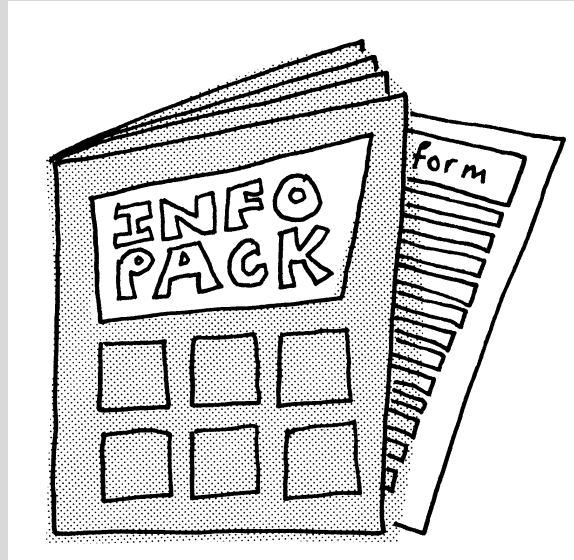




GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan Gwasanaeth Seicoleg Anabledd Dysgu



# Sut i ymlacio



# Cynnwys

## Sut i ymlacio

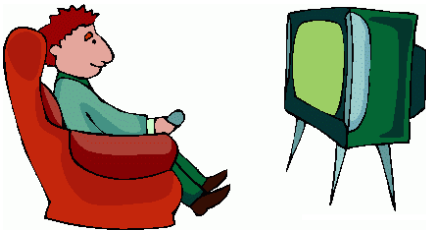
- Beth yw ymlacio? tudalennau 3 a 4
- Anadlu'n ddwfn tudalen 5
- Ymlacio'r cyhyrau tudalen 7
- Meddwl am le sy'n eich ymlacio chi tudalen 8
- Pethau eraill i wneud i chi ymlacio tudalen 13

## Beth yw ymlacio?



Mae ymlacio yn rhywbeth y gallwch ei wneud er mwyn i chi deimlo llai o bryder a straen.

Gallwch ymlacio drwy wneud rhywbeth rydych chi'n ei hoffi.  
Er enghraifft:



- gwyllo'r teledu



- cael cawod



- gwrando ar gerddoriaeth

## Beth yw ymlacio?



Mae 'na bethau eraill y gallwch eu gwneud i'ch helpu i ymlacio.

Therapi ymlacio yw'r enw ar hyn.

Mae tri phrif fath o therapi ymlacio:



1. Anadlu'n ddwfn



2. Ymlacio'ch cyhyrau



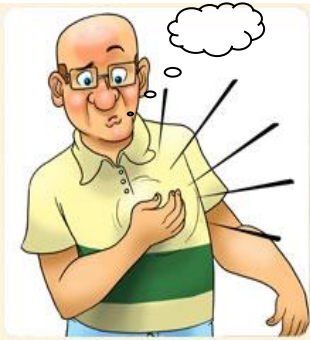
3. Meddwl am le sy'n eich ymlacio chi

Bydd y daflen hon yn sôn am y mathau hyn o ymlacio.

Gallwch roi tro arny'n nhw os liciwch chi.



## 1. Anadlu'n ddwfn



- Pan fod pobol dan straen, yn becsu neu'n bryderus, maen nhw'n aml yn anadlu'n gyflym ac yn fyr.
- Gall anadlu fel hyn wneud i chi deimlo'n waeth.



- Gall anadlu'n ddwfn eich helpu i deimlo'n bwyllog ac mewn rheolaeth eto.
- Gallech anadlu'n ddwfn ar eich pen eich hun neu ofyn i rywun rydych chi'n ei nabod yn dda i ymarfer anadlu'n ddwfn gyda chi.

