



Byw gyda phryder ac iselder

Mae pryder ac iselder yn gyffredin iawn. Mae tua un o bob pedwar o bobl yn cael problemau iechyd meddwl fel hyn yn flynyddol. Gallwch ddal i fyw bywyd prysur, llawn a chyflawni eich targedau pan fydd gennych bryder neu iselder.

Os yw eich symptomau yn ysgafn, mae nifer o bethau syml y gallwch eu gwneud eich hun i'ch helpu i ymdopi. Os bydd eich anghenion yn gymhleth, neu os nad ydych yn sicr sut i ymdopi â'ch sefyllfa, efallai y byddech yn cael budd o gael cymorth gan therapydd galwedigaethol.

Mae therapyddion galwedigaethol yn rhoi cymorth ymarferol i'ch helpu i wneud y gweithgareddau sy'n bwysig i chi. Byddant yn ystyried eich holl anghenion – corfforol, seicolegol, cymdeithasol ac amgylcheddol. Gall eu cefnogaeth wneud gwahaniaeth go iawn gan roi ymdeimlad newydd o bwrpas, agor gorwelion newydd, a newid y ffordd yr ydych yn teimlo am y dyfodol.

Cyngor da

gan therapyddion galwedigaethol

Gofalwch amdanoch eich hun

- **Bwytwch ac yfwch yn iach** gyda digon o ffrwythau, llysiau a dŵr.
- **Torrwch i lawr ar alcohol** – gall wneud i chi deimlo'n waeth.
- **Bydd ymarfer corff**, gan gynnwys cerdded, yn helpu i wella eich hwyliau, cynyddu eich egni a'ch cadw yn ffit.
- **Mae cysgu yn helpu**, ond os ydych yn cael trafferth, ceisiwch osgoi te a choffi, ewch i'r bath, defnyddiwch lenni sy'n cau pob golau, gwrandwch ar gerddoriaeth ysgafn neu wneud ymarferion anadlu dwfn.

Rheolwch eich ysgol, coleg neu waith

- **Siaradwch â rhywun yn yr ysgol, coleg neu waith** fel eich bod yn gallu adolygu eich llwyth gwaith. Os yw hi'n briodol gofynnwch am weithio hyblyg, gweithio o gartref a chymryd seibiannau hwy neu fwy ohonynt.
- **Gosodwch derfynau** fel eich bod yn gallu cerdded oddi wrth eich gwaith pan fyddwch wedi ei wneud. Ceisiwch beidio â meddwl amdano ar ôl i chi orffen eich diwrnod.



Rheolwch eich gweithgareddau

- **Ceisiwch ddod o hyd i'r symbylwyr** sy'n gwneud i chi deimlo dan bwysau a chwilio am ffyrdd i'w lleihau neu eu rheoli.
- **Sylwch beth yr ydych yn ei wneud yn barod sy'n helpu** a gwneud hynny yn rhan o'ch patrwm dyddiol.
- **Gosodwch dargedau realistig** trwy dorri pob tasg yn gamau bach - byddant yn ymddangos yn haws ymdopi â nhw y ffordd honno. Peidiwch â cheisio gwneud gormod.
- **Cynlluniwch ymlaen llaw** a rhoi digon o amser i chi eich hun i gyflawni tasgau a gweithgareddau – bydd yn helpu i chi deimlo bod gennych fwy o reolaeth ar bethau.

Gofynnwch am help

- **Siaradwch gyda theulu a ffrindiau** i'w helpu i ddeall sut yr ydych yn teimlo a sut y gallant eich helpu.
- **Defnyddiwch gyfryngau cymdeithasol** i gadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau a theulu, ond byddwch yn ofalus nad yw'n 'bwydo' eich teimladau negyddol.
- **Gofynnwch am gyngor** a chefnogaeth trwy ddefnyddio adnoddau ar-lein ac ymuno â grwpiau cefnogi. Gall rhannu syniadau a phrofiadau gyda phobl eraill helpu.

Therapi galwedigaethol

helpu pobl i fyw, nid bodoli

Cefnogaeth gan therapydd galwedigaethol

Bydd therapydd galwedigaethol yn ystyried eich cryfderau, gallu ac anghenion o ran gofal iechyd. Bydd yn darganfod beth sydd arnoch ei eisiau ac angen gallu ei wneud ac yna yn ystyried a yw eich amgylchedd (cartref, gweithle, ysgol ac ati) yn eich helpu neu yn eich atal rhag gallu gwneud pethau. Gall ddod o hyd i ffyrdd i wneud bywyd yn haws a'ch cefnogi i reoli tasgau a gweithgareddau dyddiol. Gall hyn gynnwys help gyda gofalu amdanoch eich hun, tasgau yn y tŷ, mynd allan, dod o hyd i waith a'i gadw neu addysg, neu gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a hamdden.

Trefnu i weld therapydd galwedigaethol

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol - efallai y gall drefnu i chi weld therapydd galwedigaethol. Cyn i chi siarad ag unrhyw un, efallai y byddwch yn ei gweld yn ddefnyddiol treulio amser yn ysgrifennu'r pethau yr ydych yn poeni amdanynt neu yn eu cael yn anodd; bydd o help i chi deimlo yn fwy parod.

Os byddwch yn gweld therapydd galwedigaethol ar y GIG, neu trwy addysg neu wasanaethau cymdeithasol, ni fydd raid i chi dalu. Fel arall, gallech ystyried cysylltu â therapydd galwedigaethol annibynnol lleol sy'n gweithio tu allan i'r GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol. Bydd angen i chi dalu am eu gwasanaeth. Gallwch chi, neu ffrind neu ofalwr, ddod o hyd i fanylion cyswllt therapyddion galwedigaethol annibynnol ar-lein yn www.rcotss-ip.org/find.

Galwedigaeth o bwys

rcot.co.uk

Mae Coleg y Therapyddion Galwedigaethol yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (rhif 275119) ac yn yr Alban (Rhif SCO39573) ac yn gwmni cofrestredig yn Lloegr (Rhif 1347374).

Coleg Brenhinol y
Therapyddion
Galwedigaethol

