Text

Description automatically generated

**‘Gorbryder’**

**Pobl ifanc**

Mae’r byd ar hyn o bryd yn teimlo fel lle ansefydlog ac yn aml fel lle brawychus. Yn aml gallwn deimlo yn orbryderus a gall gorbryder ddigwydd yn fwy aml i bobl awtistig a grwpiau niwroamrywiol eraill. Mae hyn yn rhannol oherwydd gwahaniaethau synhwyraidd a chymdeithasol. Os hoffech ddysgu mwy am awtistiaeth, gwyliwch ein ffilm **Beth yw Awtistiaeth**: <https://autismwales.org/cy/rwyn-awtistig/beth-yw-awtistiaeth/>

**Dyma 10 awgrym a all eich helpu:**

|  |
| --- |
| 1. **Derbyn a chydnabod eich gorbryder – A ydych yn siarad neu’n ysgrifennu am eich pryderon?**   Mae gorbryder yn ymateb dynol normal y bydd pawb yn ei brofi rhywbryd yn eu bywydau. Mae’n rhan o’n system amddiffynnol sy’n ein cadw yn ddiogel ac yn ein helpu i ddelio gyda sefyllfaoedd perygl neu anodd. Pan fydd ein hymennydd yn ymateb i sefyllfaoedd a welir fel bygythiad yn barhaus, gall hyn arwain at orbryder. Derbyn gorbryder yn hytrach na’i ymladd, yw’r cam cyntaf wrth adnabod pan rydych yn teimlo'n orbryderus. Yna gallwn roi pethau mewn lle a fydd yn helpu i leihau a rheoli eich gorbryder. Efallai y byddwch eisiau dweud wrth rywun am eich gorbryder a sut rydych yn teimlo neu osod amser bob dydd i ysgrifennu beth sy’n eich gwneud yn orbryderus.   1. **Canfod gweithgaredd sy’n helpu – a oes rhywbeth sy'n eich helpu i bwyllo?**   Mae’r ymennydd yn organ cymhleth, fel ein cyhyrau, mae ein hymennydd angen rhywfaint o hyfforddiant i gymryd rheolaeth. Yn union fel mae ymarfer corff yn helpu a chefnogi tyfiant cyhyrau, bydd gweithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar yn ein helpu i bwyllo a chymryd rheolaeth o’n hymennydd. Mae Ymwybyddiaeth Ofalgar yn cyfeirio at unrhyw weithgaredd sydd angen sylw a chanolbwyntio ar y presennol, rydych yn twyllo eich ymennydd i feddwl/canolbwyntio ar rywbeth arall yn hytrach na’ch gorbryder. Wrth i ni ymarfer hyn, rydym yn gwella. Dylai gweithgareddau Ymwybyddiaeth Ofalgar fod yn rhywbeth rydych yn ei fwynhau, ceisiwch ddefnyddio hobi neu ddiddordeb arbennig fel canolbwynt a chaniatáu amser iddo fel rhan o’ch trefn ddyddiol; lliwio, crochet, chwarae offeryn cerddorol, ioga, gwneud modelau, anadlu gofalgar etc. Gall hunan-ysgogi hefyd fod yn ffordd o leddfu gorbryder. Mae hunan-ysgogi yn symudiad neu sain ailadroddus sy’n rhoi cefnogaeth synhwyraidd. Gall helpu bobl awtistig reoli gorbryder, dygymod mewn amgylchedd anodd, a rheoli gorlwytho synhwyrau. Cliciwch ar y dolenni ar waelod y dudalen hon i gael mwy o syniadau.   1. **Strwythur Dyddiol - A oes strwythur i’ch diwrnod?**   Ceisiwch sefydlu strwythur clir i’r diwrnod, deffro'r un amser, ymolchi a gwisgo a chael brecwast. Mae gosod trefn yn bwysig, mae’n rhoi strwythur i’r diwrnod. Cyn i chi ddechrau eich gwaith ysgol/coleg, ysgrifennwch restr o beth sydd angen i chi ei wneud. Dylech gynnwys egwyl - bore, amser cinio a phrynhawn. Gall fod yn hawdd gorganolbwyntio ar feysydd o ddysgu sydd o ddiddordeb i chi. Heb symud yn gorfforol i wersi gwahanol, rhaid i ni sicrhau ein bod yn rheoli ein hamser. Mae larwm ar gloc neu oriawr yn ffordd dda o atgoffa eich hun pryd i gymryd egwyl, symud i bwnc arall etc. Ceisiwch gadw i’r un amser gwely bob nos hefyd, bydd hyn yn helpu i sefydlu trefn cysgu da a fydd yn cael effaith gyffredinol ar eich lefelau gorbryder. I gael rhagor o wybodaeth am gwsg, ewch i'n Deg Awgrym Gorau ar gyfer Cysgu ar waelod y ddogfen hon.  **4. Rhythm y Diwrnod – A ydych yn symud o gwmpas yn ystod y diwrnod?**  Bydd symud o gwmpas a gwneud ymarfer corff yn helpu i leddfu gorbryder. Rydym yn gwybod y bydd symud ein cyrff yn defnyddio’r adrenalin (hormon straen) yn ein cyrff a all gyfrannu at orbryder. Bydd unrhyw fath o symudiad corfforol yn helpu, cerdded yn y parc, reidio beic, ioga/ioga cadair, dosbarth ymarfer ar-lein neu neidio ar drampolîn. Os ydych yn ei chael yn anodd gadael y tŷ, beth am geisio cerdded i fyny ac i lawr y grisiau, gwneud bara (mae tylio’r does yn cymryd cryn egni corfforol) neu ddawnsio a symud o gwmpas i’ch hoff gerddoriaeth.  **5. Defnydd eang o dechnoleg.**  Gall ein ffonau, gliniaduron, iPad a thabledi fod yn ffynhonnell wych o fwynhad, gallant hefyd ein helpu i ostwng gorbryder, aros mewn cysylltiad gyda theulu a ffrindiau a'n diweddaru o ran beth sy’n digwydd yn y byd. Mae angen i ni fod yn ymwybodol y gall gormod o amser sgrin gyfrannu at orbryder. Gall safleoedd cyfryngau cymdeithasol megis Snap Chat, Instagram a Facebook olygu ein bod yn dibynnu ar ymateb pobl eraill i ni. Yn aml, nid ydym yn gweld realiti bywydau pobl dim ond beth maent eisiau i ni ei weld a gall ymddangos yn berffaith. Gall hyn wneud i ni deimlo’n orbryderus wrth i ni gymharu ein hunain i eraill. Bydd edrych ar y newyddion prif ffrwd yn barhaus trwy’r dydd hefyd yn cael effaith negyddol a gwneud i ni deimlo’n orbryderus am y sefyllfa bresennol. Ceisiwch gyfyngu gwylio’r newyddion i unwaith y diwrnod. Os ydych yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ceisiwch ddilyn cyfrifon newyddion cadarnhaol megis Good News Movement, Global Positive News, Positive News UK.  **6. Beth allwn ei reoli a beth na allwn.**  Mae rhai pethau yn ein bywydau y gallwn eu rheoli, er enghraifft pa ffilm i’w gwylio ar y teledu, pa lyfrau i’w darllen, y bwyd i’w fwyta, pa ddiod i’w yfed. Mae rhai pethau nad oes gennym unrhyw reolaeth drostynt....ysgrifennwch y pethau y gallwch eu rheoli a’r pethau na allwch eu rheoli. Canolbwyntiwch ar y pethau y gallwch eu rheoli.  **7. Bwyd a Diod – Beth ydych yn ei fwyta a’i yfed?**  Mae coffi a chynnyrch eraill sy’n cynnwys caffein (te, diodydd egni, diodydd meddal-coke, a rhai poenladdwyr), yn gallu achosi gorbryder a gwneud teimladau o orbryder yn waeth. Mae hyn oherwydd bod caffein yn bywiogi’r system nerfol ganolog ac yn cynyddu pwysau gwaed a chyfradd y galon dros dro. Rydym i gyd yn ymateb yn wahanol i gaffein, tra gall rhai pobl yfed 5 cwpan o goffi'r dydd heb unrhyw effaith, i eraill gall un cwpan y dydd godi lefelau gorbryder. Beth am drio yfed diodydd heb gaffein.  Os ydych yn dibynnu ar gaffein, yna ceisiwch ei leihau yn raddol dros gyfnod o bythefnos. Cadwch ddyddiadur, gwnewch nodyn o’r caffein a gewch a’ch symptomau gorbryder.  **8. Ditectif amgylchedd – Addasu eich amgylchedd.**  Gall yr amgylchedd fod yn ffynhonnell o orbryder, oherwydd y sbardunau synhwyraidd gwahanol o'n hamgylch. Gall rhai arogleuon, goleuadau a synau effeithio arnom a gwneud i ni deimlo’n orbryderus, weithiau heb ymwybod. Meddyliwch am eich amgylchedd ac os gallwch ei newid. Lleihau’r pethau sy’n gorlwytho’r synhwyrau, gwisgwch glustffonau canslo sŵn os ydych yn gallu clywed sŵn o'r ystafell drws nesaf, sbectol haul mewn ystafell lachar neu lensys Irlen os ydych yn oleusensitif.  *“os ydych yn edrych ar unigolyn awtistig hapus neu unigolyn awtistig anhapus, mae’r ateb yn aml i’w weld yn yr amgylchedd” Rhi Lloyd Williams* ***Beth yw Awtistiaeth (LINK)****.*  **9. Cyfrifeg Egni – Sawl llwy ydych wedi eu defnyddio heddiw?**  Yn aml rydym yn teimlo'n flinedig wrth feddwl am rai gweithgareddau, er enghraifft, mynd am gawod, rhyngweithio gyda ffrindiau, neu gwblhau gwaith ysgol/aseiniadau. Ceisiwch feddwl am eich lefelau egni. Os ydych angen cael cawod yn y bore rhowch amser ychwanegol i chi eich hun. Os oes rhaid i chi gymryd rhan mewn gwersi ar-lein, cymerwch seibiant rheolaidd trwy gydol y dydd. Sicrhewch eich bod yn rhoi amser i chi adfer a dadflino ar ddiwedd y diwrnod hefyd. Dysgwch ddweud na! Mae’n iawn angen amser i ddadflino o fywyd dydd i ddydd, mae pobl awtistig yn byw mewn byd di-awtistig, ac yn aml yn teimlo nad oes neb yn eu deall, sydd yn flinedig.  **10. Gwobr Ddyddiol – trefnwch un peth neis i chi eich hun bob dydd.**  Yn awr yn fwy nag erioed mae angen i ni fod yn glên gyda ni'n hunain gan gael gwobr ddyddiol, er enghraifft bath ymlaciol, darllen llyfr neu gael bar o siocled, beth bynnag sy'n eich gwneud yn hapus. Mae pawb angen rhywbeth i edrych ymlaen ato. |