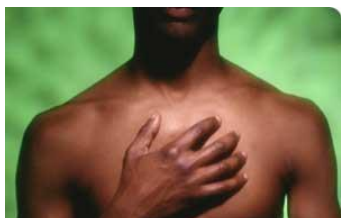
Dyma sut gallwch chi anadlu'n ddwfn:



- Gorweddwch yn wastad ar eich gwely neu'r llawr



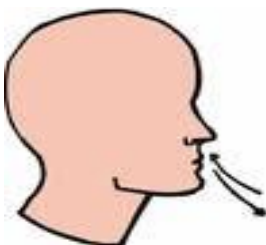
- Rhowch un llaw ar eich stumog ychydig yn uwch na'ch botwm bol



- Rhowch y llaw arall ar eich bron



- Edrychwch ar eich dwylo'n symud i fyny ac i lawr wrth i chi anadlu



- Anadlwch i mewn yn araf drwy'ch trwyn a thriwch ddal yr anadl am rai eiliadau cyn anadlu allan drwy'ch ceg



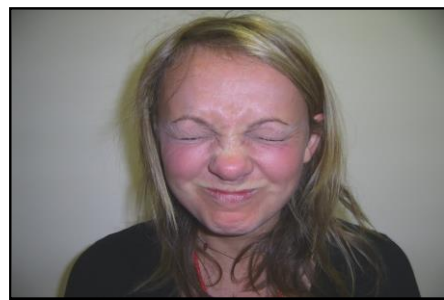
- Dylai'r llaw sydd ar eich stumog symud o fyny ac i lawr a dylai'r llaw ar eich bron brin symud o gwbl



- Anadlwch fel hyn am 5-10 munud a chewch weld cymaint llai digynnwrf y byddwch yn teimlo

## 2. Ymlacio'r cyhyrau

- Yn y therapi hwn byddwch yn gwneud i'ch cyhyrau dynhau ac yna'n eu hymlacio nhw
- Gall eich helpu i ddysgu'r gwahaniaeth rhwng teimlo ar bigau'r draen ac ymlacio
- Gallech ofyn i rywun rydych yn ei nabod yn dda i ymarfer hyn gyda chi
- Mae enghreifftiau ar y dudalen hon o bethau y gallwch eu gwneud i ymlacio'ch cyhyrau



Squash your face up

Count 1...2...3...

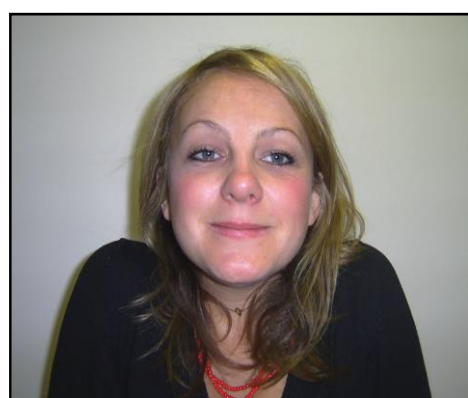
Relax



Open your mouth wide

Count 1...2...3...

Close your mouth and relax



Lift your shoulders up to your ears

Count 1...2...3...

Drop your shoulders and relax



Clench your fists and do a strong man pose

Count 1...2...3...

Drop your arms and relax

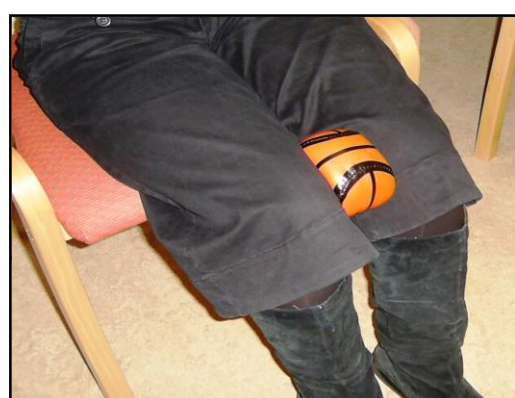


Stretch your arms out in front of you

Imagine you are lifting heavy shopping bags

Count 1...2...3...

Drop your arms and relax



Squeeze a ball in between your legs

Count 1...2...3...

Relax



Squeeze your bum cheeks together

Count 1...2...3...

Relax



Lift your legs

Point your toes away from your body

Count 1...2...3...

