GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe
Swansea Bay University Health Board

UNDEB EWROPEAIDD EUROPEAN UNION
Llywodraeth Cymru Welsh Government
Cronfa Gymdeithasol Ewrop European Social Fund

Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales
Cymorth yn y Gwaith
In-Work Support

LLES DRWY WAITH
WELLBEING THROUGH WORK

Sut i reoli meddyliau di-fudd yn ystod COVID-19

Nod y modiwl hwn

- Cydnabod ein dehongliadau o'r digwyddiadau presennol

- Edrych ar natur ein meddyliau
- Adnabod ffyrdd di-fudd o feddwl
- Cyflwyno technegau i herio meddyliau di-fudd
- Cyflwyno technegau pellach i reoli pryder gan gynnwys derbyn ac ymwybyddiaeth ofalgar

https://www.wallpaperflare.com/game-characters-isolation-isolated-loneliness-away-team-wallpaper-gcula

Sut ydych chi'n dehongli'r digwyddiadau presennol?

https://pixabay.com/photos/yashica-filter-camera-vintage-711794/

https://pixabay.com/photos/glasses-reading-glasses-spectacles-1246611/

Sut ydych chi'n dehongli'r digwyddiadau presennol?

- Mae digwyddiadau allanol yn effeithio ar ein meddyliau bob amser
- Rydyn ni'n dehongli'r digwyddiadau hynny drwy ein ffilteri personol, sy'n cynnwys ein gwerthoedd, ein credoau am y byd, ein hatgofion a'n profiadau
- Mae gan bob un ohonom set wahanol o ffilteri - dyma pam y gall dau o bobl weld yr un digwyddiad ond ei brofi mewn ffyrdd gwahanol
- Mae fel petai pob digwyddiad allanol yn mynd drwy ridyll personol ac mae tyllau rhidyll pawb yn wahanol
- Ar ôl i'r wybodaeth gyrraedd ein ffilteri, rydyn ni'n gwneud lluniau yn ein pennau, yn clywed synau, yn cael teimladau ac yn llunio credoau

https://pixabay

Sut ydych chi'n dehongli'r digwyddiadau presennol?

- Mae hyn yn golygu ein bod yn newid realiti wrth iddo gael ei brosesu yn ein ffilteri
- Mae ein dehongliadau yn unigryw i ni, y nhw yw ein ffordd ni o amgyffred y byd
- Dyma ein dehongliadau ni o realiti, ond dim ond dyna ydynt – **dehongliadau** o realiti ac **nid realiti ei hun**
- Felly, os ydyn ni'n gweithio ar greu dehongliadau cadarnhaol o ddigwyddiadau, gall arwain at gyflwr emosiynol mwy cadarnhaol a llesiant gwell
- Mae cael rhagolwg mwy cadarnhaol hefyd yn debygol o ddylanwadu ar ein hymddygiad a all , yn ei dro, sicrhau mwy o fanteision

Anatomeg Meddyliau

- Gall meddyliau fod yn rhai ymwybodol neu'n rhai awtomatig
- Mae meddyliau ymwybodol yn cael eu rheoli ac rydyn ni'n ymwybodol ohonynt
- Mae meddyliau awtomatig yn ffordd 'atgyrchol' o ymateb i ddigwyddiadau a'n hamgylchedd
- Gall meddyliau fod yn ddefnyddiol neu'n ddi-fudd
- Gall meddyliau effeithio ar ein teimladau, ein synwyriadau corfforol a'n hymddygiad
- **Meddyliau = dim ond meddyliau**

https://pixabay.com/photos/head-man-person-people-face-2379686/

https://pixabay.com/photos/head-woman-person-people-face-2379687/

Meddyliau Negyddol Awtomatig (NAT)

- Maen nhw bob amser yn negyddol
- Maen nhw'n gwneud i ni deimlo'n wael amdanom ni ein hunain neu bobl eraill
- Maen nhw'n gallu gwneud i ni danseilio ni'n hunain
- Maen nhw'n gallu bod yn ddi-fudd, yn feirniadol, yn niweidiol neu'n gyfyngol
- Maen nhw'n llenwi ein hamser meddwl fel synfyfyrdodau - gellir eu clywed fel lleisiau, eu gweld fel lluniau neu eu profi fel atgofion ailadroddus
- Maen nhw'n rhan o 'gelfi ein hymennydd'