|  |
| --- |
| **Adnoddau a dolenni at wefannau**  Mae llawer o adnoddau a fideos ar gael eisoes i helpu i leihau lefelau gorbryder, gweler isod:  **Llyfrau**  <https://www.amazon.co.uk/Wellbeing-Journal-Creative-Activities-Inspire/dp/1782438009><0}  [https://www.gov.uk/government/publications/letter-to-the-mac-on-the-shortage-occupation-lists-report/home-secretary-letter-to-the-mac-in-response-to-the-shortage-occupation-lists-report-accessible-version](https://www.amazon.co.uk/Living-Well-Spectrum-Challenges-High-Functioning-ebook/dp/B00GAPFJNW)  **Amserlenni Gweledol**  [Visual supports (autism.org.uk)](https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/communication/communication-tools/visual-supports)  **Ioga**  [Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol / National Autism Team - Posts | Facebook](https://www.facebook.com/AutismWales/posts/281679786537481)  **Myfyrdod Ymwybyddiaeth Ofalgar Pwyllog cyn Cysgu**  <https://www.youtube.com/watch?v=DFEnruF-dts&feature=youtu.be>  **Gwefannau defnyddiol**  [meddwl.org • Meddyliau ar Iechyd Meddwl](https://meddwl.org/)  [About Anxiety - Anxiety UK](https://www.anxietyuk.org.uk/get-help/about-anxiety-and-anxiety-disorders/)  [YoungMinds - children and young people's mental health charity](https://youngminds.org.uk/)  [The Mental Elf (nationalelfservice.net)](https://www.nationalelfservice.net/mental-health/)  [Mental Health | The Mighty](https://themighty.com/topic/mental-health/)  [Lies Anxiety Tells You and How to Combat Them | The Mighty](https://themighty.com/2016/07/lies-anxiety-tells-you-and-how-to-combat-them/)  [Anxiety Slayer™](https://www.anxietyslayer.com/)  Os ydych angen cefnogaeth ychwanegol, efallai y bydd angen i chi gysylltu â’ch nyrs ysgol neu feddyg teulu.  **Gysgu**  I gael rhagor o wybodaeth am gwsg, cliciwch ar y ddogfen isod: |

**Emma Durman (Cyd-gyfarwyddwr, Autside)**

**Helen Ethrington (Uwch Seicolegydd Addysg a Phlant, Sir Cyngor Caerfyrddin)**

**Frances Rees (Swyddog Datblygu Awtistiaeth Cenedlaethol, TAC)**