**Ymdopi â phryder am Goronafirws (Covid-19)**

**A yw fy mhryder yn normal?**

Pryd bynnag y bydd newid ac ansicrwydd, mae'n naturiol teimlo rhywfaint o bryder, yn enwedig pan fydd ein bywydau beunyddiol yn newid ac nid yw'n eglur beth mae hynny'n ei olygu i chi. Mae'r sefyllfa a'r arweiniad wedi'u diweddaru ac maent yn newid yn rheolaidd, sy'n gwneud i bawb deimlo'n fwy ansicr. Yn y sefyllfa bresennol efo'r coronafirws, mae pryder ychwanegol am y risg i iechyd i chi'ch hun ac i'r bobl rydych chi'n eu hadnabod, ac yn gofalu amdanynt. Mae'n amser pryderus i lawer o bobl, ond mae'n hynod anodd i rai sy'n dioddef o bryder, panig, pryder am iechyd, neu OCD ac ofni heintiad.

**Beth os bydd fy mhryder yn ormod imi?**

Yr hyn a wyddom am bryder yw bod yna bethau a all helpu, ond mae yna bethau hefyd a all ei wneud yn waeth, pethau mae pawb yn eu gwneud pan rydym yn teimlo'n bryderus!

Pethau sy'n gwneud pryder yn waeth:

* Treulio llawer o'ch amser yn canolbwyntio ar adroddiadau ar y cyfryngau, i glywed y diweddaraf a'r newyddion
* Cael diweddariadau o ffynonellau ansicr ac answyddogol a thudalennau'r cyfryngau cymdeithasol
* Eich gwirio chi eich hun ac eraill yn ddi-baid am symptomau iechyd corfforol ac arwyddion o salwch
* Mynd yn orwyliadwrus o deimladau corfforol eich corff eich hun
* Cnoi cil a hel meddyliau ofnadwy yn enwedig am ofnau ynghylch heintiad, iechyd a marwolaeth
* Os oes OCD ac ofn heintiad arnoch, neu fathau eraill o anawsterau sy'n ymwneud â phryder, fel glanhau a golchi'ch dwylo'n fwy na'r canllawiau cymeradwy

Yn naturiol, bydd ein meddyliau'n ceisio casglu mwy o wybodaeth i geisio datrys 'problem pryder', ond mae'r gweithgareddau hynny'n debygol o gynyddu'r teimladau o bryder, po fwyaf o sylw a roddwn i rywbeth sy'n ansicr, po fwyaf pryderus y byddwn ni.

Pan nad yw'n hymdrechion i ddatrys problemau'n lleddfu dim ar ein pryder, a bod yr ymdrechion hynny'n cynyddu, mae'n hawdd inni gael ein dal mewn cylch o bryder a bod hwnnw'n anodd ei stopio.

**Beth wnaiff helpu fy mhryder?**

* Defnyddiwch y canllawiau swyddogol o wefannau swyddogol, megis gwefannau Iechyd Cyhoeddus Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Lloegr, y Gwasanaeth Iechyd Gwladol a Llywodraeth y Deyrnas Unedig
* Sicrhewch fod unrhyw ffynonellau eraill wedi eu gwirio o ran ffeithiau a'u bod yn ddibynadwy
* Mae angen yr wybodaeth ddiweddaraf arnom, ond mynnwch wybod pryd mae'r diweddariadau swyddogol yn cael eu rhyddhau, a chadwch at yr amseroedd hynny
* Dilynwch y canllawiau swyddogol sy'n ymwneud â rheoli risg i iechyd
* Canolbwyntiwch ar y Ffeithiau sy'n hysbys, a byddwch yn ddethol yn yr hyn rydych chi'n talu sylw iddo
* Byddwch yn ochelgar o unrhyw 'ymddygiadau diogelwch' sydd ar gynnydd - mae'r rheiny'n rhoi'r argraff eu bod yn ein gwneud yn fwy diogel, ac yn tawelu'r pryder yn y tymor byr, ond yn y pen draw maent yn achosi mwy o bryder. Ceisiwch ddod o hyd i ffyrdd eraill o leihau eich pryder, er enghraifft trwy anadlu'n araf, ymlacio'r corff, a thynnu'ch sylw chi'ch hun gyda rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.

