FEDRA'i iCAN

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

Iselder A Naws Isel

Cymorth Iechyd Meddwl
IAWN
Mental Health Support

Gwybodaeth, Ymwybyddiaeth a Llesiant Nawr

Information, Awareness & Wellbeing Now

ISELDER A NAWS ISEL

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

Mae Gwasanaethau Cefnogi Iechyd Meddwl Hywel Dda yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro yn cyflwyno'r Canllawiau Hunangymorth hyn â'r nod o roi cyngor a chymorth ymarferol ar faterion a allai fod yn effeithio ar eich synnwyr o lesiant.

Mae'r canllawiau, sydd wedi'u hysgrifennu gan seicolegwyr clinigol, yn awgrymu ffyrdd syml er mwyn gallu dechrau gwneud newidiadau cadarnhaol. Mae astudiaethau wedi dangos bod deunyddiau hunan gymorth o ansawdd uchel yn effeithiol mewn trin problemau seicolegol ysgafn i gymhedrol.

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar gael ar ein gwefan:

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan

Tudalen

Sut all y canllaw hwn fy helpu?	**4**
Beth yw iselder?	**4**
Arwyddion a symptomau y gallech eu profi os ydych yn isel?	**5**
Sut allaf ddeall y teimladau hyn?	**5**
Beth mae ymchwil yn ei ddweud wrthym am iselder?	**6**
Pa driniaeth sydd ar gael ar gyfer iselder?	**7 - 8**
Sut allaf fy helpu fy hunan?	**8 - 23**
Cymorth pellach	**23**
Sefydliadau defnyddiol	**24 - 25**
Llyfrau defnyddiol	**25 - 26**
Cyfeiriadau	**26 - 27**

Dyma feddyliau dau berson sy'n isel:

"Dw i'n teimlo mor unig, dw i byth yn gweld fy ffrindiau nawr, maen nhw wedi fy ngollwng i baswn i'n meddwl. Dydyn nhw ddim yn fy hoffi i siŵr o fod – pwy fasai'n fy hoffi i? Does dim pwynt i wneud unrhyw ymdrech achos dydy e ddim yn werth... dw i'n fy nghasáu fy hunan".

"Dw i'n teimlo fel crio drwy'r amser, dw i mor flinedig a dw i'n methu ag ymddiddori mewn unrhywbeth. Mewn gwirionedd dw i ddim hyd yn oed yn gwneud y pethau roeddwn i arfer mwynhau. Dw i ddim hyd yn oed yn gwneud pethau sylfaenol sy'n ymddangos mor hawdd i bobl eraill..."

Efallai eich bod wedi cael meddyliau tebyg eich hunan. Mae iselder yn broblem gyffredin iawn a mae llawer o bobl yn teimlo'n isel neu ddigalon ar brydiau. Yn aml mae hyn oherwydd straenau bywyd megis profedigaeth, arian neu broblemau tai neu anawsterau ynghylch perthnasau. Ar gyfer gyda rhai pobl mae'r broblem yn mynd yn llawer gwaeth gan rwystro bywyd normal.

Sut all y canllaw hwn fy helpu i?
Gallai ymddangos na ellir gwneud unrhywbeth i'ch helpu i deimlo'n well. Ond mae pethau y gallwch eu gwneud eich hunan a fydd yn gwneud gwahaniaeth. Hefyd mae cymorth pellach y gallwch ei gael os ymddengys nad yw'r iselder yn gwella.

Mae'r canllaw hwn yn anelu at eich helpu i ymdopi a dechrau iacháu. Gelwir yr ymagwedd yn Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT). Mae CBT yn defnyddio dulliau sydd wedi'u trio a phrofi ac wedi'u canfod i fod yn effeithiol. Mae'n cynnwys edrych ar y ffordd rydych yn meddwl am bethau a'r hyn rydych yn ei wneud.

Rydym wedi cynnwys ymarferion pen a phapur yn y llyfryn i'ch helpu i ddechrau deall a dechrau delio ag iselder mewn ffordd ymarferol. Dylech ganfod ei fod yn ddefnyddiol I gwblhau'r ymarferion hyn.

Beth yw iselder?
Mae iselder yn broblem iechyd meddwl cyffredin. Byd o leiaf un mewn deg person yn profi iselder ar ryw adeg. Yn ei ffurf ysgafnaf, nid yw iselder yn ein hatal rhag arwain bywyd normal, ond gall iselder mwyaf difrifol fod yn hynod drallodus, gyda meddyliau am farwolaeth a hunanladdiad.

Dyma rai o'r arwyddion neu symptomau y gallech eu profi os ydych yn isel:

Emosiynau neu deimladau - (ticiwch os ydych yn teimlo fel hyn)

- Teimlo'n drist, euog, gofidus, fferllyd neu anobeithiol ❑
- Colli diddordeb a/neu mwynhad mewn pethau ❑
- Crio llawer neu heb allu crio pan ddigwydd rhywbeth gwir drist ❑
- Teimlo'n unig hyd yn oed os ydych mewn cwmni ❑
- Teimlo'n ddig a phigog am y peth lleiaf ❑

Arwyddion ffisegol neu gorfforol

- Blinder ❑
- Diffyg egni ❑
- Aflonyddwch ❑
- Problemau cwsg, yn enwedig deffro yn gynnar ❑
- Teimlo'n waeth ar amser neilltuol o'r dydd - fel arfer yn y bore ❑
- Newidiadau mewn chwant bwyd, bwyta a phwysau ❑

Meddyliau

- Colli hyder ynoch eich hunan ❑
- Disgwyl y gwaethaf a phrofi meddyliau negyddol neu ddigalon ❑
- Meddwl bod popeth yn ymddangos yn anobeithiol ❑
- Meddwl eich bod yn eich casáu eich hunan ❑
- Cof neu ganolbwyntio gwael ❑
- Meddyliau ynghylch hunanladd ❑

Ymddygiad

- Profi anawsterau wrth wneud penderfyniadau ❑
- Methu trafferthu i wneud tasgau dyddiol ❑
- Osgoi gwneud pethau ❑
- Heb wneud pethau roeddech yn arfer eu mwynhau ❑
- Ynysu'ch hunan oddi wrth bobl eraill ❑

Os ydych wedi ticio llawer o'r blychau hyn yna mae'n bosibl eich bod yn profi hwyliau isel neu iselder. Mae'r mwyafrif o bobl yn teimlo'r symptomau hyn o bryd i'w gilydd. Ond os nad yw'r teimladau'n darfod ar ôl rhai wythnosau, ac yno bron bob dydd am y rhan fwyaf o'r amser, efallai eich bod chi'n dioddef o iselder.

Pan ydych yn isel gallwch gredu eich bod yn ddigymorth ac yn unig yn y byd; yn aml rydych yn eich beio'ch hunan am y diffygion rydych yn meddwl eu bod gyda chi. Ar waelod hyn oll rydych yn teimlo'n negyddol amdanoch eich hunan, am y byd ac am y dyfodol. Felly rydych yn tueddu i golli diddordeb yn yr hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas a nid ydych yn cael unrhyw foddhad o'r

pethau roeddech yn arfer eu mwynhau ac eich bod yn mynd i mewn ymhellach i'ch hun. Gall fynd yn anodd gwneud penderfyniadau neu gynnal tasgau bach roeddech yn arfer eu gwneud heb unrhyw broblem o gwbl. Mae pobl ag iselder yn aml yn dweud nad ydynt yn adnabod eu hunain am eu bod yn teimlo mor wahanol. **Y newyddion da yw bod nifer o bethau a all helpu, ac mae pobl yn adfer o iselder.**

Beth sy'n achosi iselder?
Does dim unrhyw achos unigol am iselder wedi ei ganfod. Fel arfer mae mwy nag un rheswm ac mae hyn yn amrywio o berson i berson. Mae bywyd weithiau'n anodd a gwyddom fod pethau megis incwm isel, profedigaeth, unigrwydd, problemau perthynas a cholli gwaith yn medru gwneud pobl yn fwy tebygol o brofi iselder, er nid dyma'r achos bob amser. Gall rhai pobl fod yn fwy agored i iselder, oherwydd hanes teuluol o iselder, profiadau cynnar, ffactorau personoliaeth neu cemeg corff. Weithiau does dim unrhyw reswm amlwg o gwbl.

