

# Cynnal Gwytnwch O Gwmpas Amser

## Arholiadau: Blog Cwnsela'r Coleg #11

A yw cyfnod yr arholiadau yn arbennig o anodd i chi? Ydych chi'n aml yn teimlo wedi'ch llethu ac yn cael trafferth ymdopi?

Mae rhai pobl yn well am ymdopi â'r straen a'r pwysau a ddaw yn sgil arholiadau nag eraill a gall hyn ddibynnu ar ba mor wydn ydyn ni.

Yn y bôn, gwytnwch yw'r ffordd y gallwn addasu ein hyblygrwydd ymddygiadol, meddyliol ac emosiynol, yn seiliedig ar heriau bywyd, p'un a ydynt yn digwydd o'n cwmpas neu y tu mewn i ni. Neu mewn geiriau eraill, dyna sut rydyn ni'n ymdopi, sut rydyn ni'n ymdopi...

Physical	Spiritual	Emotional	Social	Thoughts
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sleep</li> <li>• Nutrition</li> <li>• Taking breaks</li> <li>• Breathe</li> <li>• Exercise</li> <li>• Awareness of energy levels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Self-care menu</li> <li>• Be true to yourself (core values)</li> <li>• Look for purpose or meaning</li> <li>• Connection</li> <li>• Make time</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aware of emotions</li> <li>• Gratitude</li> <li>• Know when to ask for help</li> <li>• Use techniques to manage feelings</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boundaries</li> <li>• Use support system</li> <li>• Positive role models</li> <li>• Talk with someone you trust</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aware of negative thoughts</li> <li>• Realistic goals</li> <li>• Positive self-talk</li> <li>• Journaling</li> <li>• Mindfulness</li> <li>• Challenge</li> </ul>

Uchod mae rhai enghreifftiau o bethau y gallwch eu gwneud i weithio arnynt a monitro eich gwytnwch.

### Corfforol

**Cwsg** – Mae gwneud yn siŵr eich bod yn cael digon o gwsg yn hanfodol i'ch iechyd corfforol, meddyliol ac emosiynol. Dylech fod yn anelu at gyfartaledd o 6-8 awr y noson ac mae hyd yn oed yn well os gallwch sefydlogi cloc eich corff i amseroedd rheolaidd. Darganfyddwch fwy yma: [Sleep Hygiene – The Sleep Charity](#)

**Maeth** – Erioed wedi clywed y dywediad ‘Ti yw beth rwyd ti’n ei fwyta’? Mae angen bwyd a dŵr ar ein cyrff a’n meddyliau, yn union fel mae car angen petrol ac olew i ddechrau arni! Ydych chi wedi sylwi sut mae eich hwyliau’n newid os nad ydych chi wedi bwyta ers tro? Gwiriwch: [Nutrition for Mental Health and Well-being \(activitywalesevents.com\)](https://activitywalesevents.com)

**Cymryd Egwyl** – Mae gwneud yn siŵr eich bod chi’n cael rhywfaint o awyr iach rhwng adolygu yr un mor bwysig â’r adolygu ei hun. Bob 30 munud i awr, sefyll allan, symud o gwmpas, cael rhywfaint o ddŵr, newid eich amgylchedd a chymryd egwyliau da. Cael rhai syniadau yn: [How Long Should You Revise Before Taking a Break? \(senecalearning.com\)](https://senecalearning.com)

**Anadlu** – Ydych chi erioed wedi sylwi eich bod yn dal eich gwynt? Neu pa mor dda mae’n teimlo pan fyddwch chi’n sydyn yn cymryd anadl ddwfn i mewn ac allan ac yn teimlo bod eich corff cyfan yn suddo i lawr ac ymlacio ... o’r diwedd! Gall ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar fod yn ffordd fawr o leddfu straen a helpu gyda phethau fel clirio’ch meddwl a phryder. Rhowch gynnig ar y peth cyntaf hwn yn y bore neu’r peth olaf gyda’r nos: [Beginner’s Guided Mindfulness Meditation \(5 Minutes\) No Music – YouTube](#)

**Ymarfer Corff** – Rhyddhadwr straen gwych a gall hefyd helpu gyda’r cymhelliant isel hwnnw! Nid yw ymarfer corff at ddant pawb, ond mae llawer o wahanol fathau i roi cynnig arnynt. Beth am ddechrau gyda rhywfaint o yoga ysgafn: [10 minute EASY & SIMPLE Yoga Flow for All Levels – YouTube](#). Archwiliwch eich amgylchoedd lleol; cerdded, rhedeg, reidio beic neu sgrialu! Peidiwch ag anghofio edrych ar eich canolfan hamdden leol a darganfod a oes unrhyw beth sy’n mynd â’ch bryd.