**Beth arall all helpu os ydych chi'n hunan-ynysu ac yn cadw pellter cymdeithasol?**

* Estyn allan ac chadw cysylltiad ag eraill dros y ffôn, skype, facetime, ac ati er o bosib bod eich pryder yn peri i chi fod eisiau gwneud y gwrthwyneb
* Cadwch lygad am bobl fregus yn eich cymuned neu'r gymdogaeth a allai fod angen help a chefnogaeth - rydym yn aml yn teimlo'n well os gallwn ddod o hyd i ffordd o gysylltu ag eraill a'u cefnogi
* Mwynhewch yr awyr agored, ewch am dro yn rhywle tawel, mwynhewch yr ardd, hyd yn oed os ydych chi'n oedrannus neu mewn categori bregus (oni bai bod gennych gyfarwyddiadau penodol i'r gwrthwyneb gan eich gwasanaethau iechyd/meddyg teulu) cewch fynd allan i'r awyr iach, cyhyd â'ch bod chi'n cadw pellter o 2 fetr oddi wrth eraill i'ch amddiffyn eich hun
* Gwnewch yr hyn rydych chi'n ei fwynhau gartref; cerddoriaeth, ffilmiau, hobïau, llyfrau, gweithgareddau teuluol, ymarfer corff, coginio - ceisiwch barhau i ganolbwyntio ar yr hyn y gallwch ei wneud, er bod yr amgylchiadau'n wahanol i'r arfer
* Os oes gennych blant, ceisiwch ganolbwyntio ar ei gwneud yn amser hwyliog iddynt, a'u helpu i wneud synnwyr o sefyllfa a all fod yn ddryslyd ac yn bryder iddynt
* Ceisiwch greu trefn gartref sy'n cynnwys gwahanol weithgareddau trwy gydol y dydd i'ch helpu chi gadw'ch meddwl oddi ar eich pryderon
* Archwiliwch wybodaeth a gweithgareddau sy'n ymwneud ag ymlacio, yr ymwybyddiaeth ofalgar a lles ar-lein, gan gynnwys yr apiau sydd ar gael i helpu gyda phryder
* Gwnewch bethau sy'n eich lleddfu chi ac yn peri i chi ymlacio, fel cael bath, neu'ch lapio eich hun mewn blanced feddal neu sgarff, a gwylio'ch hoff ffilm
* Siaradwch ag eraill am eich pryderon, mae rhannu'r baich yn help
* Byddwch yn garedig i chi'ch hun, mae hwn yn gyfnod anodd, ac efallai y bydd yn anodd rheoli eich iechyd meddwl fel mae pethau, ond mae yna rifau y gallwch chi eu ffonio os oes angen cefnogaeth arnoch (gweler isod)
* Cofiwch, gall yr holl bethau bach wneud gwahaniaeth mawr i'ch teimladau chi ... y balans rhwng cael yr wybodaeth angenrheidiol a gofalu am eich lles corfforol a seicolegol

**Gwefannau defnyddiol:**

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak>

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

**Rhifau Ffôn Defnyddiol yn gefn i chi os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch lles:**

Rhif ffôn am ddim y Samariaid - 116123

Ffoniwch- 0800132737

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr Gorllewin - Argyfwng iechyd meddwl y tu allan i oriau - 01248 353551

Gweithwyr proffesiynol eraill a ffrindiau/teulu sydd fel arfer yn fy nghefnogi yw:

………………………………………………………… ………………………………………………………………………

……………………………………………………….. ………………………………………………………………………