Beth bynnag yw achos iselder person, mae rhywbeth a all helpu. Ond, yn yr un mod dag y mae'r achosion yn amrywio o berson i berson, mae triniaeth yn amrywio heddiw. Efallai bydd angen meddyginiaeth ar rai, efallai bydd angen i eraill wneud newid yn eu bywydau. I rai, bod yn fwy gweithgar yw'r ateb, a gallai eraill elwa'n fawr o newid eu meddyliau. Weithiau, gall fod yn rhain i gyd. Fel y gwelwch, gall iselder fod yn gymhleth!

Beth mae ymchwil yn ei ddweud wrthym am iselder?
Weithiau mae bywyd yn anodd a gwyddom y gall ffactorau megis incwm isel, ysgariad neu broblemau ynghylch perthynas a cholli gwaith olygu bod pobl yn fwy tebygol o fynd yn isel. Mae ymchwil wedi ein helpu i ddeall iselder yn gliriach. Erbyn hyn rydym yn sylweddoli y gall meddyliau chawarae rôl bwysig mewn iselder hefyd. Gall newidiadau mewn teimladau ddigwydd yn raddol, ond mae'r ffordd mae person yn meddwl amdanynt eu hunain pan ydynt yn isel yn wahanol iawn i sut roeddent yn meddwl o'r blaen. Efallai gallwch feddwl am rai enghreifftiau o feddwl isel ynoch eich hunan neu mewn rhywun rydych yn ei adnabod sydd ag iselder.

Dyma ychydig o enghreifftiau:
- Y dyn busnes llwyddiannus sy'n **credu** ei fod ar fin mynd yn fethdalwr.
- Y fam ofalgar sy'n **meddwl** ei bod wedi colli diddordeb yn ei phlant.
- Y myfyriwr medrus sy'n **meddwl** na all ganolbwyntio a'i fod yn hurt.
- Y dyn sy'n gweithio'n galed sy'n **meddwl** ei fod yn anobeithiol gan ei fod wedi colli ei swydd, yna'n torri ei hun i ffwrdd wrth ffrindiau a theulu ac yn dechrau yfed fel ffordd o ymdopi.

Mae'r mwyafrif o bobl yn teimlo'n isel weithiau. Byddai'n anarferol petai ni byth yn teimlo bach yn isel ac heb gymhelliant i wynebu'r diwrnod. Fodd bynnag, pan mae iselder yn datblygu, mae'n dod yn fwy difrifol. Gall fod newid mewn cemeg y corff a lefelau egni, sy'n arwain at ddiffyg diddordeb a mwynhad, sydd yn ei dro yn arwain at dynnu'n ôl o weithgareddau yn feddyliol ac yn gorfforol. Unwaith dyw rhywun ddim yn gwneud y pethau mae'n mwynhau ac yn trysori, mae eu hwyl yn disgyn hyd yn oed mwy. Ac a wyddoch chi beth? Oes, mae llawer mwy o le yn y meddwl i fwy a mwy o feddyliau tywyll yn llifo i mewn!

Yn gryno
Nid oes unrhyw un achos am iselder wedi ei ganfod, ond mae'n debygol bod profiadau cynnar, amgylchiadau anodd, gwahaniaethau unigol, cemeg corff, lleihad mewn gweithgareddau a meddyliau tywyll i gyd yn medru chwarae rhan mewn iselder. Pan mae rhywun yn dioddef o iselder, fel arfer mae newidiadau yn y ffordd mae'n teimlo, yng nghemeg ei gorff, yr hyn mae'n ei feddwl a'r modd y mae'n ymddwyn.

Pa driniaeth sydd ar gael ar gyfer iselder?
Mae'r mwyafrif yn cael eu trim am iselder gan eu Meddyg Teulu. Gall y meddyg gynnig hunan-gymorth (fel hyn), therapi siarad, tabledi gwrth-iselder neu cyfuniad o'r tri. Efallai y byddwch ond yn weld y meddyg, neu yn cael eich cyfeirio at arbenigwr. Gallai hyn fod yn therapydd seicolegol, cwnselydd, seiciatrydd neu weithiwr iechyd meddwl arall.

Mae **therapïau siarad** yn gwnsela neu'n Therapi Ymddygiad Gwybyddol, er bod therapïau eraill yn cael eu cynnig. Mae therapy yn eich helpu i ddeall eich anawsterau eich hun a dechrau canfod ffyrdd o oresgyn iselder. Mae hyn yn cael ei gynnig weithiau dros y ffôn neu wyneb i wyneb. Yn aml, gall eich therapydd awgrymu defnyddio llyfryn fel hyn, ond gall gynnig help ychwanegol a chefnogaeth os ydych wedi ei chael yn anodd ei ddefnyddio ar eich pen eich hun.

Pa bynnag fath o therapi sy'n cael ei ddefnyddio, bydd fel arfer yn cymryd peth amser cyn i chi ddechrau teimlo'r buddion, ond mae triniaeth o'r fath wedi helpu llawer o bobl a gall fod yn effeithiol iawn, felly peidiwch â rhoi'r gorau iddi cyn hir.

Mae **Tabledi gwrth-iselder** weithiau yn cael eu rhagnodi gan eich Meddyg Teulu neu seicolegydd. Dengys eu bod wedi helpu nifer o bobl sy'n dioddef o iselder. Mae tabledi gwrth-iselder yn gweithio ar y cemegau yn yr ymennydd i'ch gwneud i deimlo'n llai isel. Nid ydynt yn gaethiwus ac unwaith y byddwch yn dechrau teimlo'n well, fel arfer ar ôl rhai misoedd, gallwch gynllunio gyda'ch meddyg i roi'r gorau i'w cymryd. Ni ddylai hyn achosi unrhyw anhawster i chi a bydd eich meddyg yn addasu ac yn lleihau'r dos yn raddol.

Pan fyddwch yn dechrau ar gwrs o dabledi gwrth-iselder, mae'n bwysig cofio nad ydynt yn gweithio ar unwaith. Bydd yn cymryd 2-4 wythnos cyn iddynt gael effaith ac mae angen i chi barhau i'w cymryd yn rheolaidd er mwyn teimlo'r buddion. Gallant gael rhai sgîl-effeithiau ar y dechrau ond mae'r rhain yn eithaf ysgafn fel arfer a byddant yn lleihau wrth i driniaeth barhau. Bydd eich meddyg neu fferyllydd yn eich cynghori ar hyn. Er bod pobl yn aml yn dechrau teimlo'n well o fewn 2-4 wythnos o gymryd tabledi gwrth-iselder, mae'n bwysig i barhau i'w cymryd am gyhyd ag y bydd eich meddyg yn cynghori. Mae hyn y natal yr iselder rhag dychwelyd. Os ydych yn cymryd tabledi gwrth-iselder mae'n bwysig ymgynghori â'ch meddyg cyn cymryd unrhyw dabledi eraill, cyffuriau neu alcohol.

Sut allaf fy helpu fy hunan?

