

Iselder

Beth ydym yn ei olygu wrth Iselder?

Mae pawb yn teimlo'n isel ar adegau. Weithiau, rydym yn teimlo ein bod wedi cael llond bol neu nad yw pethau'n mynd yn iawn i ni. Mae pobl yn aml yn dweud eu bod yn 'isel' pan fyddant, mewn gwirionedd, yn cyfeirio at y cyfnodau isel arferol hyn mewn bywyd. Os cawn golled fawr fe allwn gael emosiynau sy'n debyg i'r rhai sy'n gysylltiedig ag iselder ysbryd. Mae gweithio drwy deimladau o'r fath yn broses normal, er y gall gymryd peth amser. Mae iselder ysbryd yn fwy o broblem dymor hir nad yw'n gwella ohoni'i hun. Y gwahaniaeth rhwng 'teimlo'n ddigalon' a dioddef o iselder ysbryd yw dwyster y teimladau a'u hyd. Mae'n effeithio ar bobl o bob oed a chefnidir ac mae'n un o'r rhesymau mwyaf cyffredin dros geisio help gan gynghorwr neu feddyg teulu. Mae un o bob pedwar o'r boblogaeth yn dioddef oddi wrth iselder ysbryd ar ryw adeg yn eu bywydau.

Teimladau a Symptomau y gallech eu profi pan fyddwch yn isel

Nodweddir iselder ysbryd gan deimlad o dristwch llethol a cholli diddordeb neu bleser mewn bywyd. Gwelir y symptomau hyn yn gyffredin hefyd:

- Newid mewn patrymau bwyta, pwysau ac/neu gysgu.
- Trafferth i ganolbwyntio neu weithio.
- Teimlo'n bigog a blin, neu'n ddagreuol heb allu dweud yn union beth yw'r achos.
- Dim egni, difwyd a theimlo nad oes wahaniaeth gennych am ddim; colli diddordeb mewn rhyw.
- Teimlo'n ddiwerth neu'n ddiymadferth.
- Teimladau o anobaith a meddyliau'n ymwneud â hunan-niweidio neu hunanladdiad.
- Meddyliau negyddol amdanoch eich hun, eich sefyllfa ac/neu ynghylch y dyfodol.

Rydym i gyd yn profi rhai o'r teimladau neu'r symptomau hyn ar brydiau, ond bydd rhywun sy'n dioddef o iselder ysbryd yn profi nifer ohonynt am gryn amser.

Pam fi? Rhai rhesymau pam mae pobl yn mynd yn isel eu hysbryd

Nid oes unrhyw ateb syml i hyn ac yn aml mae nifer o ffactorau'n gyfrifol. Gall iselder fod yn ymateb i ddigwyddiad trallodus neu newid mewn amgylchiadau, yn arbennig rhai sy'n ymwneud â cholli rhywbeth sydd fel petai'n bygwth ein hymdeimlad o pwy ydym neu hyd yn

oed ein bodolaeth ei hun. Gadael cartref/gwlad, profedigaeth, teimlo'n ynysig, neu berthynas yn chwalu.

Fodd bynnag, yn aml, mae pobl yn mynd yn isel eu hysbryd heb unrhyw reswm amlwg am hynny. Weithiau, mae amgylchiadau'n gwneud i deimladau'n gysylltiedig â rhywbeth a wnaeth ein brifo'n arw yn y gorffennol ddod i'r wyneb. Weithiau gall gael ei achosi gan newid cemegol/hormonaidd sy'n effeithio ar gemeg ein corff, neu gyflyrau corfforol eraill.

Pethau y gellwch eu gwneud a all helpu

Pan fo rhywun yn isel ei ysbryd, mae'n hawdd mynd i rigol o ymddygiad neu feddyliau, sydd wedyn yn eich gwneud yn fwy isel a theimlo eich bod yn methu'n lân â chanfod ffordd allan. Fodd bynnag, mae yna bethau y gellwch roi cynnig arnynt y gwelwyd eu bod o gymorth i liniaru iselder. Gallai'r rhain gynnwys herio eich meddyliau negyddol a cheisio newid eich ymddygiad. Gall hyn ymddangos yn anodd efallai yn eich cyflwr meddwl presennol, ond gall fod yn bosibl mewn achosion o iselder gweddol ysgafn.

Cam cyntaf da yw ceisio meddwl pam rydych yn teimlo fel hyn nawr? Rhwch amser i chi eich hun i ddeall eich teimladau. Anogwch eich hun i ddechrau gwneud pethau eto a cheisiwch gwestiynu rhai o'ch meddyliau negyddol.