**Ymwybyddiaeth o Lefelau Egni** – Dewch i adnabod eich corff, gwrandewch ar yr hyn sydd ei angen arno. Gallwn ni i gyd fod yn euog o’i orwneud hi a theimlo’n flinedig. Gwybod pryd i gymryd seibiant! Ar yr un pryd, mae rhai ohonom yn cael trafferth gyda chymhelliant i godi a mynd, weithiau dim ond un ymdrech fawr sydd ei angen arnom i’n rhoi ar ben ffordd!

**Ysbrydol**

**Bwydlen Hunanofal** – [Susannah Winters: Self Care: What It Really Is | TED Talk](#)

**Byddwch yn Wir i Chi Eich Hun** – Byddwch yn ymwybodol o'ch moesau a'ch gwerthoedd eich hun, beth sy'n bwysig i chi? Weithiau gallwn ymgolli yn y bobl o'n cwmpas a'r hyn y maent yn ei gredu, sut y maent yn ei feddwl. Rhowch sylw i chi'ch hun, gwrandewch i mewn!

**Chwiliwch am Ddiben neu Ystyr** – Weithiau gallwn deimlo ychydig ar goll ac yn ansicr o'r hyn yr ydym yn ei wneud â'n bywydau. Ceisiwch osod eich hunan-dasgau neu nodau i'w cyflawni bob dydd. Wedi sylwi ar yr hyn y llwyddasoch i'w gyflawni bob dydd, a wnaethoch chi wneud i rywun wenu neu chwerthin? A wnaethoch chi roi cynnig ar rywbeth newydd? Oeddech chi'n gallu cyflawni rhywbeth yr oeddech wedi bod yn sownd ag ef o'r blaen?

**Cysylltiad** – Dewch yn gysylltiedig â chi'ch hun ac â'r rhai o'ch cwmpas. Gall hyn fod yn ysbrydol neu trwy grefydd neu'n caniatáu i chi'ch hun gysylltu â rhywun yn gymdeithasol.

**Gwnewch Amser** – Rydym yn aml yn gyflym i wneud esgusodion pam na allwn wneud rhywbeth neu fod yn rhywle. Rhy brysur i hyn neu rhy brysur am hynny! Gwnewch amser ar gyfer yr hyn sy'n bwysig i chi, i'r bobl rydych chi'n eu caru neu'n syml pan fyddwch chi angen amser i chi'ch hun!

## Emosiynol

**Byddwch yn Ymwybodol o'ch Emosiynau** – Sylwch ar yr hyn sydd gennych o bryd i'w gilydd, croeso i'ch emosiynau a threuliwch amser gyda nhw. Fel arfer maent yno am reswm ac yn aml mae angen gwranddo arnynt ac weithiau angen cymorth. Gall ymwybyddiaeth ofalgar fod yn arf defnyddiol i'ch helpu gyda'ch emosiynau

**Diolchgarwch** – Rydym yn aml yn anghofio sylwi ar y pethau bach yn ein bywydau sy'n gwneud byd o wahaniaeth. Er enghraifft, y ffordd roedd yr haul yn tywynnu drwy'r ffenestr heddiw, y person oedd yn dal y drws i chi neu pa mor dda oedd eich cinio wedi'i flasau! Gallwn ni gael ein llethu cymaint gyda'r negyddol, ceisiwch newid eich ffocws: [How to Start a Gratitude Journal + Tips for Keeping It Up | Cake Blog \(joincake.com\)](https://www.joincake.com)

**Gwybod Pryd i Ofyn am Gymorth** – Weithiau gall ein hemosiynau fynd yn rhy llethol, ac mae angen help arnom i allu ymdopi â nhw eto. Weithiau y

cyfan sydd ei angen arnom yw siarad â ffrind neu aelod o'r teulu. Peidiwch ag anghofio bod gan y coleg lawer o gymorth i fyfyrwyr gan gynnwys tîm llesiant a chynghorwyr:

**Rheoli Eich Teimladau** – [9 Tips on How To Manage Your Feelings And Emotions | Kristin Nicole \(kristinnicoleonline.com\)](#)

## Cymdeithasol

**Ffiniau** – Gall dysgu pryd i ddweud 'na' fod y peth gorau y byddwch chi byth yn ei wneud! Dysgwch sut yma, (P.S yn dweud ie i hwn!): [30 ways to set boundaries: a guide for people-pleasers – Jason Connell](#)

**Defnyddiwch eich System Gymorth** – Yn aml mae pobl yn teimlo y gallant ddod yn faich ar eraill. Ond os oedd eich anwyliaid a'ch ffrindiau'n gwybod cymaint oeddech chi'n mynd trwy gyfnod anodd, byddan nhw eisiau bod yno i chi! Dewch i adnabod pwy y gallwch ymddiried ynddynt a phwy y gallwch estyn atynt am sgwrs gyfeillgar.

**Modelau Rôl Cadarnhaol** – Treuliwch fwy o amser gyda phobl sy'n eich ysbrydoli. Sylwch pa ffrindiau sy'n cael yr effaith orau arnoch chi, y rhai sy'n eich gwneud chi'n hapus, neu'r aelod o'r teulu rydych chi bob amser yn edrych amdano. Byddwch yn ymwybodol o bwy rydych chi'n ei ddefnyddio fel ysbrydoliaeth ar gyfryngau cymdeithasol, gofynnwch i chi'ch hun a yw hyn yn cael effaith gadarnhaol arnaf i ac ar fy iechyd meddwl?

**Siaradwch â Rhywun yr ydych yn Ymddiried Ynddo** – Estynnwch at eich modelau rôl cadarnhaol am gefnogaeth. Gall hyn gynnwys eich tiwtoriaid, rhywun sy'n cefnogi myfyrwyr, llinell gymorth neu ffrind.

Gwiriwch: [Samaritans Talking Saves Lives Appeal 2022 | Donate to Samaritans](#)

## Meddyliau

**Byddwch yn Ymwybodol o Feddyliau Negyddol** – Mae'r rhain yn effeithio arnom ni i gyd o bryd i'w gilydd, dewch yn ymwybodol o'ch un chi! Pa mor aml ydyn nhw yno a faint maen nhw'n effeithio ar eich bywyd bob dydd? A yw'n bryd cael rhywfaint o help ar sut i'w rheoli? [Challenging negative thinking – MindWell \(mindwell-leeds.org.uk\)](#)

**Gosod Nodau Realistig** – Peidiwch â gosod eich hun i fethu! Cymerwch gamau bach y gwyddoch sy'n gyraeddadwy... marathon nid sprint ydyw.

**Hunan-siarad Cadarnhaol** – Mae gan bob un ohonom y beirniad mewnol hwnnw, ac i rai ohonom, rydym yn ei droi i fyny i lefel lawn. Ceisiwch ei wrthod trwy ei herio gyda rhywfaint o hunan-siarad cadarnhaol, gallwn fod yn elyn gwaethaf i ni ein hunain weithiau. Ceisiwch sylwi ar 3 pheth positif amdanoch chi'ch hun bob dydd, dathlwch eich hun. [Positive Self-Talk: Benefits and Techniques \(healthline.com\)](#)

**Newyddiadura** – Gall cyfnodolion fod yn ffordd wych o ddod yn ymwybodol o'ch iechyd meddwl. Mae hefyd yn gweithredu fel ffynhonnell ar gyfer eich meddyliau a'ch emosiynau a gall eich helpu i brosesu. Cael awgrymiadau yma: [How to Journal | The Ultimate Guide | Your Visual Journal](#)

**Ymwybyddiaeth ofalgar** – Ydych chi erioed wedi adnabod pŵer cymryd ychydig o anadliadau dwfn i mewn ac allan? Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn ffordd wych o'ch helpu i deimlo'n sylfaen ac wedi ymlacio ond hefyd i ddod yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd yn eich corff a'ch galluogi i ddod yn bresennol. Rhowch gynnig ar y rhain: [Short 5 Minute Guided Meditation for Mindfulness – YouTube](#)