

Straen, Gorbryder ac Iechyd Meddwl a Lles

Mae Iechyd Meddwl yn ymwneud â'r ffordd rydyn ni'n meddwl, teimlo, gweithredu ac ymdopi a weithiau gall hyn effeithio ar y pethau rydyn ni'n mwynhau eu gwneud a'r bobl rydyn ni'n hoffi treulio amser gyda nhw.

Ymysg y geiriau rydyn ni'n eu defnyddio i ddisgrifio'r teimladau hyn mae trist, isel, pryderus, ofnus neu flin.

Mae'r teimladau hyn yn aml yn deillio o'r hyn sy'n digwydd yn ein bywydau fel:

- Problemau gartref, yn yr ysgol neu mewn perthynas â ffrindiau
- Newidiadau mawr mewn bywyd e.e. colli rhywun agos, newidiadau gartref neu yn yr ysgol
- Cael eich bwlio
- Teimlo pwysau o lefydd fel yr ysgol, clybiau neu gyfoedion
- Hyder a hunan-barch isel

Os oes gennym unrhyw rai o'r teimladau hyn, gall wneud i unrhyw boen sydd gennym deimlo'n waeth

Beth gellir ei wneud i'm helpu i/fy mhlentyn?

Mae sawl ffordd y gallwch helpu i reoli'r teimladau hyn. Dyma rai awgrymiadau:

Ymarfer Corff

Mae ymarfer corff yn ffordd wych o gynhyrchu hormonau hapus yn ogystal â gwella ein hiechyd cyffredinol. Mae rhoi cynnig ar weithgareddau newydd hefyd yn gallu bod yn hwyl, ac yn caniatáu i ni ddysgu a bod yn greadigol. Gall hefyd ein helpu i wneud ffrindiau neu berthnasau newydd drwy gwrdd ag eraill o fewn y gweithgareddau hyn. Gall ymarfer corff fod yn daith gerdded tu allan, ioga, dawnsio i'ch hoff gân neu ymuno â gweithgaredd neu glwb. Mae pawb yn hoffi gwahanol fathau o ymarfer corff felly dewch o hyd i beth rydych chi'n ei fwynhau a beth sy'n gwneud i chi deimlo'n gyfforddus.

Hunan-ofal

Mae hunan-ofal yn ymwneud â chydabod beth sy'n gwneud i chi deimlo'n dda a beth sydd ddim. Yn aml, dyma'r cam cyntaf i'ch helpu i deimlo'n well. Drwy wneud hynny, gallwn ni gael help gyda'r pethau sydd ddim yn gwneud i ni deimlo'n dda a gwneud mwy o'r pethau sy'n gwneud i ni deimlo'n dda.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o PLANT GWENT YN SYMUD YN WELL

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://plant.gwentynsymudynwell.gig.cymru>

Cymorth

Gall therapïau siarad eich helpu i ddeall pam rydych chi'n teimlo fel ydych chi a chynnig y camau cyntaf i'ch helpu ar y ffordd i wella. Gallwch ddod o hyd i'r cymorth hwn drwy'r ysgol, meddyg teulu neu linellau cymorth fel Childline a Young Minds (hyd at 25 oed).

Meddwlgarwch gweithredol

Mae meddwlgarwch yn ymwneud â bod yn y foment. Pan rydyn ni yn y foment, dydyn ni ddim yn meddwl am y pethau sy'n ein gwneud ni'n drist, yn rhwystredig, yn flin neu'n unig. Gall meddwlgarwch olygu bod yn fwy ymwybodol o'ch anadlu, sylwi ar flas rhywbeth rydych chi'n ei fwyta, arogli rhywbeth braf yn yr ardd neu fwynhau cân sy'n gwneud i chi wenu. Gall helpu i wneud i chi deimlo'n dawelach eich meddwl a chanolbwyntio'n well. Unwaith y byddwn ni'n gwybod ein bod ni'n gallu teimlo fel hyn, gallwn barhau i ddod yn ôl i'r cyflwr hapus, tawel hwn pan fydd angen.

Y prif beth i'w gofio pan nad ydych chi'n teimlo cystal yw bod 'na bob amser bobl allan yna i'ch helpu, boed yn deulu, athrawon, meddyg neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o PLANT GWENT YN SYMUD YN WELL

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://plant.gwentynsymudynwell.gig.cymru>