

RHAI CYNGHORION AR SETLO I LAW R I FYWYD PRIFYSGOL

1. Disgwyliwch dipyn o'r melys a'r chwerw.

P'un a ydi hwn y tro cyntaf erioed i chi fynd oddi cartref neu os ydych yn dychwelyd ar ôl seibiant, mae dechrau blwyddyn newydd mewn Prifysgol yn golygu y byddwch yn wynebu pethau newydd, ac i bawb ohonom gall newid cadarnhaol hyd yn oed fod yn straen.

Gall newid eich bywiogi ond hefyd gall eich taflu oddi ar eich echel. Pan ydym yn mynd i ffwrdd oddi wrth y pethau sy'n gyfarwydd i ni, yn aml gall tasgau y byddem fel rheol wedi medru eu gwneud yn hawdd ein llethu a'n brawychu.

Gall yr ychydig ddyddiau cyntaf fod yn ddigon i fwydro rhywun, gyda chymaint o wynebau a llefydd newydd a phethau i'w gwneud. Nid yw'n anarferol o gwbl i deimlo ar goll neu'n unig ar brydiau yn y sefyllfa hon.

Mae'n debyg y bydd myfyrwyr eraill yn teimlo'n union yr un fath, felly mae hon yn adeg ddelfrydol i wneud ffrindiau a chefnogi eich gilydd.

2. Gofalwch amdanoch eich hun.

Mae'n cymryd amser i feithrin cyfeillgarwch. Bydd eich ffrindiau a'ch cyfoedion newydd yn cymryd amser i ddod i'ch adnabod yn ddigon da i wybod beth rydych yn ei deimlo a'i feddwl. Mae hynny'n golygu y bydd rhaid i chi edrych ar ôl eich hun. Bydd angen i chi feddwl am eich anghenion a rhoi amser ac egni i wneud i bethau ddigwydd.

3. Cymerwch amser i ystyried y sefyllfa.

Gall symud i Brifysgol fod yn gyfle gwych i ddarganfod pwy ydych a sut rydych eisiau byw eich bywyd. Efallai y byddwch eisiau arbrofi efo ffyrdd newydd o wneud pethau a rhoi cynnig ar bethau newydd. Mae gadael cartref yn unig yn brofiad newydd enfawr i lawer o fyfyrwyr.

Bydd cymryd amser i ystyried y profiadau newydd hyn yn eich helpu i benderfynu ynghylch beth sy'n eich siwtio chi, gyda phwy rydych eisiau treulio amser, neu pa bethau rydych eisiau ymwneud â nhw.

Bydd cymryd amser bob dydd i ymlacio yn eich helpu i brosesu eich bywyd newydd a'i fwynhau.

4. Manteisiwch ar gymaint o gyfleoedd ag y gellwch i gael hyd i bobl rydych yn eu hoffi a mwynhau eu cwmni.

Mae prifysgol yn lle delfrydol i wneud ffrindiau. Fe fydd yna bobl yno'n sicr gyda safbwyntiau, diddordebau a phersonoliaethau tebyg i chi; efallai y byddant yn yr ystafell agosaf atoch neu efallai y bydd angen i chi ddod o hyd i'ch gilydd. Defnyddiwch yr arweinwyr cyfoed a myfyrwyr eraill i ddangos lle mae gwahanol lefydd a phethau i chi.

Mae ymuno â chymdeithasau a mynd i ddiwyddiadau cymdeithasol yn ffordd wych o gyfarfod ag eraill. Gwnewch bethau rydych yn gwybod y byddwch yn eu mwynhau, rhwch gynnig ar rywbeth newydd, a dywedwch na os ydych yn teimlo dan bwysau i wneud rhywbeth nad ydych yn gyfforddus ag o.

5. Gofalwch fod yn drefnus o'r dechrau.

Mae bywyd prifysgol yn rhoi llawer o ryddid i chi, ac felly mae angen i chi gael trefn ar bethau. Bydd angen i chi feddwl sut i rannu eich amser a chanfod cydbwysedd personol sy'n eich siwtio chi ac sy'n rhoi amser i chi i weithio, chwarae, cymdeithasu a bod ar eich pen eich hun. Bydd llunio trefn a fframwaith i'ch diwrnod / wythnos yn debygol o fod o help.

6. Cofiwch weithio.

Bydd cadw ar y blaen gyda'ch gwaith yn rhwystro i bethau fynd ar ôl ac achosi straen i chi. Cofiwch fod problemau'n tueddu i gynyddu, felly ceisiwch fynd i'r afael â hwy a'u datrys cyn gynted ag y maent yn codi.

7. Cofiwch chwarae.

Mae prifysgol yn lle gwych i gymdeithasu, cael hwyl a mwynhau eich hobiau neu weithgareddau chwaraeon. Gwnewch amser i chwarae ac ymlacio; bydd yn eich helpu i aros yn iach a mwy cynhyrchiol yn eich gwaith.

8. Gofalwch am eich corff yn ogystal ag am eich meddwl.

Bydd ymarfer corff rheolaidd, digon o gwsg a bwyd iach yn eich helpu i elwa i'r eithaf ar eich cyfnod mewn prifysgol.

Os ydych yn cael trafferth i ddechrau gyda choginio eich hun, ewch i fwyta i'r llefydd sydd ar gael. Ceisiwch osgoi bwyta dim ond byrbrydau. Efallai y cewch fod pobl eraill yn eich neuadd y gallech goginio gyda hwy, ac a allai eich helpu i gychwyn. (Mae yna rai rysetiau iach hefyd ar y wefan Lles www.bangor.ac.uk/student-services/wellbeing)

9. Peidiwch â bod yn galed arnoch eich hun.

Nid pawb sy'n ei chael yn hawdd cymdeithasu, ac rydym i gyd, weithiau, yn dweud neu wneud pethau yr ydym wedyn yn edifarhau amdanynt. Cofiwch nad ydi bod yn galed arnoch eich hun yn cyflawni dim. Ceisiwch ddysgu unrhyw wersi o'r profiad, yna anghofiwch amdano a symud ymlaen!

10. Peidiwch â gwneud UNRHYW BETH nad ydych yn teimlo'n gyfforddus yn ei wneud.

P'un a fo hynny'n golygu gwario mwy nag y gellwch ei fforddio, defnyddio cyffuriau, cael rhyw, neu hyd yn oed fynd allan pan fyddai'n well gennych gael noson gynnar. Cofiwch, does dim rhaid i chi wneud unrhyw beth oni bai eich bod chi eisiau gwneud hynny.

11. Rhannwch eich pryderon ... fyddwch chi ddim ar eich pen eich hun.

Nid yw gadael i broblemau gronni fyth o gymorth. Siaradwch â rhywun: ffrind, aelod o'ch teulu, arweinwyr cyfoed, aelod o'r tîm cefnogi myfyrwyr, neu cysylltwch â'r gwasanaeth cwnsela ar cynghori@bangor.ac.uk