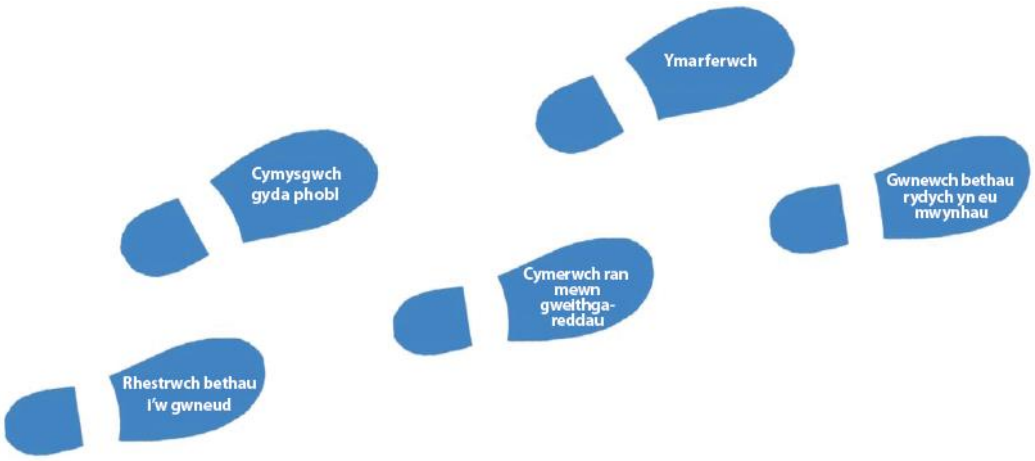
Hyd yn hyn rydym wedi siarad am sut mae'r hyn rydym yn meddwl amdano'n effeithio ar y ffordd rydym yn teimlo, sy'n effeithio ar y ffordd yr ydych yn ymddwyn ac mae'n mynd rownd a rownd. Mae'n anodd newid y ffordd yr ydych yn teimlo'n uniongyrchol. Dyw gweud wrth eich hun i fod â mwy o hwyl ac i deimlo'n well ddim yn gweithio fel arfer! Ond gallwch newid y pethau yr ydych yn gwneud a'r ffordd yr ydych yn meddwl, a fydd yn eu troy n newid sut yr ydych yn teimlo. Gall hyn fod heb, neu gyda, help meddyginiaeth, yn dibynnu ar yr hyn ydych chi a'ch Meddyg Teulu yn credo sydd orau.

Cynyddu gweithgarwch defnyddiol

Yn gyntaf oll yn yr adran hon byddwn yn edrych ar rai camau ymarferol i helpu oresgyn teimladau o iselder trwy **weithgarwch cynyddol**. Dengys tystiolaeth ymchwil bod gweithgarwch cynyddol yn ddefnyddiol iawn i oresgyn iselder. Yn wir, dengys astudiaethau bod ymarfer corf mor effeithiol â gwrth-iselyddion mewn rhai achosion. Nid yn unig hynny, ond mae tynnu oddi wrth y pethau a'r bobl sy'n meddwl llawer i ni yn ein hwyliau'n llawer gwaeth. Peidiwch â disgwyl mwynhau pethau fel yr oeddech cynt yn syth. Daw hyn yn nes ymlaen, ac yn raddol. Gwneuwch eich gorau.

Camau positif

- Rhestrwch bethau i'w gwneud
- Cymysgwch gyda phobl
- Cymerwch ran mewn gweithgareddau
- Ymarferwch
- Gwnewch bethau rydych yn eu mwynhau â'u gwerthfawrogi



1. Gwneud cynllun dyddiol

Pan yw pobl yn isel, yn aml nid ydynt yn teimlo fel gwneud unrhyw beth, maent yn ei gael yn anodd penderfynu beth i'w wneud bob diwrnod a gallant wneud ychydig iawn yn y pen draw. Gall oriau fynd heibio yn syllu ar ddim, neu'n cael meddyliau tywyll.

Dechreuwch fynd i'r afael â hyn trwy wneud rhestr o bethau rydych am eu gwneud neu angen eu gwneud fel arfer, er efallai nad ydych am eu gwneud yr eiliad hon. Yna cynlluniwch restr weithredu, dechrau gyda'r dasg hawsaf yn y lle cyntaf a pheidiwch ag anelu'n rhy uchel. Ceisiwch cael amrywiaeth o weithgareddau, yn cynnwys rhai tasgau a rhai pethau y byddech yn eu mwynhau fel arfer. Gweithiwch drwy eich rhestr weithredu a thicio'r hyn rydych wedi'i wneud. Ar ddiwedd pob dydd byddwch yn gallu edrych yn ôl a gweld beth rydych wedi'i gyflawni. Gall ymarfer a gweithgarwch corfforol wir helpu i godi'ch hwyliau. Ceisiwch adeiladu ychydig bob diwrnod. Yr hyn all helpu hefyd yw cymysgu gyda ffrindiau, teulu, anifeiliaid anwes - unrhyw un yr ydych yn teimlo'n agos atynt. Ceisiwch drefnu pethau syml yr ydych yn eu gwerthfawrogi, megis cerdded yn y wlad, bod yn greadigol, gwrando ar gerddoriaeth.

Rhestrwch rai ymarferion neu weithgareddau y gallech eu gwneud. Gall hyn fod mor syml â mynd am dro bywiog; neu wneud croesair gydag aelod o'ch teulu.

……
……
……
……
……
……
……
……...

Ceisiwch lenwi'r cynllun gweithredu hwn am wythnos, av wedyn parhewch gyda chynlluniau tebyg eich hun.

	Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Sad	Sul
9am - 11am							
11am - 1pm							
1pm - 3pm							
3pm - 5pm							
5pm - 7pm							

2. Dyddiadur cyflawniadau, pleser a diolch

Pan yw pobl yn isel, yn aml maent yn anghofio beth maent wedi'i gyflawni a beth maent yn ei fwynhau. Mae gan y mwyafrif o bobl fwy o bethau da amdanynt na'r hyn maent fel arfer yn ymwybodol ohonynt. Ar eich cynllun gweithredu dyddiol ysgrifennwch holl ddigwyddiadau'r dydd, rhowch P nesaf at y pethau sydd wedi rhoi pleser ichi ac A nesaf at y gweithgareddau hynny lle roeddech yn teimlo eich bod wedi cyflawni rhywbeth ac wedi gwneud yn dda. Gallwch hyd yn oed graddio hyn o 1 i 10 fel eich bod yn gweld pa bethau sy'n eich plesio fwyaf, a nodi unrhyw newidiadau gydag amser.

Ceisiwch beidio â bod yn rhy wylaidd; mae pobl sy'n isel yn tueddu i beidio a chymryd credyd am eu cyflawniadau. Peidiwch â diystyru'r hyn yr ydych yn ei gyflawni trwy gymharu â'r hyn oeddech yn ei wneud pan nad oeddech yn dioddef o iselder. Meddyliwch am eich cynnydd yn unig. Mae camau bach yn gamau i'r cyfeiriad cywir. Ceisiwch gynnwys ddigwyddiadau pleserus yn eich dydd. Pob nos, treuliwch ychydig funudau yn nodi dau neu dri pheth yr ydych yn ddiolchgar amdanynt o'r diwrnod. Mae rhai pobl yn ei chael yn ddefnyddiol i gadw llyfr nodiadau hyfryd yn arbennig ar gyfer hyn. Gelwir hyn yn

ddyddiadur diolch a dengys astudiaethau welliannau mewn hwyliau o'r weithred syml hon.

Lleihau gweithgaredd annefnyddiol
Weithiau, pan mae pobl yn isel maen nhw'n dechrau gwneud pethau i geisio teimlo'n well sydd mewn gwirionedd yn annefnyddiol. Er enghraifft: yfed alcohol, aros yn y gwely, bwyta mewn pyliau, eistedd o flaen y teledu. Trwy gwneud nodyn o bob peth yr ydych yn ei wneud yn eich cynllun dyddiadur, gallwch ddechrau gweld patrymau o'r hyn sy'n gwneud i chi deimlo'n waeth. Felly, efallai y bydd angen cynyddu rhai ymddygiadau a lleihau eraill.