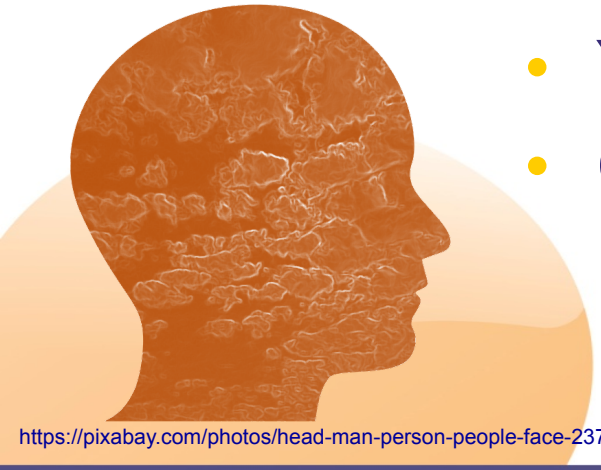
felly dydyn ni ddim bob amser yn ymwybodol ohonyn nhw sy'n golygu y gall fod yn anodd eu herio-

https://pixabay.com/photos/head-man-person-people-face-2379686/

https://pixabay.com/photos/head-woman-person-people-face-2379687/

Adnabod Ffyrdd o Feddwl Di-fudd Cyffredin

- Rhagfarn yn fy erbyn i'n hun
- Meddwl am y dyfodol mewn ffordd negyddol
- Edrych ar bethau mewn ffordd negyddol
- Dod i'r casgliad gwaethaf
- Darllen meddwl
- Ysgwyddo'r holl gyfrifoldeb
- Gwneud datganiadau eithafol (e.e. "mae pethau BOB AMSER yn mynd o chwith i mi")



https://pixabay.com/photos/head-man-person-people-face-2379686/

https://pixabay.com/photos/head-woman-person-people-face-2379687/

Meddyliau ‘Trychinebus’

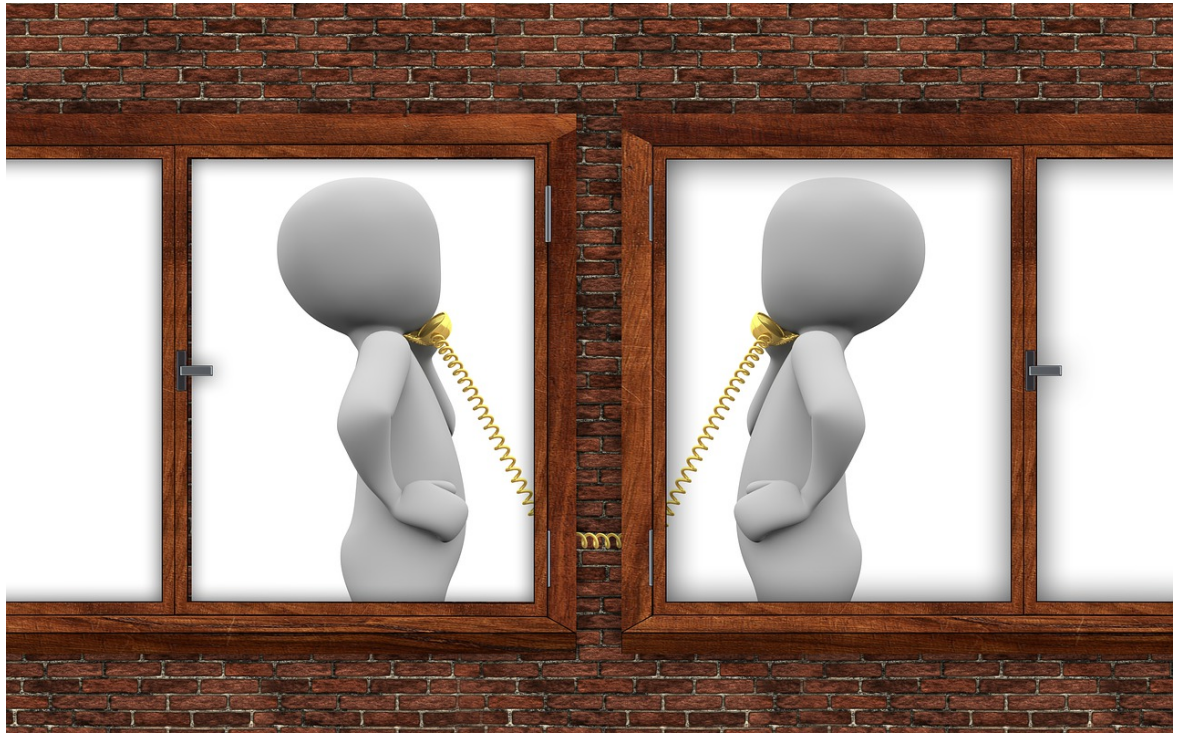
- Meddyliau sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau gwaethaf posibl
- Gallant gynyddu straen a phryder
- Gallant arwain at gnoi cil am 'drychineb’ ddychmygol yn y dyfodol ac achosi teimladau cysylltiedig di-fudd
- Gallant arwain at dynnu sylw a diffyg gweithredu mewn argyfwng
- Ystyriwch eich meddyliau am y pandemig

https://pixabay.com/photos/avalanche-mount-everest-snow-552114/

– ydych chi’n sylwi ar unrhyw feddyliau trychinebus?

