

# Taflen Iechyd Meddwl Da

## Ymarfer ac Iechyd meddwl

Rydym yn ymwybodol bod ymarfer corff yn dda i'n hiechyd corfforol; mae'n gwella ein capasiti aerobig a'n corffolaeth, yn cynyddu maint y cyhyrau ac yn gallu ychwanegu blynyddoedd at ein bywydau. Fodd bynnag, mae ymarfer corff hefyd yr un mor bwysig i'n hiechyd meddwl a'n lles. Mae'n hybu newidiadau yn yr ymennydd, fel twf niwral, yn lleihau llid ac yn ysgogi patrymau gweithgarwch newydd sy'n hybu teimladau o ymdawelu a lles.

Gall ymarfer corff hefyd dynnu eich sylw chi, gan roi cyfle i chi ddod o hyd i amser tawel i ddianc o'r cylch o feddyliau negyddol, a gall helpu i leddfu symptomau iselder, gorbryder, straen, PTSD, trawma a chyflyrau iechyd meddwl eraill. Gall eich helpu i deimlo'n fwy egniol drwy gydol y dydd, cysgu'n well yn ystod y nos, gwella eich cof a theimlo'n fwy hamddenol a phositif.

### Colled golwg a theimladau am ymarfer

Pan fyddwch yn colli eich golwg, mae'n nomal teimlo'n llai hyderus wrth wneud pethau yr oeddech yn eu mwynhau unwaith, fel ymarfer corff. Efallai eich bod yn ofni cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ac yn poeni am gael eich anafu. Efallai y bydd gweithgareddau fel rhedeg neu nofio'n ymddangos yn amhosib nawr ac efallai eich bod yn amharod i ofyn am help neu gyngor. Efallai y byddwch eisiau mynd i'r gampfa ond yn teimlo'n ansicr ynghylch sut gallwch ddefnyddio'r offer neu sut i newid neu gael cawod. Efallai y byddwch yn meddwl tybed a allwch ddefnyddio'ch ffon neu fynd â'ch ci tywys gyda chi.

Mae'r rhain yn deimladau a phryderon normal ond mae'n dda gwybod bod llawer o bobl sydd wedi colli eu golwg yn gallu parhau i ymarfer corff a mwynhau nifer o chwaraeon gydag addasiadau a chefnogaeth; efallai y byddwch yn darganfod gweithgaredd newydd nad ydych wedi'i ystyried o'r blaen hyd yn oed.

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol ei bod yn ofynnol yn gyfreithiol i ddarparwyr hamdden wneud 'addasiadau rhesymol' i alluogi pobl â cholled golwg ddefnyddio eu gwasanaethau. Er enghraifft, os hoffech ddefnyddio campfa, gallai aelod o staff helpu i'ch tywys o amgylch yr offer neu roi gostyngiad i'ch gweithiwr cefnogi. Os ydych chi'n teimlo'n hunanymwybodol neu'n agored i niwed yn yr ystafell loceri, rhaid wrth gyfleuster i bobl anabl i'ch galluogi i newid yn ddiogel ac mewn lle preifat.

Efallai na fydd gan lawer o bobl sydd â cholled golwg hyder i ddechrau i ymarfer ag eraill neu efallai eu bod yn amharod i adael y tŷ. Os felly, mae gan British Blind Sport lyfrgell ar-lein o ymarferion fideo sain hygyrch i helpu i'ch cadw chi'n actif ac yn iach ym mhreifatrwydd eich cartref eich hun.

Os yw eich teimladau ynghylch colli eich golwg yn eich atal rhag ymarfer neu os oes angen mwy o help arnoch chi i fagu hyder i ddechrau, efallai y byddai'n ddefnyddiol siarad am hyn gyda chwmselydd.

Bydd siarad ag eraill sydd wedi colli eu golwg sy'n rhannu'r un teimladau am ymarfer corff a chwaraeon yn helpu i fagu eich hyder. Mae'r RNIB yn cynnal grwpiau cyfeillio cymdeithasol **Sgwrs a Chefnogaeth** ar gyfer oedolion sydd â cholled golwg, a **chysiau Byw yn Dda gyda Cholled Golwg** drwy alwadau ffôn a fideo fel eich bod yn gallu rhannu eich profiadau gydag eraill, a chael cyngor ymarferol, gwybodaeth ac adnoddau.

### **Rhagor o wybodaeth**

Ceir sefydliadau sy'n herio'r rhwystrau allanol i golled golwg ac sy'n ceisio gwneud chwaraeon a gweithgareddau awyr agored mor hygyrch â phosib. Weithiau mae angen offer arbennig, lleoliad gwahanol neu reolau wedi'u haddasu. Dyma'r sefydliadau a all gynnig cyngor a chefnogaeth, a'ch galluogi i gwrdd â phobl eraill sydd â diddordebau tebyg:

#### **Angling Trust**

Rhif Ffôn: **0343 507 7006**

E-bost: **admin@anglingtrust.net**

#### **British Blind Sport**

Rhif Ffôn: **01926 424 247**

E-bost: **info@britishblindsport.org.uk**

#### **Disability Snowsport**

E-bost: **admin@disabilitysnowsport.org.uk**

#### **Disability Sports Northern Ireland**

Rhif Ffôn: **028 9046 9925**

#### **Chwaraeon Anabled Cymru**

Rhif Ffôn: **0845 846 0021**

#### **English Federation of Disability Sport**

Rhif Ffôn: **01509 227 750**

#### **Symudiad a Dawns**

E-bost: **info@communitydance.org.uk**

#### **Park Run/Cerdded**

**<https://support.parkrun.com/hc/en-us/requests/new>**

#### **Cymdeithas y Crwydrwyr**

E-bost: **ramblers@ramblers.org.uk**

## Scottish Disability Sport

E-bost: [admin@scottishdisabilitysport.com](mailto:admin@scottishdisabilitysport.com)

## Beicio Tandem

E-bost: [secretary@tandem-club.org.uk](mailto:secretary@tandem-club.org.uk)

Hefyd gall Cyfeiriadur Sightline ddarparu gwybodaeth a manylion cyswllt sefydliadau sy'n darparu gweithgareddau chwaraeon a hamdden hygyrch ar gyfer pobl sy'n byw â cholled golwg. Ewch i [sightlinedirectory.org.uk](http://sightlinedirectory.org.uk)

## Gwasanaeth Cyngor Colled Golwg

### Rydyn ni yma i chi

Os oes arnoch chi angen rhywun sy'n deall colled golwg, ffoniwch ni ar **0303 123 9999** neu ewch i [rnib.org.uk/advice](http://rnib.org.uk/advice).

Ysgrifennwyd y Daflen Iechyd Meddwl Da yma gan Dîm Cwnsela Colled Golwg yr RNIB.