- Rhannwch dasgau'n dalpiâu bach hawdd eu rheoli; dechreuwch wneud un peth ar y tro, gan ddechrau gyda'r rhai hawddaf a symud ymlaen at rai cymharol anodd.
- Byddwch yn realistig – mae'n debyg fod yna bethau rydych wedi'u cyflawni a bydd cydnabod y rhain yn rhoi hyder i chi.
- Ceisiwch dreulio amser gyda phobl sy'n gefnogol ac y gellwch fod yn onest gyda hwy amdanoch eich hun; mae ynysu eich hun yn gwneud iselder yn waeth tra bo cefnogaeth gymdeithasol yn helpu i godi hwyliâu isel.
- Ceisiwch herio eich teimladau negyddol, waeth pa mor gryf y maent yn teimlo ar y pryd; derbyniwch y gall fod nifer o esboniadau dros eich cyflwr meddwl presennol – osgowch eich beio eich hun drwy'r adeg.
- Os teimlwch fod hynny'n briodol, ceisiwch siarad â phobl eraill i'ch helpu i gael golwg gytbwys ar yr esboniadau mwyaf tebygol.
- Mae llawer o bobl isel eu hysbryd yn ceisio dileu teimladau poenus drwy gymryd gormodedd o alcohol neu gyffuriau eraill – ceisiwch beidio â gwneud hyn gan y bydd llawer o'r rhain yn gwneud i chi deimlo'n waeth
- Ceisiwch gynyddu'r ymarfer corff rydych yn ei wneud – mae hyn yn helpu'r ymennydd i gynhyrchu endorffinau (cemegau hapus) sy'n codi hwyliâu rhywun.
- Gofalwch eich bod yn bwyta ac yn cysgu'n dda.

Mwy o wybodaeth am iselder ysbryd

Am fwy o wybodaeth am iselder, ewch i'r wefan <https://www.studentsagainstd Depression.org/> Mae'r wefan hon wedi'i chynllunio'n arbennig ar gyfer myfyrwyr ac mae'n cynnwys gwybodaeth helaeth iawn am iselder a strategaethau hunan-gymorth defnyddiol.

Cewch raglen hunan-gymorth, yn rhoi mwy o wybodaeth am iselder, ynghyd â strategaethau ar reoli hwyliau, ar www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Overview

Mae llyfrau defnyddiol yn cynnwys:

Overcoming Depression – Paul Gilbert
Mind Over Mood – Dennis Greenberger a Christine Padesky
The Feeling Good Handbook – David Burns

Pryd y dylwn i geisio cymorth proffesiynol?

Os ydych yn dal i deimlo'n ynysig, yn analluog i wneud unrhyw beth neu'n methu â bwrw ymlaen gyda'ch bywyd, eich gwaith neu'ch perthynas ag eraill, yna dylech ystyried ceisio mwy o help.

Os ydych yn cael trafferth i fwyta neu gysgu, gellwch drafod hyn gyda'ch meddyg teulu. Bydd eich meddyg hefyd yn gallu trafod y dewis o driniaethau sydd ar gael ichi, a allai gynnwys cwnsela a/neu feddyginiaeth. Efallai y byddwch yn bryderus ynglyn â mynd yn gaeth i feddyginiaeth, ond nid yw moddion gwrth-iselder modern yn gaethiwus yn gemegol, ac mae llawer o bobl yn cael eu bod yn gymorth.

Efallai na fyddant yn iacháu iselder, ond gallant eich helpu (yn ddelfrydol, ochr yn ochr â chwmsela) i ganfod yr adnoddau fel y gellwch fynd i'r afael â'r amgylchiadau sy'n cyfrannu at eich iselder.

Gellwch gysylltu â Gwasanaeth Cwnsela'r Brifysgol i ofyn am gwmsela – 01248 388520, neu anfonwch e-bost i counselling@bangor.ac.uk i drefnu apwyntiad ar gyfer Asesiadau neu Sesiynau Cefnogi.

Os oes gennych deimladau cryf o anobaith, neu os ydych yn cael meddyliau a theimladau hunanddiniatriol cyson, dylech gysylltu â rhywun am help cyn gynted â phosibl.

- Yn ystod oriau gwaith arferol gellwch gysylltu â'ch meddyg teulu
- Mae gwasanaeth meddyg y tu allan i oriau gwaith arferol ar gael ar 0300 123 55 66.
- Mae Gwasanaethau Seiciatryddol wedi'u lleoli yn Uned Hergest, Ysbyty Gwynedd, Bangor 01248 363470, neu cysylltwch â'r Uned Ddamweiniau ac Achosion Brys yn Ysbyty Gwynedd.
- Rhif argyfwng y Gwasanaethau Cymdeithasol: 01286 675502.

Edrychwch ar ein gwefan i gael manylion am gysylltiadau argyfwng eraill.