



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Tîm Niwroddatblygiadol



Y Pum Ffordd at Les

Mae sawl peth yn gallu effeithio ar ein hiechyd. Mae'n bwysig ein bod yn gofalu nid yn unig am ein hiechyd corfforol ond am ein hiechyd meddwl ac emosiynol hefyd. Awgryma tystiolaeth bod 5 peth allweddol y mae angen i bob un ohonom ei gynnwys yn ein bywydau i gefnogi ein lles corfforol, emosiynol a meddyliol. Rhewch gynnig ar rai o'r pethau hyn a gweld sut mae'n effeithio ar eich lles.

1. Cysylltwch â phobl eraill



Mae perthnasau da yn bwysig i'ch lles meddyliol. Gallent:

- Eich helpu i adeiladu ymdeimlad o berthyn a hunanwerth.
- Rhoi cyfle i chi rannu profiadau positif.
- Rhoi cefnogaeth emosiynol a'ch caniatáu i gefnogi eraill.
- Mae llawer o bethau y gallwch roi cynnig arnynt i adeiladu perthnasau agosach a mwy cadarn.

Syniadau defnyddiol

- Os yw'n bosibl, treuliwch ychydig o amser bob dydd gyda'r bobl sy'n bwysig yn eich bywyd, er enghraifft gallwch geisio trefnu amser penodol i fwyta eich pryd gyda'r nos gyda'ch gilydd.
- Trefnwch i wneud rhywbeth gyda ffrindiau nad ydych wedi'u gweld ers oes.
- Diffoddwch y teledu i siarad neu chwarae gemau gyda'ch plant, ffrindiau neu'ch teulu.
- Bwytwch ginio gyda ffrind o'r ysgol, coleg neu'r gwaith.
- Ewch i weld ffrind neu aelod o'ch teulu sydd angen cefnogaeth neu gwmni.
- Gwifoddolwch mewn ysgol leol, ysbyty neu grŵp cymuned. [Gallwch ganfod sut i wirfoddoli](#) ar wefan GOV.UK.

- Gwnewch y mwyaf o dechnoleg i gadw mewn cysylltiad â'ch ffrindiau a'ch teulu. Mae apiau sgwrsio dros fideo fel Skype a FaceTime yn ddefnyddiol, yn enwedig os ydych yn byw'n bell oddi wrth eich gilydd.
- Chwiliwch am [apiau cymuned ar-lein](#) a'u lawr lwytho oddi ar lyfrgell apiau'r GIG.
- Peidiwch â dibynnu ar dechnoleg neu'r cyfryngau cymdeithasol yn unig i adeiladu perthnasau. Mae'n hawdd mynd i'r arfer o anfon negeseuon testun, negeseuon neu e-byst yn unig at bobl.

2. Byddwch yn actif yn gorfforol a bwytwch yn dda

Nid dim ond ar gyfer eich iechyd corfforol a'ch ffitrwydd yn unig y mae bod yn actif yn dda. Dengys tystiolaeth ei fod yn gallu gwella eich lles meddyliol hefyd drwy:

- [Codi eich hunan-barch](#)
- Eich helpu i osod nodau neu heriau a'u cyflawni
- Achosu newidiadau cemegol yn eich ymennydd a all helpu i newid eich hwyliau mewn ffordd positif

Ar gyfer plant a phobl ifanc, dengys tystiolaeth bod ymarfer corff yn cyfrannu at les corfforol drwy:

- Wella sgiliau rhoi sylw a chanolbwyntio gartref ac yn yr ysgol.
- Tawelu eu hwyliau gan fod y corff yn creu endorffinau naturiol (mae'r rhain yn gwneud i ni deimlo'n dda).
- Gwella patrymau cwsgr.
- Adeiladu hunanhyder.
- Helpu i losgi gormodedd egni sydd gan rai pobl ifanc (gorfywiogrwydd).
- Gwneud iddynt deimlo'n dda yn gyffredinol amdanynt eu hunain.

[Dewch i ganfod mwy am fod yn actif](#)

Syniadau defnyddiol

- Dewch o hyd i [weithgareddau am ddim i'ch helpu i fod yn ffit](#)



- Os oes gennych anabledd neu gyflwr iechyd tymor hir, canfyddwch mwy am [gadw'n actif gydag anabledd](#).
- Dechreuwch redeg – mae nifer o [bogleidiaid sofffa i 5k ar gael](#)
- Ewch i ganfod [sut i ddechrau nofio, seiclo neu ddawnsio](#)
- Ewch i ganfod mwy am [ddechrau ymarfer corff](#)
- Nid oes yn rhaid i chi dreulio oriau mewn gampfa. Mae'n well dod o hyd i weithgareddau yr ydych yn eu mwynhau a'u gwneud yn rhan o'ch bywyd bob dydd.

Mae bwyta'n iach yn bwysig i chi a'ch plentyn. Mae bwyta'n iach yn hanfodol i iechyd, twf a datblygiad plant.

Mae bwyta'n iach yn ystod plentyndod hefyd yn helpu i osod y sylfeini ar gyfer bwyta'n iach fel oedolyn sy'n golygu y bydd eich plentyn yn llai tebygol o ddatblygu clefydau cronig fel **clefyd y galon, diabetes math 2, gordewdra a rhai canserau pan fydd yn mynd yn hŷn**. Bydd hefyd yn golygu y bydd yn teimlo'n well ac yn mwynhau bywyd yn fwy.

