



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cwsg Gwael – beth yw e a beth alla i ei wneud?



Gwasanaeth Alcohol a Chyffuriau Arbenigol Aneurin Bevan

Cwsg Gwael a Chamddefnyddio Sylweddau

Mae anawsterau cysgu yn broblem gyffredin ymhlith pobl sy'n defnyddio sylweddau. Gall cwsg gael ei amharu oherwydd:

- Bod arferion byw yn mynd yn anhrefnus oherwydd y defnydd o sylweddau
- Mae rhai sylweddau yn effeithio ar y rhannau o'r ymennydd sy'n rheoli cwsg (e.e. alcohol, bensodiasepinau)

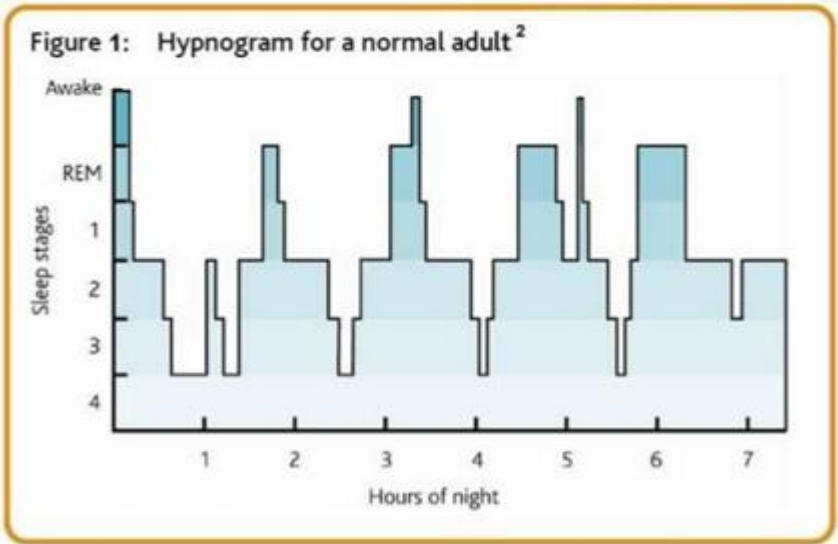
Mae peidio â chael digon o gwsg yn peri straen a gall defnyddio sylweddau y gwyddom eu bod yn tawelu ymddangos fel ateb hawdd. Fodd bynnag, mae hyn yn aml yn achosi mwy o niwed na lles ac felly mae angen delio â phroblemau cysgu'n iawn.

1. Cwsg Arferol

Mae cylchoedd cysgu fel arfer yn ailadrodd bob 90 munud. Mae pob cylch yn cynnwys 2 brif fath o gwsg:

- Cwsg Symud Llygaid Cyflym (REM)
- Cwsg nad yw'n REM

Dim ond yn ystod cwsgr REM yr ydym yn breuddwydio. Mae noson arferol o gwsgr yn edrych fel hyn:



Mae patrymau cysgu yn newid wrth i ni fynd yn hŷn. Mae pobl dros 60 oed yn cael llai o gwsgr dwfn ac nid ydynt yn cysgu mor drwm â phobl iau. Mae'r person cyffredin yn cysgu am 7 awr y noson tua 40 oed, 6.5 awr y noson rhwng 55 a 60 oed, gyda phobl 80 oed iach ond yn cysgu tua 6 awr y noson – ond cyfartaledd yw'r rhain ac mae pawb yn wahanol.

2. Achosion Posibl o Gwsgr Gwael

Mae llawer o bobl yn meddwl eu bod yn cysgu'n wael pan nad ydynt, mewn gwirionedd. Mae gan rai pobl ddisgwyliadau afrealistig o faint o gwsgr y dylent ei gael.