Datrys problemau anodd
Weithiau rydym yn teimlo ein bod wedi ein gorlethu gan y pethau cymhleth ac anodd iawn mae'n rhaid inni eu gwneud. Un peth sy'n helpu â'r math hwn o broblem yw ysgrifennu pob un o'r camau mae'n rhaid ichi eu cymryd er mwyn cwblhau'r dasg – yna mynd i'r afael ag un cam ar y tro.

Gall y broses o ddatrys problemau ymddangos yn fwy anodd pan ydych yn teimlo'n isel. Os oes gennych broblem arbennig o anodd, ceisiwch edrych yn ôl at amseroedd pan allech fod wedi datrys problemau tebyg yn llwyddiannus a defnyddio'r un ymagwedd. Neu gallech ofyn i ffrind beth fyddent hwy yn ei wneud mewn sefyllfa debyg. Byddwch yn glir. Ysgrifennwch eich holl opsiynau posibl. Defnyddiwch 'daflu syniadau' – lle mae hyd yn oed datrysiasdau sy'n ymddangos yn dwp yn cael eu hysgrifennu er mwyn eu hystried. Dewiswch yr ymagwedd orau.

Ceisiwch y dull hwn o ddatrys problemau eich hunan.
Beth yw'r broblem? (ysgrifennwch hi – byddwch mor benodol â phosibl):
……
……
……
……
……
……
……

Ceisiwch yr hyn sy'n dilyn:
Rhestrwch bob math o ddatrysiadau (taflu syniadau). Cofiwch sut y gallech chi fod wedi datrys problemau tebyg yn y gorffennol. Beth fyddai'ch ffrindiau'n ei gynghori? Neu sut fyddech chi'n cynghori ffrind â phroblem debyg?
……
……
……
……
……
……
……

Dewiswch yr un gorau uchod. (ysgrifennwch ef)

……
……
……
……
……
……
……

Camau i fynd i'r afael ag ef:

Cam 1: ……

Cam 2: ……

Cam 3: ……

Cam 4: ……

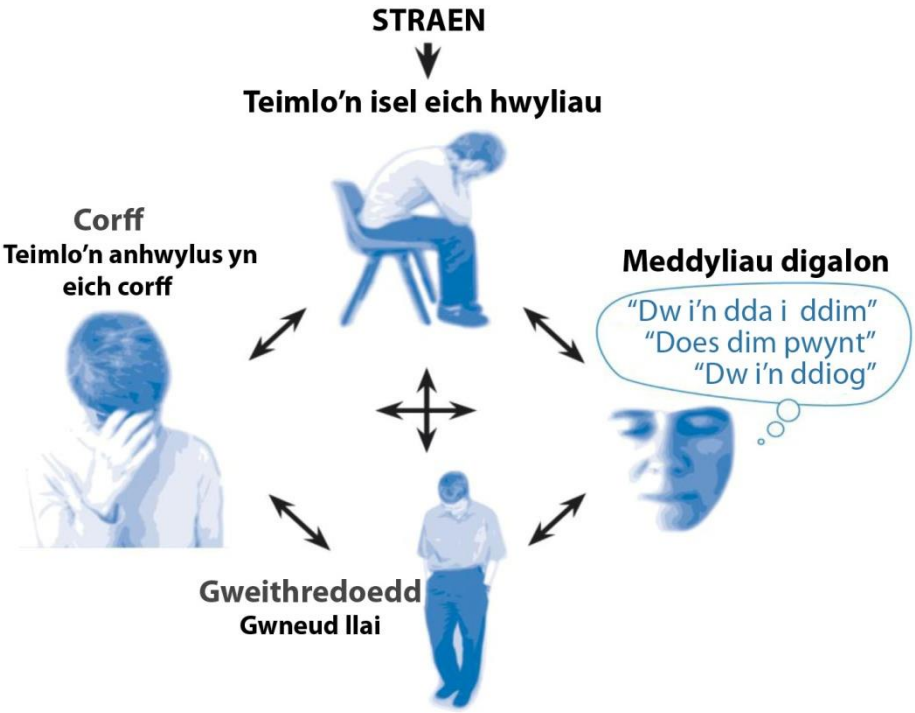
Cam 5: ……

3. Anwybyddu’r positif

Mae pobl sy’n isel yn tueddu i ganolbwyntio eu meddwl ar ddigwyddiadau negyddol neu wael gan anwybyddu digwyddiadau positif neu dda. Er enghraifft, efallai eich bod wedi cael gêm o bŵl ac wedi methu ergyd unwaith, ond wedi chwarae’n dda yn gyffredinol. Wedi’r gêm rydych ond yn meddwl am yr un ergyd a fethwyd, nid gweddill y gêm pan wnaethoch chwarae’n dda, neu efallai bod gennych lawer o ffrindiau da rydych wedi eu hadnabod ers blynyddoedd ond rydych yn canolbwyntio ar a phoeni am un sydd wedi cweryla gyda chi yn hytrach na chofio pob cyfeillgarwch da arall

Sut allaf ddeall y teimladau hyn?

Fel yr ydym wedi dweud, dyw iselder nid yn unig yn effeithio ar ein hymddygiad, ond hefyd ein meddyliau. Weithiau gall meddyliau negyddol ein hatal rhag gwneud y pethau y byddem fel arfer yn eu gwneud. Efallai y byddwch yn dweud ‘beth yw'r pwynt', ‘alla’i ddim wynebu'r peth' a bydd hyn yn cael effaith wirioneddol ar eich lefelau gweithgarwch. O ganlyniad, efallai y byddwch wedyn yn cael meddyliau hunan-feirniadol am fod yn ddiog, neu anghyfrifol, sy'n gwneud i chi deimlo'n waeth fyth, a byddwch yn gwneud llai a llai. Mewn geiriau eraill, byddwch yn cael eu dal mewn cylch dieflig sy'n edrych yn debyg i hyn:



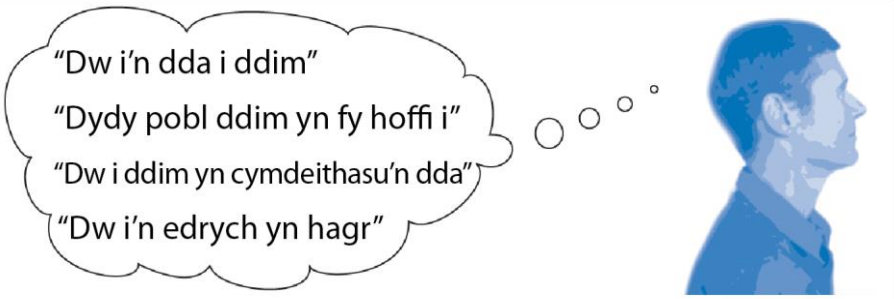
A yw cylch tebyg wedi digwydd i chi? Ceisiwch ei lunio.

Credau hirdymor
Weithiau mae gan bobl safbwyntiau maent wedi'u dal ers talwm amdanynt eu hunain sydd yn hunanfeirniadol iawn – er enghraifft, "Dw i ddim yn berson clyfar iawn" neu "Dw i ddim yn berson hawddgar iawn". Yn aml mae'r credau hyn yn gynnyrch ein profiad yn y gorffennol ac efallai nad oes unrhyw wirionedd ynddynt yn y realiti presennol. Ceisiwch herio'r hunanfeirniadaeth hon, rhoi'r gorau i'r broses o'ch taro'ch hunan i lawr a chwilio am dystiolaeth sy'n gwrthbrofi'r credau. Beth fyddech yn ei ddweud wrth ffrind da os oeddent yn dal y gred honno amdanynt eu hunain?