Syniadau defnyddiol

- Gwnewch amser prydau bwyd yn amser i'r teulu, heb unrhyw sgrin o gwmpas.
- Gwnewch fwydydd iach yn hwyl, er enghraifft drwy dorri ffrwythau neu frechdanau yn siapiau diddorol.
- Anogwch eich plant i eistedd gyda chi wrth y bwrdd.
- Ceisiwch fwyta brecwast iach bob dydd.
- Rhowch gynnig ar fwydydd newydd a dangoswch i'ch plant o ble mae'ch bwyd yn dod; gadewch iddyn nhw eich helpu i brynu bwyd o'r siopau.
- Coginiwch a rhowch gynnig ar ryseitiau newydd gyda'ch gilydd.
- Peidiwch â chadw gormod o fwydydd sothach yn eich cartref.
- Cadwch fowlen o ffrwythau yn handi ar gyfer byrbrydau.

Mae'r ddolen ganlynol yn ganllaw defnyddiol ar gyfer awgrymiadau ar fwyta'n iach [Eat well guide](#)

3. Dysgwch sgiliau newydd

Dengys ymchwil bod dysgu sgiliau newydd yn gallu gwella eich lles meddyliol hefyd drwy:

- Godi hunanhyder a [gwella hunan-barch](#)
- Eich helpu i adeiladu ymdeimlad o bwrpas
- Eich helpu i gysylltu ag eraill

Hyd yn oed os nad ydych yn teimlo bod gennych ddigon o amser, neu efallai nad oes angen i chi ddysgu pethau newydd, mae sawl ffordd wahanol o ddod â dysg i'ch bywyd.

Mae'r rhai o'r pethau y gallwch roi cynnig arnynt yn cynnwys:

- Dysgu sut i goginio rhywbeth newydd. Gallwch ganfod mwy am [awgrymiadau coginio a bwyta'n iach](#).
- Ceisiwch gymryd cyfrifoldeb newydd yn yr ysgol, coleg neu'r gwaith, fel bod yn 'fydi' amser chwarae, gwella eich sgiliau cyflwyno neu fentora aelod staff iau.
- Gweithiwch ar brosiect gwaith tŷ, fel atgyweirio beic sydd wedi torri, giât yn yr ardd neu rywbeth mwy. Mae llawer o diwtorialau ar gael fel fideos am ddim ar-lein.
- Ystyriwch gofrestru ar gyfer gwneud cwrs mewn coleg lleol. Gallwch ddysgu iaith newydd neu sgil ymarferol fel plymio.
- Rhowch gynnig ar hobiau newydd sy'n eich herio, fel ysgrifennu blog, dechrau chwaraeon newydd neu ddysgu sut i baentio.

Nid ywn angenrheidiol eich bod yn dysgu cymwysterau newydd neu'n sefyll arholiadau os nad yw hyn o ddiddordeb i chi. Mae'n well dod o hyd i weithgareddau yr ydych yn eu mwynhau a'u gwneud yn rhan o'ch bywyd.

4. Rhoi i eraill



Awgryma ymchwil bod rhoi a charedigrwydd yn gallu helpu i wella eich lles meddyliol drwy:

- Greu teimladau positif ac ymdeimlad o wobr.
- Rhoi teimlad o bwrpas a hunanwerth.
- Eich helpu i gysylltu â phobl eraill.

Gallwch ddangos gweithredoedd bach o garedigrwydd tuag at eraill, neu rhai mwy fel gwirfoddoli yn eich cymuned leol.

Mae rhai enghreifftiau o'r pethau y gallwch roi cynnig arnynt yn cynnwys:

- Dweud diolch wrth rywun am rywbeth maent wedi'i wneud i chi.
- Gofyn i ffrindiau, teulu neu gydweithwyr sut maent yn teimlo a gwranddo'n wirioneddol ar eu hateb.
- Treulio amser â ffrindiau neu berthnasau sydd angen cefnogaeth neu gwmni.
- Cynnig helpu rhywun yr ydych yn ei adnabod gyda gwaith tŷ neu brosiect gwaith.
- Gwirfoddoli yn eich cymuned, fel helpu mewn ysgol, ysbyty neu gartref gofal.

5. Rhoi sylw yn y funud honno (ymwybyddiaeth ofalgar)



Gall rhoi fwy o sylw yn y funud honno wella eich lles meddyliol. Mae hyn yn cynnwys eich meddyliau a'ch teimladau, eich corff a'r byd o'ch cwmpas.

Mae rhai pobl yn galw'r ymwybyddiaeth hon yn "ymwybyddiaeth ofalgar". Gall ymwybyddiaeth ofalgar eich helpu i fwynhau bywyd yn fwy a deall eich hun yn well. Gall newid sut rydych yn teimlo am fywyd a sut rydych yn mynd i'r afael â heriau mewn ffordd bositif.

Darllenwch fwy am [ymwybyddiaeth ofalgar](#), yn cynnwys camau y gallwch eu cymryd i fod yn fwy ystyriol yn eich bywyd bob dydd.