

Taflen Iechyd Meddwl Da

Unigrwydd

R N I B

Cymru

Golwg
gwahanol

Gall unigrwydd effeithio ar unrhyw un ar unrhyw adeg yn eu bywyd, ond yr hyn rydyn ni'n ei wybod nawr yw bod pobl sy'n delio â cholled golwg yn profi mwy a mwy o deimladau o fod yn ynysig. Dangoswyd bod mwy na hanner y rhai sydd ag anabledd wedi profi teimladau o unigrwydd ac o fod yn ynysig.

Gallai hyn fod am amryw o resymau; gallech fod yn teimlo'n isel a dim hwyliau arnoch i siarad ag unrhyw un am sut rydych yn teimlo, ond hefyd am na allwch chi adael y tŷ ar hyn o bryd, heb unrhyw gyfle i gyfarfod pobl eraill.

Arwyddion o unigrwydd

Mae'r canlynol yn arwyddion i gadw llygad amdanynt ac a allai awgrymu eich bod yn unig:

- Ydych chi'n cael trafferth cysylltu â theulu neu ffrindiau?
- Ydych chi'n teimlo'n ynysig yn gyson waeth ble rydych chi a phwy sydd o gwmpas?
- Ydych chi bob amser yn teimlo'n negyddol amdanoch chi'ch hun?
- Ydych chi'n cael trafferth cysgu?
- Ydych chi'n profi teimladau o orwyliadwraeth (cyflwr o fod yn effro iawn)?
- Ydych chi'n gweld nad ydych chi'n mynd allan gymaint ac yn treulio mwy a mwy o'ch amser gartref neu ar eich pen eich hun?

Effaith unigrwydd ar iechyd

Os profir unigrwydd am gyfnod byr, mae'n hysbys bod yr effaith ar unigolyn yn llai na phe bai rhywun yn profi unigrwydd am gyfnod hirach o amser. Mae wedi'i brofi hyd yn oed y gall unigrwydd dros gyfnod hir o amser arwain at lefelau uwch o cortisol, prif hormon straen y corff, a all ddylanwadu ar eich iechyd yn y tymor byr.

Gall Cortisol amharu ar berfformiad gwybyddol, cyfaddawdu'r system imiwnedd, cynyddu eich risg o glefyd y galon a hyd yn oed ennill pwysau. Mae unigrwydd hefyd yn ffactor risg ar gyfer problemau iechyd meddwl mwy difrifol, fel iselder a gorbryder.

Beth allwch chi ei wneud i helpu eich hun

Cydnabod eich teimladau o unigrwydd

Un o'r pethau cyntaf a phwysicaf i'w wneud pan fyddwch yn teimlo'n unig yw cydnabod y teimlad hwn a meddwl am yr effaith mae unigrwydd yn ei chael ar eich bywyd. Gallai hyn olygu eich bod yn siarad â ffrindiau neu deulu neu hyd yn oed therapydd am sut rydych chi'n teimlo. Bydd therapydd yn gallu eich helpu gyda strategaethau a ffyrdd o fynd i'r afael â theimlo'n unig a'ch helpu i reoli unrhyw deimladau o unigrwydd y gallech fod yn eu cael. Am fwy o wybodaeth ewch i rnib.org.uk/advice neu ffoniwch **0303 123 9999**.

Gwirfoddoli

Gallai dod o hyd i gyfle i wirfoddoli fod yn ffordd o gynyddu eich hyder, gan gyfrannu at achos da ar yr un pryd. Does dim rhaid i chi adael cysur eich cartref eich hun i wirfoddoli hyd yn oed; mae cyfleoedd gwirfoddoli sy'n gallu gweddu i'ch bywyd chi. Dangoswyd bod gwirfoddoli'n lleddfu straen a theimladau o iselder, ac yn eich rhoi chi mewn cysylltiad ag eraill, a all eich helpu chi i wneud ffrindiau a'ch gwneud yn berson hapusach yn gyffredinol. Mae ymdeimlad o hapusrwydd, boddhad a chysylltiad ag eraill yn ffordd arall o leddfu teimladau o unigrwydd. I ddod o hyd i gyfle gwirfoddoli yn eich ardal chi, ewch i rnib.org.uk/volunteering.

Ymuno â grŵp neu glwb

Efallai y byddwch yn gallu ymuno â grŵp cymorth. Mae grwpiau'n ffordd i chi gynyddu eich rhyngweithio cymdeithasol. Mae Sgwrs a Chefnogaeth yr RNIB yn cynnal grwpiau cyfeillio ar gyfer oedolion â cholled golwg. Mae ein grwpiau yn eich helpu i gymdeithasu mewn grwpiau bach dros y ffôn neu ar-lein, ar gyfer cyfeillgarwch a chefnogaeth. Maent am ddim ac nid oes angen unrhyw offer arbennig i gymryd rhan. Y cyfan sydd ei angen arnoch yw ffôn neu gyfrifiadur a rhywle tawel a chyfforddus i sgwrsio. I gael rhagor o wybodaeth ewch i rnib.org.uk/talkandsupport, neu ffoniwch **0303 123 9999**.

Ymhlith y sefydliadau eraill sy'n cynnig cymorth cyfeillio mae **Age UK (age.org.uk)**, a gallwch eu ffonio ar **0800 055 6112**, a **Gwasanaeth Cyfeillio The Silver Line (thesilverline.org.uk)** ar **0800 470 8090**.

Hunanofal

Mae llawer o bethau y gallwch chi eu gwneud eich hun i'ch helpu i ddatblygu agwedd fwy cadarnhaol. Dyma rai o'r pethau symlaf:

- **Golau'r haul** – gall mynd am dro yn yr heulwen sbarduno rhyddhau hormonau da, sydd â nifer o fanteision cadarnhaol.
- **Deiet iach** – gall deiet well helpu eich strategaeth i oresgyn eich teimlad o unigrwydd. Gall bwydydd wedi'u prosesu gael effaith negyddol ar eich iechyd a'ch lles cyffredinol.
- **Ymarfer corff** – profwyd ei fod yn sbarduno rhyddhau endorffinau (hormonau hapus) yn yr ymennydd ac oherwydd pŵer y rhain i wella eich hwyliau, gall wneud i chi deimlo'n well.

- **Cwsg** – mae cyswllt agos rhwng ansawdd eich cwsg a'ch iechyd emosiynol; gall cwsg gwael waethygu teimladau ynysig a theimladau o unigrwydd ac i'r gwrthwyneb.

Gall unigrwydd effeithio ar filiynau ohonom ni ar unrhyw adeg; mae llawer o bethau y gallwn eu gwneud i geisio goresgyn y teimladau hyn, ond sylweddoli sut rydych yn teimlo ac wedyn penderfynu ar y strategaeth orau i fynd i'r afael â'r broblem yw'r allwedd.

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](https://www.rnib.org.uk/advice)**.

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