Beth yw meddyliau tywyll, isel?
Tybiwch ydych yn cerdded i lawr y stryd ac yn gweld ffrind sydd yn ymddangos i anwybyddu chi yn llwyr. Fel rheol, ni fyddai hyn yn eich poeni'n ormodol. Efallai y byddwch yn meddwl tybed pam nad yw eich ffrind am siarad ac yn teimlo braidd yn siomedig efallai. Y tro nesaf y byddwch yn eu gweld efallai y byddwch yn sôn am y digwyddiad wrth eich ffrind, ac efallai y byddant yn dweud wrthych eu bod wedi ymgolli ar y pryd ac nid oedd hyd yn oed wedi eich gweld. Os ydych yn dioddef o iselder, mae'n debyg y byddwch yn credu bod eich ffrind wedi eich gwrthod chi. Efallai bydd "Dydyn nhw ddim yn fy hoffi i. Beth ydw i wedi ei wneud i'w ypsetio nhw?" yn mynd trwy eich meddwl. Efallai na fyddwch hyd yn oed yn gofyn am y digwyddiad, ac yna mae'r camgymeriad yn mynd heb ei gywiro. Y tro nesaf y byddwch yn gweld eich ffrind, efallai y byddwch yn ei anwybyddu ac yn cerdded heibio. Os ydych chi'n teimlo'n isel, rydych yn fwy tebygol o wneud camgymeriadau fel hyn dro ar ôl tro.

Pan ydych yn teimlo'n isel gall y meddyliau digalon fod mor gyfarwydd a digwydd mor aml ichi eich bod ond yn eu derbyn fel ffaith.

Yn aml mae **meddyliau digalon** yn ymwneud â chi'ch hunan; er enghraifft:



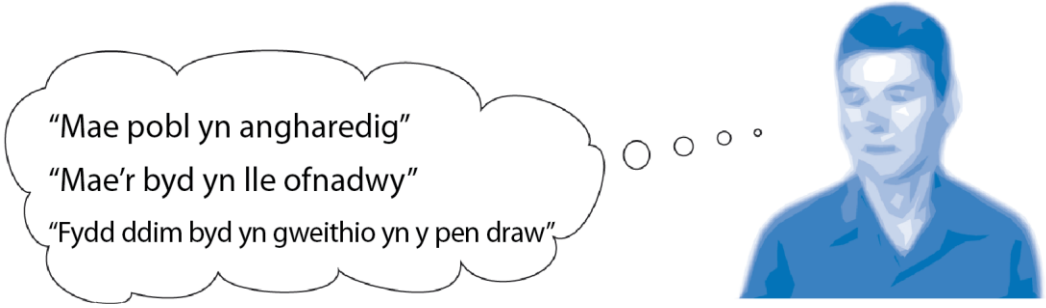
Ydych chi'n cael unrhyw feddyliau digalon am eich hun? - Ysgrifennwch nhw:

……
……
……
……
……
……
……
……

Weithiau mae'r meddyliau hyn yn ymwneud â phethau eraill megis y byd o'ch cwmpas neu'r dyfodol;

Ydych chi'n cael unrhyw feddyliau digalon am bethau eraill? - Ysgrifennwch nhw:

……
……
……
……
……
……
……
……



Beth arall ddylwn ei wybod am feddyliau negyddol digalon?
Rydym wedi rhoi ambell enghreifft o'r meddyliau negyddol mae pobl yn eu cael pan ydynt yn isel. Mae'n bwysig cofio y gallwch brofi rhai o'r mathau hyn o feddyliau hyd yn oed pan nad ydych yn isel. Mae hyn yn normal. Y gwahaniaeth yw y byddem fel arfer yn eu gyrru allan o'n meddwl. Fodd bynnag, pan ydych yn isel, mae'r meddyliau hyn o'ch cwmpas drwy'r amser ac yn anodd eu gwrthod. Gadewch inni ystyried y meddyliau negyddol hyn yn fanylach fel eich bod yn dechrau eu hadnabod. Efallai y byddwch yn sylwi ar rai o'r arddulliau meddwl annefnyddiol canlynol os ydych yn teimlo'n isel:

1. Gorliwio'r negyddol
Mae hyn yn golygu ein bod yn meddwl bod pethau'n llawer gwaeth nag ydynt mewn gwirionedd. Er enghraifft, rydych yn gwneud camgymeriad bach yn y gwaith ac yn ofni y gallech gael eich diswyddo o'i herwydd. Mewn geiriau eraill rydych yn neidio at gasgliad digalon ac yn credu ei fod yn debygol o ddigwydd, neu efallai byddwch yn treulio amser maith yn poeni eich bod wedi cynhyrfu a colli ffrind oherwydd rhywbeth yr ydych wedi ei ddweud, dim ond i ganfod wedyn nad oedd hi hyd yn oed yn cofio'r sylw.

Ydych chi'n gorliwio'r negyddolo gwbl? Meddyliwch yn ôl dros y ddwy wythnos ddiwethaf a gwneud rhestr:
……
……
……
……
……
……
……
……

2. Gorgyffredinoli

Mae hyn yn golygu ein bod yn cyffredinoli o un peth bach. Er enghraifft, os nad yw un person yn dod ymlaen yn dda gyda chi, gallwch feddwl “does neb yn fy hoffi i, does dim pwrpas i mi ”, neu os nad yw un o’ch tasgau dyddiol lluosog wedi’i gorffen efallai rydych yn meddwl “Dw i ddim wedi cyflawni unrhywbeth heddiw – mae heddiw wedi bod yn ddibwynt”.

Mewn geiriau eraill, o un peth sydd wedi digwydd ichi, rydych yn tynnu casgliad negyddol sy’n llawer mwy ac yn cwmpasu pob math o bethau.

Ydych chi’n gorgyffredinoli o gwbl? Meddyliwch yn ôl dros y ddwy wythnos ddiwethaf a gwneud rhestr o enghreifftiau:

……
……
……
……
……
……
……
……

3. Anwybyddu'r positif

Mae pobl sy'n isel yn tueddu i ganolbwyntio eu meddwl ar ddigwyddiadau negyddol neu wael gan anwybyddu digwyddiadau positif neu dda. Er enghraifft, efallai eich bod wedi cael gêm o bŵl ac wedi methu ergyd unwaith, ond wedi chwarae'n dda yn gyffredinol. Wedi'r gêm rydych ond yn meddwl am yr un ergyd a fethwyd, nid gweddill y gêm pan wnaethoch chwarae'n dda, neu efallai bod gennych lawer o ffrindiau da rydych wedi eu hadnabod ers blynyddoedd ond rydych yn canolbwyntio ar a phoeni am un sydd wedi cweryla gyda chi yn hytrach na chofio pob cyfeillgarwch da arall.

Ydych chi'n anwybyddu'r positif weithiau? Ysgrifennwch rai enghreifftiau o'r ddwy wythnos ddiwethaf:

……
……
……
……
……
……
……
……
……

4. Cymryd pethau'n bersonol a bod yn hunan-feirniadol

Yn aml, os yw ein hwyliau'n isel, rydym yn rhoi'r bai arnom ein hunain am unrhyw beth sy'n mynd o chwith, hyd yn oed os nad oes gan bethau rywbeth i ymwneud â ni mewn gwirionedd. Er enghraifft, rydych yn mynd i mewn i siop leol a mae'r cynorthwy-ydd, sy'n eich adnabod, yn 'anghyfeillgar' wrthych, eich meddwl awtomatig yw "dydy hi ddim yn fy hoffi i... ydw i wedi gwneud rhywbeth o chwith?" ond y rheswm mwyaf tebygol yw ei bod hi wedi blino neu wedi cael ysgytwad neu ei bod wedi cael 'diwrnod gwael'. Yn yr enghraifft hon rydych wedi cymryd y bai'n bersonol. Hefyd efallai byddwch yn hunan-feirniadol a'ch bychanu'ch hunan gyda meddyliau megis "Dw i'n hurt" "Dw i byth yn cael pethau'n gywir".