Siarad Yn Bositif â Chi’ch Hun

- Cydnabod eich meddyliau a'ch teimladau
- Dod o hyd i’r pryder
- Herio’r pryder
- Disodli’r pryder â ffordd o feddwl fwy defnyddiol

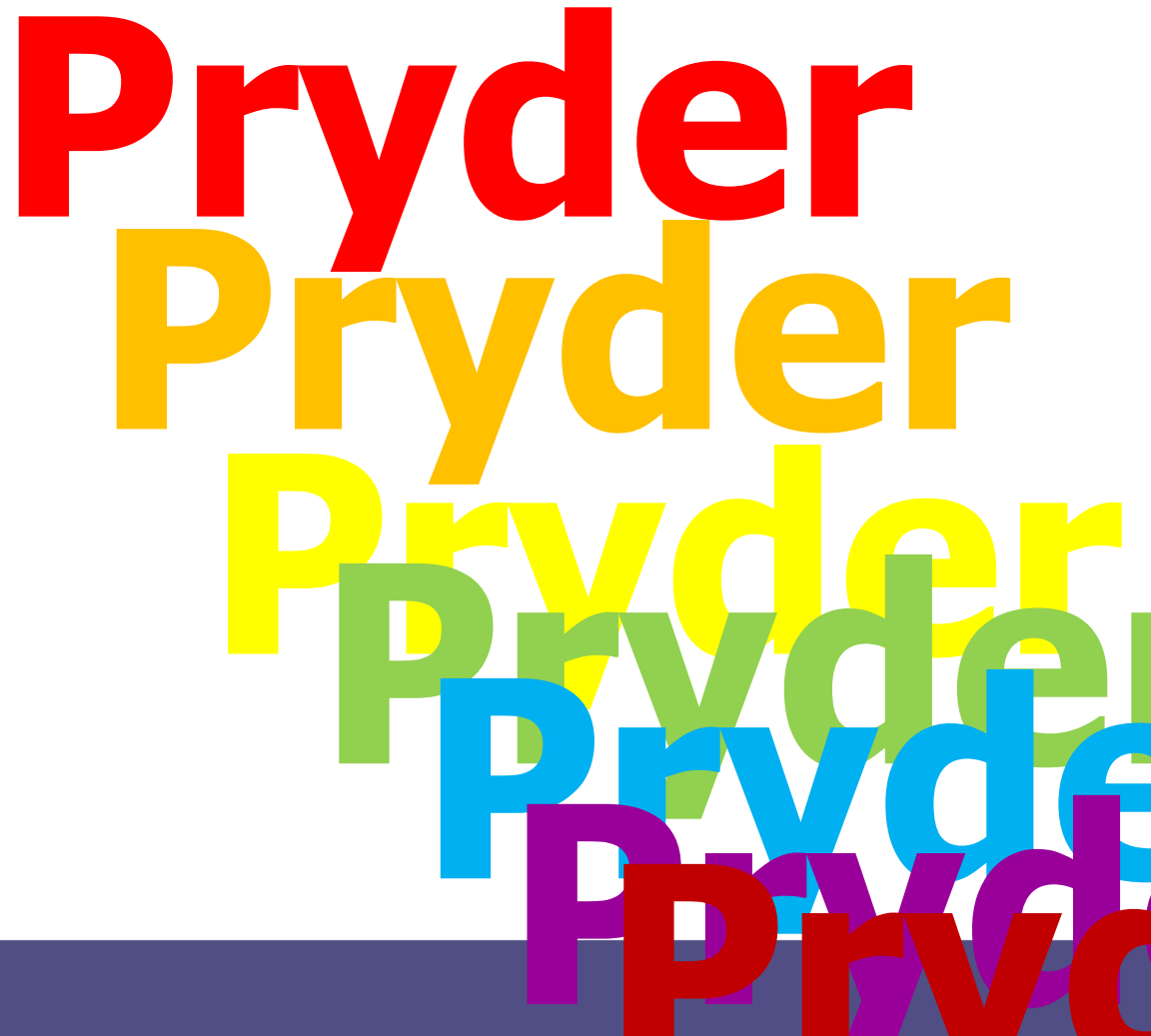


https://www.needpix.com/photo/1235076/car-communication-talk-self-talk-inner-dialog-communication-faces-man-figure-comic

