

## Lockdown Tips: College Counselling Blog #2

I imagine people may be struggling for various reasons at the moment. Whether it be worrying about your loved one's health, financial worries or not being able to see friends.

The lack of routine and social interaction can have a huge impact on our mental health and it is now more important than ever to take care of yourself physically and mentally.

Here are a few suggestions:

### Routine

- Try to maintain some sort of pattern in your day; don't oversleep and don't go to bed too late- keep regular times to help your body clock stay consistent.
- Make sure to get a balanced diet, consisting of 3 meals a day; breakfast, lunch and dinner. Your body and mind need food to function and balance your mood.
- Stay on top of your hygiene! Keep feeling fresh 😊
- Do different activities through the day...

### Stay mentally and physically active

- Try to exercise at home, there are lots of videos online to help guide and motivate you. Use this time to explore your local area on a walk or a jog, fresh air and nature can be the best medicine.
- Exercise is scientifically proven to lift your mood.
- Why not use this time to take up a new hobby?
- Bake, read, paint, learn an instrument and so the list goes on...

### Reach Out

We are fortunate enough to have amazing technology around us, make sure you take advantage and use it to stay connected with friends and family!

Why not set up a quiz? Or a weekly chat? There are loads of game ideas online...

Finally, if you feel that you could use some extra support, the counselling team are here for you. You can find referral forms via Moodle or please feel free to contact us at: [counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk](mailto:counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk)

**Every Wednesday at lunchtime, the counsellors are inviting you to join them for a well-being discussion. This is a new idea and we are open to suggestions... We would love for it to be an opportunity to ask questions or have open discussions around general well-being and mental health, including tips and things to try!**

If you would like to attend, please email us at: [counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk](mailto:counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk)

Take Care,

Your Counselling Team

## Awgrymiadau Cloi: Blog Cwnsela Coleg # 2

Rwy'n dychmygu y gallai pobl fod yn cael trafferth am wahanol resymau ar hyn o bryd. P'un a yw'n poeni am iechyd eich anwylyd, pryderon ariannol neu fethu â gweld ffrindiau.

Gall diffyg rhyngweithio arferol a chymdeithasol gael effaith enfawr ar ein hiechyd meddwl ac mae bellach yn bwysicach nag erioed i ofalu amdanoch eich hun yn gorfforol ac yn feddyliol.

Dyma ychydig o awgrymiadau:

### Arferol

- Ceisiwch gynnal rhyw fath o batrwm yn eich diwrnod; peidiwch â chysgu a pheidiwch â mynd i'r gwely yn rhy hwyr – cadwch amseroedd rheolaidd i helpu cloc eich corff i aros yn gyson.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael diet cytbwys, sy'n cynnwys 3 phryd y dydd; brecwast, cinio a swper. Mae angen bwyd ar eich corff a'ch meddwl i weithredu a chydbwysu'ch hwyliau.
- Arhoswch ar ben eich hylendid! Daliwch ati i deimlo'n ffres 😊
- Gwneud gwahanol weithgareddau trwy'r dydd ...

### Arhoswch yn weithgar yn feddyliol ac yn gorfforol

- Ceisiwch wneud ymarfer corff gartref, mae yna lawer o fideos ar-lein i helpu i'ch tywys a'ch cymell. Defnyddiwch yr amser hwn i archwilio'ch ardal leol ar daith gerdded neu loncian, gall awyr iach a natur fod y feddyginiaeth orau.
- Profwyd yn wyddonol bod ymarfer corff yn codi'ch hwyliau.
- Beth am ddefnyddio'r amser hwn i fynd ar hobi newydd?
- Pobi, darllen, paentio, dysgu offeryn ac felly mae'r rhestr yn mynd ymlaen ...

## Estyn allan

Rydym yn ddigon ffodus i gael technoleg anhygoel o'n cwmpas, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n manteisio ac yn ei defnyddio i aros yn gysylltiedig â ffrindiau a theulu!

Beth am sefydlu cwis? Neu sgwrs wythnosol? Mae llwyth o syniadau gêm ar-lein ...

Yn olaf, os ydych chi'n teimlo y gallech chi ddefnyddio rhywfaint o gymorth ychwanegol, mae'r tîm cwnsela yma i chi. Gallwch ddod o hyd i ffurflenni atgyfeirio trwy Moodle neu mae croeso i chi gysylltu â ni yn:

[counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk](mailto:counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk)

**Bob dydd Mercher amser cinio, mae'r cwnselwyr yn eich gwahodd i ymuno â nhw am drafodaeth llesiant. Mae hwn yn syniad newydd ac rydym yn agored i awgrymiadau ... Byddem wrth ein bodd pe bai'n gyfle i ofyn cwestiynau neu gael trafodaethau agored ynghylch lles cyffredinol ac iechyd meddwl, gan gynnwys awgrymiadau a phethau i roi cynnig arnynt!**

Os hoffech chi fod yn bresennol, anfonwch e-bost atom yn:

[counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk](mailto:counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk)

Cymerwch Ofal,

Eich Tîm Cwnsela.