Ydych chi'n cymryd pethau'n bersonol weithiau pan yw'n debygol nad oes ganddynt lawer i ymwneud â chi? Ydych chi'n hunan-feirniadol weithiau? Rhowch rai enghreifftiau o'r ddwy wythnos ddiwethaf:

……
……
……
……
……
……
……
……
……

5. Darllen meddyliau neu ddweud ffortiwn

Weithiau rydym yn credu ein bod yn gwybod beth mae pobl eraill yn ei feddwl ac os yw ein hwyliau'n isel efallai y byddwn yn disgwyl eu bod yn meddwl yn wael amdanom. Er enghraifft, os yw ffrind newydd yn dawel gallech feddwl "mae hwnna oherwydd ei bod hi'n meddwl fy mod i'n ddiflas". Neu efallai y byddwn yn rhagweld y dyfodol trwy ddychmygu canlyniad negyddol cyn iddo hyd yn oed ddigwydd. Felly, efallai y byddwch yn meddwl "dwi'n gwybod na fydd yn ddigon da felly dydw i ddim hyd yn oed yn mynd I drafferthu ceisio."

Ydych chi'n canfod eich bod yn 'darllen meddyliau' neu 'dweud ffortiwn'? Ysgrifennwch rai enghreifftiau o'r ddwy wythnos ddiwethaf:

……
……
……
……
……
……
……
……

A oedd un o'r rhain yn edrych yn gyfarwydd? Os felly, peidiwch â phoeni. Unwaith y byddwch wedi dechrau eu hadnabod yn eich hun, mae digon y gallwch ei wneud i atal meddyliau isel rhag effeithio ar eich hwyliau. Efallai bydd y technegau syml canlynol yn helpu:

1. Yr ABC ar gyfer newid meddyliau a theimladau
Mae'r mwyafrif o bobl sy'n isel yn meddwl bod eu bywydau mor ofnadwy bod ganddynt bob hawl i deimlo'n drist. Mewn gwirionedd mae ein teimladau'n dod o'r hyn rydym yn meddwl amdano yn hytrach na dim ond ffeithiau.

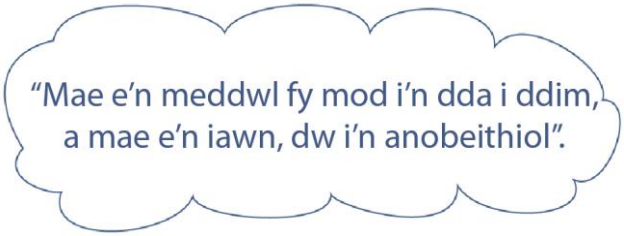
Ceisiwch feddwl am ddigwyddiad diweddar a oedd wedi'ch cynhyrfu a pheri ichi deimlo'n isel. Dylech allu sortio tair rhan ohono:

A. Y digwyddiad.
B. Eich meddyliau amdano.
C. Eich teimladau amdano.

Fel arfer mae'r mwyafrif o bobl yn ymwybodol o A ac C yn unig. Gadewch inni edrych ar enghraifft:

Dyweder bod rhywun yn y gwaith yn eich beirniadu ynghylch darn o waith rydych wedi'i wneud.

A. Y digwyddiad – beirniadaeth o'ch gwaith.
B. Eich meddyliau – beth rydych yn meddwl amdano?



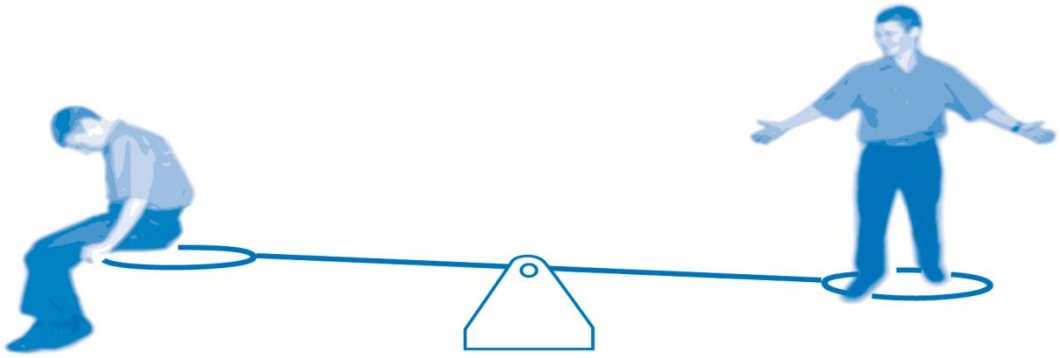
C. Eich teimladau – wedi'ch brifo, annifyr.

Dyna ddigalon! Nid yw'n rhyfedd eich bod yn teimlo'n wael! Y peth pwysig ynghylch ceisio dod yn ymwybodol o'r tri cham hyn A, B ac C yw y gallwch newid yr hyn rydych yn meddwl am ddigwyddiad a felly gallwch newid sut rydych yn teimlo amdano.

2. Cydbwyso
Mae cydbwyso'n dechneg ddefnyddiol i'w thrio. Pan fyddwch yn cael meddwl negyddol, beirniadol, cydbwyswch ef trwy wneud datganiad cywirach a phositif ichi'ch hunan. Er enghraifft:

Gellid cydbwyso'r meddwl: "Dw i'n dda i ddim yn fy ngwaith", gyda: "dywedodd fy mhennaeth faint roedd yn gwerthfawrogi'r darn o waith imi ei wneud ddoe".

Meddwl Negyddol Meddwl Positif



3. Y dechneg 'colofn ddwbl'
Peth arall y gallech ei wneud yw i ysgrifennu'ch meddyliau awtomatig negyddol mewn un golofn – a, chyferbyn, ysgrifennu meddwl positif mwy cytbwys. Fel hyn:

Meddwl awtomatig negyddol: Dydy John ddim wedi galw, dydy e ddim yn fy hoffi.	**Meddwl cydbwyso:** Mae e'n brysur iawn ac yn meddwl fy mod i'n gwneud yn well nag oeddwn i wythnos ddiwethaf, felly does dim angen iddo fe boeni amdana i.

Ceisiwch gadw dyddiadur o ddigwyddiadau, teimladau a meddyliau yn debyg i'r tabl isod. Defnyddiwch yr ymagweddau a ddisgrifir er mwyn ennill meddyliau mwy cytbwys. Gwyliwch am ddulliau annefnyddiol o feddwl.

Digwyddiad	**Teimlad neu emosiwn**	**Meddyliau yn eich meddwl**	**Meddyliau eraill sy'n fwy cytbwys**
Enghraifft			
Gwnaeth cymydog fy anwybyddu	Isel a digalon	Dydy hi ddim yn fy hoffi, does neb yn fy hoffi.	Mae'n debygol bod ganddi rywbeth ar ei meddwl – dw i'n neidio at gasgliad nad yw hi'n fy hoffi i.
Eich enghraifft			

4. Ceisiwch gofio manylion
Mae ymchwil yn dweud wrthym nad yw' pobol sy'n isel yn cofio manylion ynghylch digwyddiadau ond yn tueddu i feddwl mewn datganiadau cyffredinol, megis "Dw i ddim wedi gwneud unrhyw beth yn dda erioed". Ceiswch hyfforddi'ch hunan i gofio manylion penodol fel bod amseroedd a phrofiadau da yn hawdd eu cofio. Gall dyddiadur dyddiol eich helpu i wneud hyn. Gwnewch restrau o gyflawniadau gwirioneddol ac agweddau da arnoch eich hunan megis "Dw i'n brydlon bob tro", "Helpes i fy ffrind ddydd Mawrth" neu "Canmolodd fy mhartner fi ar fy ngwaith wythnos ddiwethaf". Hefyd gall rhestru cyflawniadau a gweithgareddau pleserus y gorffennol fod yn ddefnyddiol yn yr un modd â'r dyddiadur diolch a ddisgrifiwyd yn gynt.

