

Gwybodaeth i fyfyrwyr ynghylch

Cysgu

Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr

Mae trafferthion cysgu yn hynod gyffredin. Mae un o bob pedwar o bobl yn cael gwahanol drafferthion cysgu, yn cynnwys methu â mynd i gysgu, deffro'n aml yn ystod y nos a deffro'n rhy gynnar yn y bore. Gall hyn fod yn hynod rwystredig ac yn aml mae'n achosi cylch rhwystredig sy'n gwaethygu ymhellach unrhyw bosibilrwydd o fynd i gysgu. Cofiwch ein bod i gyd yn cael cyfnodau o gysgu'n wael ac nad yw'n hanfodol cysgu'n dda bob nos. Nid yw noson wael yn debygol o gael effaith sylweddol ar eich perfformiad y diwrnod wedyn. Ceisiwch ddatblygu agwedd ymlaciol tuag at gyfnodau o fod yn effro; bydd hyn yn helpu iddynt basio. Y gamp ydi torri'r cylch o rwystredigaeth a phoeni sy'n gysylltiedig â chyfnodau o gysgu gwael.

Awgrymiadau defnyddiol:

- ✓ Ceisiwch gadw at batrwm rheolaidd o fynd i'ch gwely a chodi. Peidiwch â chael eich tentio i aros yn y gwely na chysgu yn ystod y dydd.
- ✓ Gwnewch ymdrech i dawelu'r meddwl cyn orffwys. Rhowch gorau i weithio awr cyn amser gwely ac ymlacio drwy gael bath/cawod, edrych ar DVD, darllen llyfr ysgafn, gwrando ar gerddoriaeth ymlaciol.
- ✓ Peidiwch â bwyta'n hwyr y nos a chwtogwch ar ddiodydd sy'n cynnwys caffin ac alcohol.
- ✓ Gwnewch ymarfer rheolaidd ychydig oriau cyn amser gwely, gan roi amser i'r corff oeri ac ymlacio.
- ✓ Gofalwch bod eich llofft yn dywyll, yn weddol oer a thawel. Gall plygiau clust fod yn ddefnyddiol.
- ✓ Anghofiwch am bryderon cyn amser gwely – nodwch hwy ar bapur a phenderfynwch roi sylw iddynt mewn ffordd bwrpasol drannoeth. Os daw'r pryder i'r amlwg wedyn yn ystod y nos, atgoffwch eich hun yn garedig, ond yn bendant, y byddwch yn delio ag o drannoeth.
- ✓ Osgowch edrych ar y cloc. Trowch y cloc oddi wrthy ch a gosodwch y larwm i'ch deffro drannoeth.
- ✓ Bydd poeni am fethu cysgu yn eich cadw'n effro. Ceisiwch beidio â chael eich caethiwo gan eich meddyliau – dychmygwch eu bod fel cymylau'n mynd heibio i chi.
- ✓ Dychmygwch bod eich meddwl fel cert sglefrio a bod rhaid i chi frecio i arafu'r cert a mynd yn fwy gofalus rownd y troadau a'r dolennau.

- ✓ Gall tapiau ymlacio a chael i pod wrth law gyda cherddoriaeth ysgafn fod o gymorth. Gweler y cyfeiriadau isod.
- ✓ Gall ystafell daclus a dillad gwely glân fod o gymorth!

Adnoddau defnyddiol:

www.sleepfoundation.org

“Overcoming Insomnia & Sleep Problems”
C Espie , Constable & Robinson 2006

Adnoddau ar-lein ar gyfer ymarferion ymlacio:

www.bbc.co.uk/headroom(traciau ymlacio)

www.mentalhealth.org.uk (podlediadau)

www.allaboutdepression (Ffeiliau sain Quicktime & RealPlayer)

Gellwch ofyn am gynghori gan Wasanaeth Cynghori'r Brifysgol. I wneud hyn, cysylltwch â'n gweinyddwyr, Ellen Kimpton neu Jan Roberts ar 01248 388520 neu e-bost counselling@bangor.ac.uk i gael apwyntiadau ar gyfer Asesiadau neu Sesiynau Cefnogi.