Gellir ystyried achosion posibl o gwsgr gwael fel a ganlyn:

Yr Amgylchedd	Sylweddau
Mae'r ystafell yn rhy olau Mae'r ystafell yn rhy swnllyd Mae'r ystafell ar dymheredd anghywir Defnyddio ffonau / cyfrifiaduron llechen / teledu cyn amser gwely	Sylweddau sy'n effeithio ar strwythur cwsgr e.e. Effeithiau rhoi'r gorau i diazepam
Seicoleg	Ffisioleg
Gorbryder Iselder Straen	Sifftiau gweithio Cymryd cyntun yn ystod y dydd Jet Lag Poen Codi i ddefnyddio'r toiled

Meddyliwch a oes unrhyw un o'r rhain yn berthnasol i chi a beth allech chi ei wneud am y peth.

Un o achosion posibl pwysig insomnia yw cyflwr o'r enw Apnoea Cwsg Ataliol. Gyda Apnoea Cwsg Ataliol, mae llwybr anadlu person yn cael ei rwystro'n rhannol neu'n llwyr yn ystod cwsg, gan arwain at oedi wrth anadlu a gostyngiad mewn lefelau ocsigen. Mae hyn yn achosi i berson ddeffro am ychydig ond dro ar ôl tro drwy gydol y nos. Mae'n ymwneud â bod yn gysglyd yn ystod y dydd ac mae'n bosibl bod partneriaid cysgu wedi gweld yr oedi wrth anadlu. Mae'n bwysig sôn am hyn wrth y meddyg.

3. Beth gallaf wneud?

Mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i helpu i gael noson well o gwsg.

Cael patrwm cysgu rheolaidd

- Gosodwch y larwm ar gyfer yr un amser bob bore 7 diwrnod yr wythnos, o leiaf nes bod eich patrwm cysgu wedi setlo.
- Codwch ar yr un pryd bob dydd, hyd yn oed os na aethoch i gysgu tan yn hwyr.
- Peidiwch â chysgu yn ystod y dydd.



Yn ystod y nos

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn "rhoi diwedd ar y dydd". Meddyliwch am y diwrnod a defnyddio llyfr nodiadau os oes angen. Rhowch drefn ar unrhyw beth sydd ei angen yn eich meddwl a chynllunio ymlaen llaw.
- Ceisiwch gadw'ch hun yn heini drwy wneud ymarfer corff ysgafn yn y prynhawn neu'n gynnar gyda'r nos (gall ei wneud yn hwyrach na hyn amharu ar eich cwsg).
- Cofiwch gael trefn reolaidd cyn cysgu lle byddwch yn ymlacio gyda'r nos ac yn osgoi unrhyw beth sy'n feddyliol anodd o fewn y 90 munud cyn amser gwely.
- Cadwch eich cwsg ar gyfer amser gwely (dylech osgoi cyntun prynhawn!).
- Cofiwch beidio ag yfed gormod o ddioddydd caffein (e.e. te, coffi, a rhai diodydd meddal) a chael byrbryd ysgafn yn unig ar gyfer swper.
- Peidiwch ag yfed alcohol i'ch helpu i gysgu. Efallai y bydd yn eich helpu i fynd i gysgu ond byddwch mwy na thebyg yn deffro yn ystod y nos.
- Gwnewch yn siŵr bod eich gwely'n gyfforddus ac nad yw'r ystafell wely yn rhy oer nac yn rhy gynnes a'i bod yn dawel.

Yn ystod amser gwely

- Ewch i'r gwely pan fyddwch yn teimlo'n gysglyd a dim cyn hynny.
- Peidiwch â darllen na gwylio'r teledu yn y gwely.
- Diffoddwch y goleuadau pan fyddwch yn mynd i'r gwely.
- Ymlaciwch gan ddweud wrthy eich hun y bydd "cwsg yn dod pan fydd yn barod". Mwynhewch ymlacio, hyd yn oed os na fyddwch yn syrthio i gysgu i dde.
- Peidiwch â cheisio syrthio i gysgu. Does dim modd troi'r swîts cwsg ymlaen yn fwriadol ond gall ceisio gwneud hynny ei ddiffodd!