5. Herio credoau tymor hir
Weithiau mae gan bobl safbwyntiau maent wedi'u dal ers talwm amdanynt eu hunain sydd yn hunanfeirniadol iawn – er enghraifft, "Dw i ddim yn berson clyfar iawn" neu "Dw i ddim yn berson hawddgar iawn". Yn aml mae'r credau hyn yn gynnyrch ein profiad yn y gorffennol ac efallai nad oes unrhyw wirionedd ynddynt yn y realiti presennol. Ceisiwch herio'r hunanfeirniadaeth hon, rhoi'r gorau i'r broses o'ch taro'ch hunan i lawr a chwilio am dystiolaeth sy'n gwrthbrofi'r credau. Beth fyddech yn ei ddweud wrth ffrind da os oeddent yn dal y gred honno amdanynt eu hunain? Eto, gall ysgrifennu pethau fod yn ddefnyddiol iawn.

6. Ymwybyddiaeth ofalgar a derbyn
Weithiau, does dim ots pa mor galed yr ydym yn ceisio, ni fydd ein meddyliau yn newid. Os byddwch yn eich cael eich hun mewn dadleuon diddiwedd â'ch meddyliau, gall hyn ddod yn rhan o'r broblem. Efallai y byddwch yn dechrau teimlo'n ddiwerth am fethu â herio eich meddyliau yn ddigon da a chyn hir mae mwy o feddyliau negyddol, hunan-feirniadol yn eich meddwl. Gall hyn fod yn wir yn enwedig os ydych wedi cael rhai cyfnodau o iselder. Dengys ymchwil y gall math o fyfyrdod, o'r enw ymwybyddiaeth ofalgar, fod yn ddefnyddiol iawn. Ymwybyddiaeth ofalgar yw talu sylw i'r foment bresennol mewn ffordd nad yw'n feirniadol. Gan fod meddyliau isel bron bob amser am y gorffennol neu'r dyfodol, gall ganolbwyntio ar yr hyn sy'n digwydd yn y presennol fod yn hynod o ddefnyddiol. Lle da i ddechrau yw gydag anadlu ystyriol. Nod anadlu ystyriol yw ymwybyddiaeth dawel nad yw'n feirniadol, gan ganiatáu i feddyliau a theimladau fynd a dod heb gael eich dal i fyny ynddynt. Dilynwch y cyfarwyddiadau hyn: Eisteddwch yn gyfforddus, gyda'ch llygaid ar gau neu wedi eu gostwng, a'ch cefn yn syth. Trowch eich sylw at eich anadlu. Peidiwch â cheisio'i newid. Sylwch yn unig ar sut mae'n teimlo. Sylwch lle rydych yn teimlo'r anadl. Yn eich trwyn a'ch gwddf a'ch brest. Sylwch ar eich brest a'ch stumog yn codi wrth anadlu i mewn, ac yn syrthio wrth anadlu allan. Yn union fel pe baech yn sylwi ar don, yn dod i mewn ac yn mynd allan.

Bydd Meddyliau yn dod i’ch meddwl, ac mae hynny'n iawn, oherwydd dyna’n union yr hyn y mae'r meddwl yn ei wneud. Sylwch yn unig ar y meddyliau hynny, yna dewch â'ch sylw yn ôl at eich anadlu. Efallai y byddwch yn sylwi ar synau, teimladau corfforol, ac emosiynau, ond unwaith eto, dewch â'ch sylw yn ôl at eich anadlu.

Pryd bynnag y byddwch yn sylwi bod eich sylw wedi crwydro ac yn cael ei ddal mewn meddyliau neu deimladau, nodwch hynny heb farnu, ac yna dewch â’ch â'ch sylw yn ôl at eich anadlu. Byddwch yn ymwybodol o feddyliau, a bydd eich sylw yn eu dilyn. Pa faint bynnag o weithiau y mae hyn yn digwydd, cofiwch ddwyn eich sylw yn ôl at eich anadlu. Po fwyaf y gallwch wneud yr ymarfer hwn y mwyaf y bydd yn eich helpu i beidio â chael eich dal i fyny yn eich meddyliau negyddol.

Mae yna lawer o lyfrau a gwefannau ar ymwybyddiaeth ofalgar ar gyfer iselder, ac mae rhai wedi eu rhestri yn y llyfryn hwn.

Cymorth pellach

Rydym yn gobeithio y byddwch yn defnyddio’r ymarferion a awgrymir yn y llyfryn hwn. Dylent eich helpu i ddechrau gorchfygu’ch iselder a dechrau rheoli’ch meddyliau, eich iselder, a’ch bywyd eto.

Os ydych yn teimlo nad ydych yn gwneud llawer o gynnydd yna, fel y nodwyd, mae mathau eraill o help ar gael i’ch cynorthwyo wrth ichi orchfygu’ch problem, a fel arfer, y person gorau i siarad â nhw am hyn yw eich Meddyg Teulu.

Os ydych yn teimlo mor isel bod meddyliau ynghylch hunan-niweidio neu gymryd eich bywyd eich hun wedi bod yn eich meddwl, yna ewch at eich meddyg cyn gynted â phosibl a siarad am sut rydych yn teimlo.

Sefydliadau defnyddiol

- **Association for Post Natal Illness**
  Ffôn: 0207 386 0868
  www.apni.org
  Ar gyfer menywod sy'n profi iselder yn dilyn genedigaeth eu baban.
- **Bipolar UK**
  Ffôn: 0333 323 3880
  www.bipolaruk.org.uk
  Mae'n gweithio i alluogi pobl a effeithir gan anhwylder deubegynol i gymryd rheolaeth ar eu bywydau.
- **British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies**
  Ffôn: 0161 705 4304
  www.babcp.com
  Y sefydliad arweiniol ar gyfer CBT yn y DU.
- **C.A.L.L**
  Llinell Cyngor a Gwrando'r Gymuned
  Llinell Cymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru
  Ffon di-dal 0800 132 737
  Neu techstiwch 'help' i 81066
  Mae gan unrhyw un sy'n bryderus am iechyd meddwl ei hun neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind, mynediad i'r gwasanaeth. C.A.L.L, yn cynnig gwasanaeth gwrando a chefnogaeth cyfrinachol
- **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain**
  Ffôn: 01455 883 300
  www.bacp.co.uk
  Wrthi'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth sy'n darparu cysylltiadau ar gyfer cwnsela yng Nghymru a Lloegr.
- **CRUSE Bereavement Care**
  Llinell Gymorth: 0844 477 9400
  www.crusebereavementcare.org.uk
  Llinell Gymorth ar gyfer pobl brofedigaethus a'r rhai hynny sy'n gofalu am bobl brofedigaethus.
- **Cynghrair Iselder**
  www.depressionalliance.org/
  Gwybodaeth, cymorth a dealltwriaeth ar gyfer pobl sy'n dioddef gan iselder, ac ar gyfer perthnasau sydd eisiau helpu. Grwpiau hunan-gymorth, gwybodaeth, a chodi ymwybyddiaeth o iselder.
- **Depression UK**
  www.depressionuk.org/
  D/o Self Help Nottingham, Ormiston House,
  32-36 Pelham Street, Nottingham, NG1 2EG
  Grŵp cydgymorth cenedlaethol ar gyfer pobl sy'n dioddef gan iselder er nad yw'n darparu llinell gymorth.

