



Iechyd Emosiynol,
Lles a
Hunanofal

1. Hunanofal

"Mae hunanofal yn gnewyllyn dyddiol sy'n ein helpu i adfer, ailgyflenwi a gwella. Yn ganolog i hunanofal yw'r syniad nad yw gofalu am eich hun yn hunanol, mae'n hanfodol i'ch iechyd a'ch lles."¹

Mae hunanofal yn rhan hanfodol o'ch taith gan nad oes dianc o'r ffaith y bydd eich taith yn anodd ac yn anghyfforddus ar adegau. Ar yr adegau anodd ac anghyfforddus yma, yn aml, dydyn ni ddim yn teimlo fel gwneud hunanofal, mai hunanofal sydd bwysicaf. Felly, mae'n rhaid i ni fod yn fwriadol ac yn rhagweithiol wrth gynllunio ar gyfer yr amseroedd hyn. Mae cael pecyn cymorth eang neu restr o weithgareddau hunan-ofal sy'n gweithio iddyn nhw yn bwysig iawn. Mae paratoi drwy sicrhau bod gennych unrhyw ddeunyddiau y gall fod arnoch angen pen amser yn bwysig iawn.

Mae deall sefyllfaoedd neu brofiadau a allai sbarduno pryder, atgofion anodd, ôl-fflachiau neu ymatebion eraill o'ch profiad yn bwysig iawn wrth gynllunio a rheoli eich iechyd emosiynol a'ch hunanofal.

Gall ymarferwyr cymwys weithio gyda chi drwy amrywiaeth o ddulliau i ddatblygu mecanweithiau ymdopi ar gyfer yr ymatebion hyn neu i ddelio â'r profiad yr ydych wedi bod drwyddo. Mae'n bwysig cael cymorth proffesiynol gyda'r agweddau hyn ar iechyd emosiynol a meddyliol.

Fodd bynnag, mae gweithgareddau hunanofal y gallwch eu gwneud heb gymorth proffesiynol.

"Peidiwch â chyfystyr â hunanofal gyda goddefgar: gall fod yn oddefgar ond nid yw'n gyfyngedig i arferion moethus. Weithiau gweithred adferol yw'r union beth sydd ei angen arnoch; mewn eiliadau eraill, efallai mai gwir weithred hunanofal yw'r peth olaf rydych chi mewn gwirionedd yn teimlo fel ei wneud, rhywbeth sy'n eich herio neu'n gofyn i chi gamu i'r adwy, fel eistedd i fyfyrion pan fydd eich meddwl yn sibwrdd neu'n mynd allan am y joio hwnnw pan fydd y sofffa'n galw."

Gall fframwaith neu set o gategoriâu helpu i ddod â hunanofal yn fyw, gan ei gwneud hi'n hawdd i lawr arfer lliniarol hygyrch pan fydd ei angen arnom.



¹ Suzy Reading 2019 Llyfr bach hunan-ofal: 30 o arferion i leddfu'r corff a'r meddwl Aster: Octopus Publishing Group Llundain.

Datblygodd Suzy Reading yr Olwyn Bywiogrwydd ac mae hyn yn cael ei lywio gan Seicoleg Bositif, Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT), ymwybyddiaeth ofalgar, therapi derbyn ac ymrwymiad ymhlith pethau eraill. Mae'r Olwyn Bywiogrwydd yn dangos i chi wyth ffordd wahanol y gallwch chi gnoi cil eich hun a gellir eu defnyddio i gynllunio gweithgareddau hunanofal rydych chi'n eu mwynhau neu ddod o hyd i ddefnyddiol. Mae hyn yn helpu i atal dryswch neu anwedus yn yr adegau pan mae angen hunanofal arnon ni ond peidiwch â theimlo fel'na.