Drop your legs and relax



Lift your legs

Point your toes towards your body

Count 1...2...3...

Drop your legs and relax

### 3. Meddwl am le sy'n eich ymlacio chi

- Mae meddwl am le sy'n eich ymlacio chi hefyd yn cael ei adnabod fel delweddu gweledol.
  - I'ch helpu i feddwl am le sy'n gwneud i chi deimlo'n ddigynnwrf, gallech edrych ar lun ac ystyried sut brofiad fyddai bod yno.
  - Gall hyn wneud i chi ymlacio a pheidio â meddwl am y pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n bigog neu'n bryderus.
  - Gallwch chwilio am lun ar eich pen eich hun neu gallech ofyn i rywun helpu i ddewis llun sy'n gwneud i chi deimlo llai dan straen.
- Meddyliwch amdanoch chi'ch hun yn y llun yma:

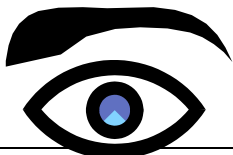




Meddyliwch amdanoch chi'ch hun yn y:




- sut rydych chi'n teimlo?
- beth allwch chi weld o'ch cwmpas?
- beth allwch chi deimlo dan droed? Ydych chi'n gallu teimlo glaswellt?
- ydy e'n teimlo'n gynnes?
- Beth allwch chi ei wynto?
- ydych chi wedi ymlacio mwy nawr?

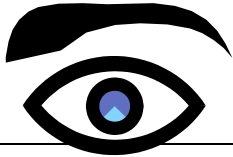





Dyma ragor o enghreifftiau:

Meddyliwch amdanoch chi'ch hun yn y llun yma...

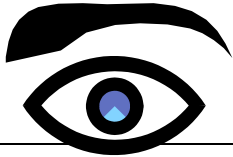





	Beth gallwch chi ei weld?
	Beth gallwch chi ei deimlo?
	Beth gallwch chi ei wynto?
	Beth gallwch chi ei glywed?
	Beth gallwch chi ei flasau?



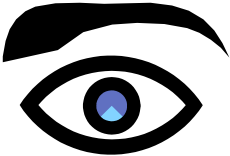




Meddyliwch amdanoch chi'ch hun yn y llun yma...

	Beth allwch chi ei weld?	
	Beth allwch chi ei deimlo?	
	Beth gallwch chi ei wynto?	
	Beth gallwch chi ei glywed?	
	Beth gallwch chi ei flasau?	

# Meddyliwch amdanoch chi'ch hun yn

	Beth gallwch chi ei weld?	
	Beth gallwch chi ei deimlo?	
	Beth gallwch chi ei wynto?	
	Beth gallwch chi ei glywed?	
	Beth gallwch chi ei flasau?	

# Meddyliwch amdanoch chi'ch hun yn y llun yma...

	Beth gallwch chi ei weld?	
	Beth gallwch chi ei deimlo?	
	Beth gallwch chi ei wynto?	
	Beth gallwch chi ei glywed?	
	Beth gallwch chi ei flasau?	

## Pethau eraill i wneud i chi ymlacio



- Mae ymarfer corff yn gwneud i chi ymlacio a hefyd yn eich helpu i gwrdd â phobl newydd. Er enghraifft, gallech fynd am dro, neu ddawnsio neu nofio.



- Gallech chi gael bath cynnes â swigod. Mae lafant yn gallu gwneud i ni ymlacio, felly gallech ddefnyddio sebon lafant.



- Meddyliwch am bethau sy'n gwneud i chi chwerthin a theimlo'n hapus.

This leaflet was created by the Aneurin Bevan University Health Board Learning Disability Psychology Service

Authors: Debbie Cooke and Mariëlle Wilcox

Date: April 2012

Version: 4

With thanks to Debbie Cooke, Change Picture Bank and Google for the use of pictures.

ABUHB/PIU1096/2 - Awst 2019

Dyddiad Dod i Ben: Awst 2022

**"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/  
This document is available in English".**