- **Galw Iechyd Cymru**
  08454647
  www.nhsdirect.wales.nhs.uk
- **Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru**
  Mae Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru yn sefydliad datblygu iechyd meddwl, yn ddarparu ystod o wasanaethau i grwpiau gwirfoddol, gofalwyr ac unigolion sydd wedi defnyddio neu sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl ac yn byw yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro. Mae eu gwefan yn cynnwys cyfeiriadur o wasanaethau iechyd meddwl lleol.
  Ffôn: 01267 245572
  www.wwamh.org.uk

Llyfrau defnyddiol

- **Feeling good: the new mood therapy**
  David Burns
  HarperCollins 2000
  Canllaw heb gyffuriau i iacháu gorbryder, euogrwydd, pesimistiaeth, hunan-barch isel, ac anhwylderau eraill ynghylch iselder; mae'n defnyddio dulliau a brofwyd yn wyddonol i wella hwyliau ac ymladd yn erbyn teimladau digalon.
- **Overcoming depression: a guide to recovery with a complete self-help programme (3ydd argraffiad)**
  Paul Gilbert
  Constable and Robinson 2009
  Canllaw hunan-gymorth sy'n defnyddio Technegau Gwybyddol Ymddygiadol, mae'r llyfr hwn yn llawn awgrymiadau cam wrth gam, enghreifftiau o achosion a syniadau ymarferol ar gyfer ennill rheolaeth ar iselder a hwyliau isel.
- **Dealing with depression (2il argraffiad adolygedig)**
  Kathy Nairne and Gerrilyn Smith
  The Women's Press 1998
  Mae hwn yn ganllaw ymarferol ar gyfer dioddefwyr iselder a'r rhai hynny sy'n adnabod rhywun sy'n isel. Mae'n nodi achosion iselder a'r ffurfiau lluosog y gall eu cymryd, mae'n archwilio ffyrdd o ymdopi ac iacháu ac yn gwerthuso'r help sydd ar gael.
- **The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness**

  Mark Williams, John D. Teasdale, Zindel V. Segal, Jon Kabat-Zinn Guilford Press 2007
  Mae'r llyfr hunan-gymorth hwn yn sôn am sut y gall fyfyrdod ymwybyddiaeth ofalgar helpu iselder. Mae'n cynnwys CD fyfyrdodau dan arweiniad

- **Mind over mood (2ail argraffiad)**
  Christine Padesky and Dennis Greenberger.
  Guilford 1995
  Mae'n tynnu ar brofiad eang yr awduron fel clinigwyr ac athrawon therapi gwybyddol I helpu cleientiaid i ddeall a gwella eu hwyliau'n llwyddiannus, newid eu hymddygiad, a gwella eu perthnasau.
- **Overcoming depression and low mood: a five areas approach (4ydd argraffiad adolygedig)**
  Chris Williams
  Hodder Education 2012
  Mae Overcoming Depression and Low Mood yn gyfres o lawlyfrau hunan-gymorth byr i'w defnyddio gan bobl sy'n profi hwyliau isel ac iselder. Wedi'i ddatblygu ar y cyd ag ystod eang o arbenigwyr, mae'r cwrs yn darparu mynediad i'r ymagwedd Therapi Ymddygiad Gwybyddol brofedig (CBT). Gan ddarparu gwybodaeth hygyrch ac addysgu sgiliau bywyd allweddol mae'r llawlyfrau'n darparu ffordd ymarferol ac effeithiol o wella sut rydych yn teimlo.
- **The Happiness Trap**
  Russ Harris Robinson 2008
  Technegau defnyddiol yn defnyddio sgiliau ymwybyddiaeth ofalgar i'ch galluogi i brofi bywyd llawn a hapus ac i oresgyn iselder a phryder.
- **The happiness trap pocketbook: an illustrated guide on how to stop struggling and start living**

  Russ Harris Robinson 2014 - Dr Harris a Bev Aislett yn cyd-gynhyrchu'r canllaw defnyddiol iawn hwn ar dorri'n rhydd wrth y 'trap hapusrwydd' a chanfod ymdeimlad gwirioneddol o lesiant.

Lawrlwythiadau ar Ymwybyddiaeth Ofalgar

- **Franticworld.com Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World** – Myfyrdodau ac adnoddau rhad ac am ddim ar ymwybyddiaeth ofalgar.

- **www.headspace.com** – Sesiwn flasu am ddim ar ymwybyddiaeth ofalgar, â chyfle i brynu sesiynau pellach

- **www.freemindfulness.org** – Casgliad o fyfyrdodau i'w lawrlwytho am ddim

Cyfeiriadau

Mae rhestr lawn o gyfeiriadau ar gael ar gais mewn ebost at pic@ntw.nhs.uk

Ysgrifennwyd gan Dr Lesley Maunder a Lorna Cameron, Seicolegwyr Clinigol Ymgynghorol, The Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust.

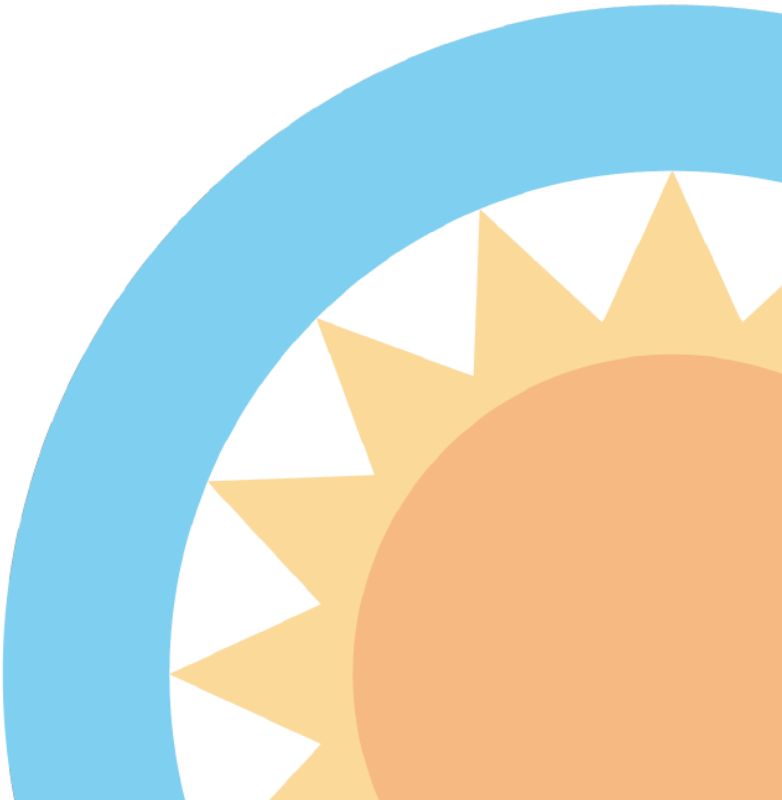
Datblygwyd y canllaw hwn o lawlyfr cynharach gan Sheila Sharkey and Kevin Gibson

Atgynhyrchir y daflen hon â chaniatâd Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust © 2016 www.ntw.nhs.uk Cynhyrchydd ardystiedig o wybodaeth ddibynadwy ynghylch gofal iechyd a chymdeithasol www.informationstandard.org.

Mae Ymddiriedolaeth Sefydliad GIG Northumberland, Tyne and Wear wedi datblygu’r adnodd hwn gyda chefnogaeth staff gofal iechyd y GIG, defnyddwyr gwasanaeth a grwpiau sector gwirfoddol lleol yn ardal Northumberland, Tyne a Wear.

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol
a'r GIG ar gael ar ein gwefan:

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan

GIG CYMRU NHS WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board