Rhai pethau sy'n ddefnyddiol mewn hunanofal effeithiol:

- Argraffwch gopi o'r olwyn fywiogrwydd a llenwi rhai gweithgareddau a fydd yn ddefnyddiol i chi.
- Cadw cyfnodolyn hunanofal
 - Disgrifia dy hun pan wyt ti'n noethi'n dda ac yn cael diwrnod da. Beth mae hyn yn ei hwyluso yn eich bywyd? Beth mae hyn yn caniatáu ichi fod?
 - Disgrifia dy hun pan fyddi di'n disbyddu, yn wag neu'n flinedig. Sut mae hyn yn effeithio ar dy fywyd di a'r bobl o'ch cwmpas?
 - Beth yw'r sbardunau neu'r sefyllfaoedd sy'n eich disbyddu? (Bydd y rhain yn adegau pan fydd hunanofal yn bwysig iawn!)
 - Ysgrifennwch ychydig o ddatganiadau pam rydych chi'n bersonol eisiau ymrwymo i gymryd gwell gofal ohonoch chi'ch hun – i chi ac unrhyw un y mae eich bywyd yn ei gyffwrdd.
 - Cadwch gofnod o'r hyn sydd wedi gweithio'n dda ac wedi diwallu eich anghenion hunanofal mewn gwahanol sefyllfaoedd.
- Trowch at eich cyfnodolyn hunanofal yn rheolaidd a gofynnwch beth sydd ei angen arnaf heddiw? Ni'r olwyn fywiogrwydd rydych chi wedi'i llenwi a chofnodion blaenorol i'ch helpu. Rhwch flwch hunan-ofal at ei gilydd gyda'r holl bethau y gallech eu hangen.

Syniadau hunanofal:

- **Ewch am dro diolchgarwch** – mae symud yn wych ar gyfer codi hwyliau, defnyddiwch daith gerdded i gyfri eich bendithion, sylwch ar natur o'ch cwmpas, os oes gennych amser yn cerdded i rywle sy'n arbennig i chi. Sylwch ar brydferthwch eich amgylchoedd. Mae treulio amser ym myd natur, ardaloedd gwyrdd a pharciau yn gysylltiedig â manteision iechyd cyffredinol.
- **Rhedwch faddon swigod gydag olew hanfodol i gyd-fynd â'ch hwyliau**
- **Cynnau kannwyll bersawrus neu doddi cwyr**
- **Golygfa sawrus** – sylwch ar arogleuon drwy gydol y dydd a sut mae'r rhain yn gwneud i chi deimlo. Meddylia'n ofalus yma am ba arogleuon rwyf ti'n eu defnyddio. Rydym yn ymwybodol y gall rhai arogleuon fod yn gysylltiedig ag atgofion ac felly gallwn sbarduno pryder neu ôl-fflachiau. Mae gan wahanol arogleuon wahanol effeithiau man cychwyn da os oes gennych ddiddordeb mewn aromatherapi yw www.healthline.com/health/essential-oils-find-the-right-one-for-you

- **Gwnewch fwrdd gweledigaeth** - dewiswch ardal o'ch bywyd yr ydych am wneud newidiadau ynddo. Sut mae'r weledigaeth yn edrych? Ansolfedd drwy gylchgronau, llyfrynnau, lluniau a chasglu rhai syniadau sy'n eich ysbrydoli. Mynegwch eich hun gyda chollage o liwiau, delweddau a geiriau sy'n siarad â chi. Ar ôl oedi'n llwyr i fyfyrrio. Beth mae eich bwrdd gweledigaeth yn ei ddweud wrthoch chi? Ydy e'n dod â rhywfaint o eglurder o gwmpas beth sy'n bwysig i chi? Pa gamau gweithredu fydd yn dod â'ch gweledigaeth yn agosach at realiti? Prynu dwy fwch o flodau – un i chi'ch hun ac un i rywun arall
- **Cysylltu'n gymdeithasol ag eraill** – mae Cysylltiad Cymdeithasol mor bwysig ac nid ydym yn siarad y cyfryngau cymdeithasol ond cyswllt wyneb yn wyneb â phobl eraill. Byddwch yn fwriadol am fod yn bresennol, gwneud cyswllt llygaid, gwenu ar eraill (er efallai nad ydych chi'n teimlo fel'na!) ac yn chwilio am gyfleoedd i ddangos caredigrwydd a gofal i eraill.
- **Ymarferion anadlu** – mae canolbwyntio neu fyfyrrio ar eich anadlu yn ymarfer cyflym er mwyn lleihau straen a phryder.
- **Cerrig caredigrwydd**- defnyddiwch rai cerrig mân llyfn a marcwyr parhaol neu baentiau gwrth-ddŵr a byddwch yn greadigol. Gwnewch y cerrig mân yn gymeriadau, rhinweddau fel gobaith, cryfder, a heddwch neu ysgrifennu cadarnrhaid sy'n siarad â chi.
- **trefn allanol cytsain fewnol**– Mae'r amgylchedd rydyn ni'n byw ynddo yn cael effaith bendant ar ein byd mewnol. Mynnwch olwg o'ch cwmpas a nodwch pa ardaloedd sy'n gwneud i chi deimlo'n dda ac sy'n disbyddu eich egni. Pa gamau allwch chi eu cymryd heddiw? Gall hyn fod yn mynd ar ben gweinyddol bywyd neu ddim ond tacluso a thwylo ardal.
- **Byddwch yn arweinydd siriol eich hun** – bob tro mae eich beirniad mewnol yn ymddangos neu rydych yn wynebu her yn fwriadol ar godi calon eich hun ymlaen. Byddwch yn gefnogol, rhowch air caredig i chi'ch hun a meddyliwch am eich cryfderau personol. Rhowch ganiatâd i'ch hun – i stopio a gorffwys, i roi eich hun yn gyntaf, i gael noson gynnar, i freuddwydio'n fawr a gadael i'r ffordd ddod yn ddiweddarach, i sefyll yn gadarn ac anrhydeddu fy ffiniau, i siarad fy ngwirionedd.
- **Edrych i fyny a chymryd yn y sêr** - pan mae noson glir, ewch allan i ofod i ffwrdd o olau artiffisial a jyst eistedd ac edrych i fyny ar y sêr. Argraffwch fap o gytserau a thicio'r rhai rydych chi wedi'u gweld. Caniatewch amser i chi eich hun gael eich llenwi ag awch a rhyfeddod ar eu harddwch.