Addaswyd o Powell, T.J. (2009) The Mental Health Handbook: A Cognitive Behavioural Approach. 3ydd Argraffiad Llundain: Speechmark Publishing Limited

Technegau i reoli pryder

- Techneg gwasgaru meddyliau – rhowch enw i'r pryder
- Amser pryderu – nodwch gyfnod pryderu er mwyn mynd i'r afael ag unrhyw bryderon sydd gennych
- Tynnu sylw – defnyddiwch weithgareddau eraill i dynnu eich sylw eich hun yn bwrpasol oddi ar eich meddyliau



Technegau i reoli pryder

- Rhoi ffordd o feddwl mewn achos - edrychwch ar y dystiolaeth o blaid ac yn erbyn y ffordd o feddwl bryderus sydd gennych fel petaech yn casglu tystiolaeth i fynd i lys
- Dim ond ffeithiau y gellir eu harsylwi yw'r dystiolaeth
- Rhowch sgôr i ba mor wir oeddech chi'n meddwl oedd y ffordd o feddwl cyn yr ymarfer hwn

Ffordd o feddwl ddi-fudd: % sgôr cyn: % sgôr ar ôl:	
Tystiolaeth o blaid:	**Tystiolaeth yn erbyn:**

Derbyn a Phoeni

- Pan fydd ffordd o feddwl, problem neu symptom annymunol yn dod i'r amlwg, edrychwch i weld a allwch sylwi arno. Sut mae'n teimlo? Ble ydych chi'n ei deimlo?
- Dychmygwch eich hun yn dal y ffordd o feddwl neu'r teimlad hwnnw ac edrychwch i weld a allwch adael iddo eistedd wrth eich ymyl neu gyda chi heb fod yr unig beth rydych chi'n canolbwyntio arno
- Pan fyddwch yn cael ffordd o feddwl neu ymdeimlad ymwthiol dylech ymarfer dweud "dwi'n sylwi 'mod i'n meddwl mewn ffordd sy'n..." Gall hyn helpu i greu pellter rhyngom ni a'n meddyliau
- Dylech ymarfer technegau ymwybyddiaeth ofalgar. Gall y rhain helpu i ddod â ni'n ôl at y sefyllfa bresennol yn hytrach na chanolbwyntio ein hegni ar y broblem

Ymwybyddiaeth Ofalgar

- Gall dysgu ac ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar helpu i sicrhau bod ein meddyliau yn bodoli yn y presennol – tra mae pryderu a phoeni yn gallu arwain ein meddyliau i ganolbwyntio ar edifeirwch o'r gorffennol neu bryderon am y dyfodol
- Gellir arfer ymwybyddiaeth ofalgar drwy dechnegau syml, gan ddefnyddio ein synhwyrau i ganolbwyntio ar y sefyllfa bresennol
- Mae posib ei wneud lle bynnag yr ydym yn digwydd bod gyda beth bynnag sydd gennym yn ein hamgylchedd agos, neu gallwn chwilio am fannau tawel a hyfryd i fwynhau'r sefyllfa bresennol

https://pixabay.com/photos/oilseed-rape-field-of-rapeseeds-2135026/

Crynodeb

Yn y modiwl hwn rydyn ni wedi:

- Cydnabod ein dehongliadau o ddigwyddiadau cyfredol
- Edrych ar natur ein meddyliau
- Adnabod ffyrdd di-fudd o feddwl
- Cyflwyno technegau i herio meddyliau di-fudd
- Cyflwyno technegau pellach i reoli pryder gan gynnwys Derbyn ac Ymwybyddiaeth Ofalgar

Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith

Mae'r gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith yn darparu cymorth unigol, wedi'i deilwra i helpu pobl sydd â chyflyrau iechyd i barhau i weithio. Gallwch gael y cymorth hwn AM DDIM ar yr amod eich bod chi'n:

- Gyflogedig neu'n hunangyflogedig AC
- Yn byw neu'n gweithio yn Abertawe, Castell-nedd, Port Talbot neu Ben-y-bont ar Ogwr

I gael defnyddio'r gwasanaeth neu i gael gwybod mwy ffoniwch

01639 684568

Mae ein swyddfa ar agor rhwng 9am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener a gallwch adael neges y tu allan i'r oriau hynny a byddwn yn eich ffonio'n ôl.