

## CYSGU

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 adwaith cadwyn 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 o gwag 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 temptio i aros yn y gwely neu gael cyntun yn ystod y dydd.
- ✓ Rhowch eich ymennydd yn y gwely. 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'w 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 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.
- ✓ Gall ystafell daclus a dillad gwely glân fod o gymorth!

### **Adnoddau Eraill:**

Edrychwch ar ein gwefan i gael manylion llawn am adnoddau eraill sy'n berthnasol i gysgu, yn cynnwys:

- ein lincs hunangymorth ar gysgu
- ein rhaglen gweithdy iCan

Gellwch droi at Wasanaeth Cyngori'r Brifysgol i drefnu apwyntiad i drafod eich anghenion ymhellach drwy gysylltu â ni ar 01248 388520 neu drwy e-bost [cyngori@bangor.ac.uk](mailto:cyngori@bangor.ac.uk)