

2.1.2 (b) Adnoddau i Gefnogi Iechyd Cymdeithasol, Emosiynol a Deallusol

Mae amryw o ddulliau a phrosesau y gall unigolion eu defnyddio i hyrwyddo iechyd cymdeithasol, emosiynol a deallusol.

Meddylfryd Twf

Meddylfryd twf yw'r gred y gall rhywun ddysgu a gwella o ganlyniad i ddiwylliant cyson o ddisgwyliadau uchel ac adborth o safon.

A oes gennych chi feddylfryd twf?

- Byddwch chi'n credu bod modd datblygu deallusrwydd.
- Byddwch chi'n croesawu heriau.
- Byddwch chi'n dyfalbarhau er gwaetha'r rhwystrau.
- Byddwch chi'n gweld ymdrech fel llwybr i feistrolaeth.
- Byddwch chi'n dysgu o gael adborth, boed yn gadarnhaol neu'n negyddol.
- Bydd llwyddiannau pobl eraill yn eich ysbrydoli.

...Ynteu a oes gennych chi feddylfryd sefydlog?

- Efallai y byddwch chi'n credu bod deallusrwydd yn ddigyfnewid.
- Efallai y bydd tuedd gennych i osgoi heriau.
- Byddwch yn rhoi'r ffidil yn y to wrth wynebu rhwystrau.
- Efallai y byddwch yn anwybyddu adborth.
- Bydd llwyddiannau pobl eraill yn fygythiad i chi.
- Efallai na fyddwch chi'n gwneud ymdrech wrth gyflawni tasgau.

Gallwch chi newid eich meddylfryd eich hun!

Rhai o fanteision meddylfryd twf yw y byddwch yn **fwy hyderus**, bydd yn **gwella eich hunanhyder**, mae'n **lleihau'r risg o iselder** a bydd yn **gwella cydberthnasau**.

Ymwybyddiaeth ofalgar

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn ddull gweithredu integreiddiol sy'n seiliedig ar y **meddwl a'r corff**. Mae'n helpu unigolion i reoli eu meddyliau a'u teimladau a'u hiechyd meddwl yn well. Mae'n golygu rhoi mwy o sylw i'r foment bresennol – i'w meddyliau a'u teimladau eu hunain a'r byd o'u hamgylch.

Mae sawl effaith gadarnhaol i ymwybyddiaeth ofalgar, gan gynnwys:

- Lleihau straen
- Lleihau gorbryder
- Integreiddio emosiynau
- Lleddfu poen cronig
- Tawelu emosiynau
- Gwell imiwnedd
- Gostwng pwysedd gwaed
- Arafu cyfradd curiad y galon
- Gwella'r gallu i ganolbwyntio
- Gwella gweithrediad yr ymennydd
- Gwella ymwybyddiaeth



Gwydnwch

Gwydnwch yw gallu unigolyn i addasu'n llwyddiannus i dasgau bywyd yn wyneb anfantais gymdeithasol neu amodau andwyol iawn eraill, fel problemau iechyd, problemau'n ymwneud â'r teulu neu berthnasau, a phryderon cyffredinol fel pryderon am waith ac arian.

Rhai ffyrdd eraill o gofio ystyr gwydnwch

Derbyn eich camgymeriadau eich hun

Dyncwch

Hyblygrwydd

Caledwch

Gwydnwch

Dyfalbarhad

Delio â methiant

'Bownsio yn ôl'