Ac yn olaf cofiwch nad yw hunan ofal yn hunanol. Nid "fi gyntaf" yw hi "fi hefyd!"²³

² Suzy Reading 2019 The little book of self-care: 30 practices to soothe the body and mind Aster: Octopus Publishing Group London.

³ Dr Rangan Chatterjee 2019 Feel Better in 5: Your Daily Plan to Feel Great for Life Penguin Random House UK.

2. Bwyta'n iach am Iechyd Emosiynol

Tra bod Te, Cacen a Siocled yn gonglfeini hunanofal mae angen i ni gynnwys rhai grwpiau bwyd eraill yn ein diet!

Mae gwybod pa fwydydd y dylen ni ac na ddylen ni fod yn bwyta yn gallu bod yn ddryslyd iawn, yn enwedig pan mae'n teimlo fel bod y cyngor yn newid yn rheolaidd. Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn awgrymu, yn ogystal ag effeithio ar ein hiechyd corfforol, y gallai'r hyn rydyn ni'n ei fwyta hefyd effeithio ar y ffordd rydyn ni'n teimlo.

Gall gwella'ch diet helpu i:

- gwella eich hwyliau
- rhoi mwy o egni i chi
- helpi ti i feddwl yn gliriach.

Mae'r agweddau canlynol ar fwyta'n iach yn ddefnyddiol ar gyfer iechyd meddwl:

- Bwyta'n rheolaidd
- Aros wedi'i hydradu
- Cael eich 5 y dydd
- Edrych ar ôl eich perfedd – ffibr, hylif ac ymarfer corff (Mae bwydydd perfedd iach yn cynnwys: ffrwythau, llysiau a chefnogir, ffa, curiadau, iogwrt byw a phrobiotigau eraill.)
- Cael digon o brotein.
- Rheoli Caffein
- Bwyta'r brasterau cywir. Mae angen asidau brasterog ar ein hymennydd (fel omega-3 a -6) i'w gadw'n gweithio'n dda. Felly yn hytrach nag osgoi pob braster, mae'n bwysig bwyta'r rhai cywir.
- Ceir brasterau iach yn: pysgod olewog, dofednod, cnau (yn enwedig cnau Ffrengig ac almonau), olewau olewydd a blodau haul, hadau (megis blodyn yr haul a phwmpen), afocados, llaeth, iogwrt, caws ac wyau.

Os oes gennych ddiddordeb mewn darllen ymhellach o gwmpas y pwnc hwn mae'r Mental Health Foundation: Food for Thought yn adroddiad defnyddiol iawn.

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/food-for-thought-mental-health-nutrition-briefing-march-2017.pdf>

Rydyn ni'n gobeithio ychwanegu rhai ryseitiau iechyd emosiynol yma yn y dyfodol agos!