



# Canllaw i gael noson dda o gwsg



## PATRWM CYSGU

Gall patrwm cysgu rheolaidd wella symptomau awydd cwsg yn ystod y dydd

- Ewch i gysgu a chodwch ar amser synhwyrol bob dydd er mwyn i'ch corff 'ddod i arfer' â mynd i gysgu ar amser penodol.
- Ceisiwch osgoi gael cyntun yn y dydd ac yn gynnar yn y nos; bydd hyn yn eich arwain i fynd i'r gwely'n hwyrach yn y nos ac wedyn yn cael cwsg o ansawdd gwael.
- Anelwch at gael 8 awr o gwsg y nos.

## STRAEN

Mae'n hysbys fod straen yn effeithio ar y gallu i fynd i gysgu. Gellir cymryd camau syml i leihau effaith straen cyn cysgu:

- Ceisiwch ymlacio cyn mynd i'r gwely - cael bath cynnes, gwrando ar gerddoriaeth ymlaciol, darllen, rhoi cynnig ar loga, ymarferion anadlu'n ddwfn.
- Ceisiwch osgoi gwyllo'r teledu cyn mynd i'r gwely – mae'n ysgogol iawn.
- Peidiwch â mynd â'ch gofidiau i'r gwely - os yw'n helpu, ysgrifennwch restr/dyddiadur problemau cyn mynd i'r gwely y gallwch fynd i'r afael â nhw'r diwrnod wedyn.
- Os nad ydych chi wedi mynd i gysgu ymhen 30 munud, codwch ac ewch i ystafell arall, darllenwch neu bwytewch fyrbryd ysgafn. Bydd gorwedd yno'n ceisio mynd i gysgu'n gwneud i chi deimlo'n rhwystredig ac yn llai tebygol o fynd i gysgu.

## AMGYLCHEDD CYSGU

- Gwnewch yn siŵr fod eich dillad gwely'n gysurus, eich matras yn gynhaliol a pheidiwch â chysgu gyda gormod o glustogau
- Gwnewch yn siŵr nad yw'ch ystafell wely'n rhy boeth nac yn rhy oer.
- Peidiwch â defnyddio eich ystafell wely fel swyddfa neu ofod hamdden. Gadewch i'ch corff gysylltu eich ystafell wely â man cysgu.

## ALCOHOL A MEDDYGINIAETH

- Mae yfed alcohol yn gostwng safon cwsg. Er y gall yfed alcohol fod yn effeithiol i'ch helpu chi i fynd i gysgu, bydd yn amharu ar eich cwsg yn ystod ail hanner y noson ac yn arwain at ostyngiad yn eich amser cysgu cyffredinol.
- Gall llawer o feddyginiaethau achosi awydd cysgu neu anhawster cysgu. Gofynnwch i'ch meddyg a all y feddyginiaeth rydych chi'n ei chymryd arwain at sgil-effaith fel awydd cysgu neu anhawster cysgu.

## CAFFEIN AC YSMYGU

- Mae caffeine (coffi, te, cola, siocled) yn gyfnerthydd; bydd yn eich cadw'n effro a gall hefyd eich gwneud chi i fynd i'r toiled yn fwy rheolaidd.
- Mae sigaréts yn cynnwys Nicotîn, sy'n gyfnerthwr hefyd.

## PWYSAU

- Gall colli pwysau wella'r symptomau sy'n gysylltiedig ag Apnoea Cwsg ac anhwylderau eraill sy'n gysylltiedig â phwysau

## YMARFER CORFF

- Gall ymarfer corff, yn enwedig o'i wneud yn y prynhawn, helpu i ddyfnhau cwsg. Fodd bynnag, dylech osgoi gwneud ymarfer corff o fewn 2-4 awr i'ch amser gwely oherwydd gall hyn ostwng eich gallu i fynd i gysgu.

Awduron; Rachel Williams, Julia Roberts a Dr Damian McKeon,  
Adran Resbiradol, Ysbyty Gwynedd, Bwrdd Iechyd Lleol Betsi Cadwaladr.

