

Ymlacio



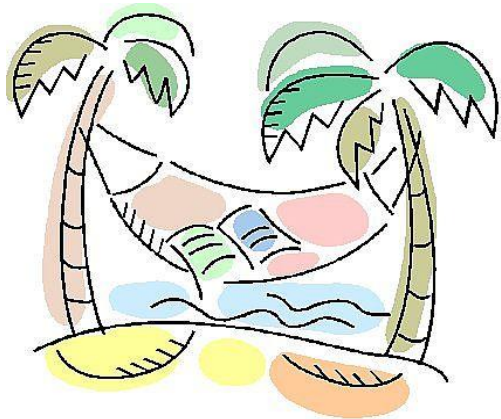
pryder	<i>anxiety</i>
gweithredu	<i>to implement, operate, act</i>
cyngor	<i>advice, counsel, council</i>
gwerthfawrogi	<i>to appreciate</i>
ymlacio	<i>to relax</i>
ystyried	<i>to consider</i>
gweddill	<i>remainder, rest</i>
rhuthro	<i>to rush</i>
lleihau	<i>to reduce</i>
cyhyrau	<i>muscles</i>
anadl	<i>breath</i>
rheolaidd	<i>regular</i>
croesair	<i>crossword</i>
rhwystro	<i>to obstruct, prevent</i>
crwydro	<i>to wander</i>
dymunol	<i>pleasant, desirable</i>
cam wrth gam	<i>step by step</i>
goresgyn	<i>to overcome, conquer, invade</i>
cynllun	<i>plan, scheme</i>
gwobr	<i>prize</i>
llwyddo	<i>to succeed</i>
anogaeth	<i>stimulation</i>
trafferthus	<i>troublesome, daunting</i>
gwael	<i>bad, poor, ill</i>
seiliedig	<i>based</i>
arweiniad	<i>guidance, leadership</i>
arbenigol	<i>specialist</i>

CANLLAW YMLACIO DA

Derbyniwch y gall pryder fod yn normal ac y gall fod yn ddefnyddiol. Mae rhai pobl yn poeni yn fwy na'i gilydd, ond may pawb yn poeni weithiau.

Cofnodwch eich pryderon. Penderfynwch pa rai yw'r rhai pwysicaf trwy roi marc allan o ddeg i bob un.

Trefnwch gynllun gweithredu ar gyfer pob



problem.

Rhannwch eich pryderon. Gall eich ffrindiau neu eich meddyg teulu gynnig

cyngor defnyddiol.

Gwerthfawrogwch amseroedd ymlacio.

Ystyriwch hwy fel rhywbeth hanfodol nid ychwanegol. Rhowch ddigon o amser i ymlacio nid yr amser sydd gennych yn weddill yn unig.

Adeiladwch bethau ymlaciol i'ch ffordd o fyw bob dydd a chymerwch eich amser. Peidiwch â rhuthro. Peidiwch â cheisio'n rhy galed.

Dysgwch aferiad i ymlacio, ond peidiwch â disgwyl dysgu heb ymarfer.

Efallai y bydd yna arferion ymlacio ar gael, yn arbennig ar dâp sain. Gall y rhain eich helpu i leihau tensiwn yn y cyhyrau a dysgu sut i ddefnyddio eich anadl i'ch helpu i ymlacio.

Gall tensiwn ymddangos mewn sawl ffordd—poen, stiffrwydd, curiad calon cyflym, chwysu, poen bol, ayyb. Peidiwch â phoeni am hyn.

Cadwch yn heini. Gall ymarfer corff, fel cerdded cyflym neu nofio'n rheolaidd helpu i ryddhau tensiwn.

Delio gyda Thensiwn Corfforol

Delio gyda Phryder

Gall gwneud croesair, darllen, hobi neu ddiddordeb i gyd gadw eich meddwl yn actif ac yn bositif. Gallwch rwystro poeni trwy ailadrodd brawddeg yn y meddwl sy'n eich cysuro.

Ymarferwch fwynhau cyfnodau tawel e.e. eistedd a gwrando ar gerddoriaeth ymlaciol. Caniatewch i'r meddwl grwydro a cheisiwch gael darlun o'ch hun mewn sefyllfaoedd pleserus, dymunol.

Ceisiwch ddatblygu eich hyder. Ceisiwch beidio ag osgoi amgylchiadau ble byddwch yn teimlo'n fwy pryderus. Mae cymryd cam wrth gam yn well i'ch helpu i wynebu pethau a mannau sy'n gwneud i chi deimlo tyndra. Bydd ymarfer rheolaidd yn eich helpu i oresgyn eich pryder.

Lluniwch gynllun ysgrifenedig a phenderfynwch sut yr ydych yn bwriadu delio gyda sefyllfaoedd anodd.

Rhowch wobr i'ch hun am lwyddo.

Dywedwch wrth eraill. Mae pob un ohonom angen anogaeth.

Efallai y bydd eich symptomau'n lleihau wrth i chi wynebu sefyllfaoedd anodd. Daliwch i drio a dylent fod yn llai trafferthus wrth i'ch hyder dyfu.

Mae pawb yn cael dyddiau da a dyddiau gwael. Disgwyliwch mwy o ddyddiau da wrth i amser fynd yn ei flaen.

Ceisiwch lunio rhaglen yn seiliedig ar bob elfen o "The Good Relaxation Guide" a fydd yn cyflawni anghenion eich sefyllfa arbennig chi. Cofiwch fod cyngor ac arweiniad arbenigol ar gael os byddwch angen cymorth pellach.

Delio gyda Sefyllfaoedd Anodd

Addaswyd y canllaw hwn o ddeunydd gwreiddiol a baratowyd gan Fwrdd Iechyd Lleol Pen-y-Bont ar Ogwr.



Sut le ydy'ch lle arbennig chi? Dyma ddisgrifiad un person:

Dw i'n clywed sŵn y tonnau'n taro'r traeth, a gwyfanod uwchben yn galw allan yn achlysurol. Does dim sŵn cwch modur, dim ond synnau natur.

Disgrifiwch eich ‘lle arbennig chi’. Efo pwy fyddwch chi? Be fyddwch chi’n ei wneud?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.