



# Eich iechyd a'ch lles yn ystod argyfwng COVID-19

Fel therapyddion galwedigaethol, rydym yn arbenigo mewn helpu eraill i gynnal iechyd a llesiant, ond weithiau mae'n rhwyddach cynghori na dilyn ein pregeth ein hunain. Nawr, yn ystod argyfwng COVID-19, mae mwy o angen nag erioed i ofalu amdanom ein hunain i sicrhau y gallwn ddal ati i helpu'r bobl a gefnogwn.

Dyma rai pethau defnyddiol i'w cofio:

- 1 Sefydlu trefn feunyddiol.** Os ydych yn gweithio o'ch cartref neu ar eich dyddiau i ffwrdd, cadwch at drefn feunyddiol o godi, bwyta prydau, ymarfer a mynd i'r gwely fwy neu lai'r un amser bob dydd.
- 2 Bwyta'n dda ac yfed digonedd o ddŵr.** Mae'n rhwydd bwyta ac yfed gormod neu beidio bwyta ac yfed digon yn ystod cyfnodau anodd. Cadwch at amserau bwyd rheolaidd a gwneud yn siŵr eich bod yn cael eich 5-y-dydd.
- 3 Cadw'n egniol.** Mae ymarfer a gweithgaredd cymdeithasol yn helpu i ostwng pwysau a chynyddu lefelau egni. Mae llawer o fideos ffirwydd a yoga ar YouTube ar gyfer ymarfer adref. Ceisiwch fynd allan bob dydd – ond cofiwch am ymbellhau cymdeithasol.
- 4 Ymarfer hylendid cysgu da:** osgowch symbylwyr, tebyg i goffi a dyfeisiau electronig, yn arbennig gyda'r nos; gan gadw at drefn sy'n eich galluogi i ymlacio, ac anelu mynd i gysgu fwy neu lai'r un amser bob dydd.
- 5 Cadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau a pherthnasau** yn defnyddio'r ffôn, Skype, FaceTime, WhatsApp neu apiau negeseuon fideo eraill. Mae hyn yn neilltuol o bwysig gan na allwn gael sgysiau wyneb-i-wyneb gydag anwyliaid y tu allan i'n haelwydydd, ac mae llawer wedi hunanyysu.
- 6 Canolbwyntio ar yr hyn y mae gennych reolaeth drosto,** a chyfyngu eich amser yn darllen y newyddion neu'n trafod yr argyfwng.
- 7 Dadflino ac ymlacio.** Gwnewch yn siŵr eich bod yn canfod amser bob dydd i wneud pethau sy'n eich helpu i ymlacio a thynnu'ch meddwl oddi ar bethau. Gallech ymuno â grŵp chwerthin ar-lein neu roi cynnig ar ap myfyrio.
- 8 Arafu.** Mae dal i fod angen i ni ofalu amdanom ein hunain, ein gilydd a'n cartref. Defnyddiwch gyfnodau tawel i fwynhau'r pethau arferol, y bach a'r beunyddiol, tebyg i olchi llestri, coginio neu gael bath.
- 9 Creu amser i chi'ch hunan.** Pan gewch amser i ffwrdd, gwnewch yn siŵr fod gennych gydbwysedd o bethau i'w gwneud. Gwnewch amser i'ch hunan a'ch gweithgareddau hamdden. Rhowch gynnig ar hobiau cartref newydd tebyg i yoga, crefftau a choginio. Unwaith eto, mae gan YouTube lawer o fideos 'sut i wneud' i'ch rhoi ar ben y ffordd.
- 10 Gwneud rhywbeth i rywun arall** y tu allan i'r gwaith. Mae helpu pobl eraill ar unrhyw amser yn dda i'n llesiant.
- 11 Ystyr a diben.** Ar adegau o argyfwng rydym yn aml yn ailfeddwl am ystyr a diben. Pwy a beth sy'n bwysig i chi? Sut ydych chi'n treulio eich amser fel arfer? Sut fydddech chi'n hoffi bod yn treulio eich amser? Beth fedrech chi wneud i newid hyn yn y dyfodol?

Cofiwch, drwy ofalu am eich hiechyd a'ch llesiant eich hun yn ystod y cyfnod anodd yma, y byddwn yn medru cefnogi a gofalu yn well am bobl eraill.