Os ydych chi'n cael problemau mynd i gysgu

- Ceisiwch beidio â gofidio neu deimlo'n rhwystredig gan fod problemau cysgu yn eithaf cyffredin ac nid ydynt mor niweidiol ag y byddech yn ei feddwl.
- Os ydych yn effro yn y gwely am fwy nag 20 munud, codwch ac ewch i ystafell arall.
- Gnewch rywbeth ymlaciol am ychydig a pheidiwch â phoeni am yfory.
- Darllenwch, gwyliwch y teledu neu gwrandewch ar gerddoriaeth dawel ac ar ôl ychydig dylech deimlo'n ddigon blinedig i fynd i'r gwely eto.
- Cofiwch fod pobl fel arfer yn ymdopi'n eithaf da hyd yn oed ar ôl noson ddigwsg. Ewch yn ôl i'r gwely pan fyddwch chi'n teimlo'n "flinedig".
- Defnyddiwch y technegau "Cyfyngu Cwsg" neu "Cywasgu Cwsg" (gweler isod).
- Gall sefydlu patrwm cysgu da gymryd nifer o wythnosau, ond dylech fod yn hyderus y byddwch yn llwyddo i wneud hynny drwy weithio drwy'r canllaw hwn.

Cyfyngu Cwsg a Chywasgu Cwsg

Mae cyfyngu cwsg yn golygu lleihau faint o amser a dreulir yn y gwely i gysylltu'n agosach â'r amser gwirioneddol y byddwch yn cysgu. Dechreuwch drwy gadw dyddiadur cysgu am bythefnos.

Ynndo, cofnodwch:

- Faint o amser a dreulir yn y gwely
- Yr amser gwirioneddol a dreulir yn cysgu



Ystyriwch achos Alex. Mae'n treulio 8.5 awr yn y gwely ond dim ond yn cysgu am 5.5 o'r rhain. Cafodd ei gynghori i dreulio 6 awr yn y gwely i ddechrau ac yna i gynyddu'r amser hwn yn raddol wrth i'w gwsg wella. Mae amser yn y gwely yn cynyddu tua 15 i 20 munud tua unwaith bob 5 diwrnod.

Cywasgu cwsg yw lle rydych chi'n lleihau amser yn y gwely yn raddol i gyfateb i amser cysgu yn hytrach na gwneud newid mawr ar unwaith. Felly, byddai Alex yn cael ei gynghori i dreulio 8 awr yn y gwely i ddechrau, yna 7.5 ar ôl ychydig ddyddiau ac yn y blaen.

4. Triniaeth Gyffuriau ar gyfer Insomnia

Gall ymddangos fel yr ateb hawdd i broblemau cysgu. Wedi'r cyfan, mae'r awgrymiadau uchod yn mynd i gymryd amser a bydd meddyginiaeth yn gweithio ar unwaith.

Ond mae rhai problemau gyda meddyginiaeth:

- Mae cyffuriau tawelu i gyd yn gaethiwus – maent yn gweithio mewn ffyrdd tebyg iawn i alcohol; ar ôl dim ond ychydig wythnosau, gallwch fod yn ddibynnol arnynt.
- Yn aml, mae cyffuriau tawelu yn dangos effeithiau goddefgarwch – mae hynny'n golygu bod yr effaith yn mynd yn llai y mwyaf y byddwch yn eu cymryd ohonynt; o ganlyniad mae temtasiwn mawr i gymryd mwy a mwy.

- Os byddwch yn dod yn ddibynnol arnynt, efallai y byddwch yn profi rhai effeithiau annymunol (a pheryglus o bosibl) pan fyddwch yn stopio.
- Os oes problemau sylfaenol yn achosi cwsg gwael i chi, ni fyddwch yn eu datrys os ydych yn dibynnu ar dabledi i helpu.

Dyna pam mae meddygon yn amharod i ragnodi tabledi cysgu – yn y pen draw gallant wneud llawer mwy o niwed na lles.

5. Gwybodaeth Arall

<https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/sleeping-well>

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English”.**