.uk



GIG 111 Cymru Pwyso 2

I gael cymorth ar frys ynghylch iechyd
meddwl

Ffonia 111 a phwysa opsiwn 2

C.A.L.L.



Community Advice & Listening Line
Mental Health Helpline for Wales

Pobl a wnaiff wrando arnat ti a rhoi
gwybodaeth i ti am Iechyd Meddwl

Rhadffôn 0800 132 737

Neu tecstia 'help' i 81066

Gwefan www.callhelpline.org.uk

Ble fedri di gael rhagor o wybodaeth



Dy feddyg teulu

Os wyt ti'n dymuno gofyn cwestiynau am orbryder neu gael mwy o wybodaeth am hynny, fedri di siarad â dy feddyg teulu.

Mwy o Daflenni

Gall meddwl am deimlo'n ddig beri gofid i ti. Fedri di ddarllen taflenni eraill am bynciau eraill gyda rhywun rwyt ti'n medru ymddiried ynddo.



Diwygiwyd y daflen hon gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a'r gwasanaeth Seicoleg Anableddau Dysgu

Awduron: Gwasanaeth Seicoleg Anabledd Dysgu Aneurin Bevan

Dyddiad creu: Chwefror 2019

Dyddiad adolygu: Mai 2023

Diolch i Photosymbols am gael defnyddio'r delweddau

PHOTO  **SYMBOLS**



I gael diweddariadau ar
Facebook:
[@BwrddIechydAneurinBevan](#)



Dilyna ni ar X:
[@AneurinBevanUHB](#)



GIG
CYMRU
NHS
WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board