

# Taflen Iechyd Meddwl Da

## Sut i ganolbwyntio ar eich anadlu

Gall colled golwg gael effaith emosiynol sylweddol ar iechyd a lles y meddwl. Gall canolbwyntio ar ein hanadlu helpu gyda phob agwedd ar iechyd a lles y meddwl positif. Gall colled golwg ennyn amrywiaeth o emosiynau gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, colled, dicter, rhwystredigaeth, unigedd, diffyg pŵer a theimladau o ddibyniaeth. Gall y rhain i gyd greu llawer o straen.

Gall sylwi ar ein hanadlu ein galluogi i gael persbectif os ydym yn teimlo'n ddig neu'n rhwystredig; gall helpu i leddfu straen; gall ein helpu ni drwy boen neu ofid; gall ein helpu i deimlo'n llai pryderus a gall yn sicr ein helpu i ymlacio a theimlo'n fwy cyfforddus.

### Beth ydym yn ei olygu wrth ddweud sylwi ar eich anadlu?

Rydym ni i gyd yn gwybod bod angen i ni anadlu ond mae cymryd yr amser i sylwi ar ein hanadl yn caniatáu i'r corff fynd yn ôl at y pethau sylfaenol. Mae sylwi ar ein hanadl yn ein helpu ni i newid ffocws ein meddwl, gan ganiatáu i'r corff a'r meddwl ddelio'n fwy effeithiol â'r straen a'r gofid maent yn eu hwynebu yn y foment honno.

Er enghraifft, os byddwn yn adlewyrchu ar boen corfforol, mae cymryd anadl ddofn i mewn (caniatáu i'n stumog ehangu) ac wedyn anadlu allan (caniatáu i'n stumog gyfangu) yn helpu'r corff i ddelio â'r boen.

Mae'r un egwyddor yn wir am iechyd meddwl. Os ydym yn teimlo'n llawn tensiwn, yn rhwystredig neu hyd yn oed yn ddig am rywbeth, gallwn helpu i newid ein persbectif drwy anadlu i mewn (ehangu ein stumog) ac wedyn anadlu allan (cyfangu ein stumog). Os byddwn yn gwneud hyn dros gyfnod o amser, er enghraifft 20 eiliad, byddwn yn dechrau teimlo llai o densiwn yn ein corff, a gallwn adennill persbectif sy'n ein galluogi i ddelio â'r sefyllfa anodd mewn ffordd dawelach a mwy effeithiol.

Mae llawer o wahanol ffyrdd o ganolbwyntio ar anadlu; mae technegau sydd wedi cael eu defnyddio ers canrifoedd i leddfu tensiwn a straen a helpu'r meddwl a'r corff i deimlo'n fwy egniol, gyda llai o densiwn. Gall anadlu â ffocws dan reolaeth helpu i reoleiddio curiad ein calon ac fe'i defnyddir yn aml pan fydd rhywun yn cael pwl o banig i helpu'r person i dawelu.

Gellir defnyddio anadlu â ffocws fel rhan o becyn adnoddau i helpu i ennill persbectif a'ch galluogi i fynd i'r afael â phroblemau gydag ymateb tawelach a mwy pwylllog.

## Ymarfer anadlu sylfaenol

- Eisteddwch yn gyfforddus
- Anadlwch yn ddwfn i mewn drwy eich trwyn (gan sylwi ar eich stumog yn mynd allan)
- Anadlu allan (gan sylwi ar eich stumog yn mynd i mewn)
- Ailadroddwch yr ymarfer yma fel rydych yn teimlo'n gyfforddus
- Bob tro y byddwch yn rhoi cynnig ar yr ymarfer, ceisiwch gynyddu'r amser ryw ychydig a gydag ymarfer, bydd yr anadlu'n dod yn haws ac yn fwy buddiol.

Yn ystod yr ymarfer anadlu, gallech sylwi ar deimladau o rwystredigaeth, anniddigrwydd, diffyg amynedd, neu dawelu a theimladau o deimlo'n heddychlon; mae'r holl deimladau yma'n iawn. Sylwch ar y teimladau, ac wedyn ailganolbwyntio ar eich anadlu eto. Drwy ymarfer, gall y teimladau o rwystredigaeth a diffyg amynedd leihau, a gall y profiad o dawelu fod yn ddwysach.

Ar ôl yr ymarfer anadlu; efallai y byddwch eisiau meddwl am ychydig o gwestiynau. Sut ydych chi'n teimlo? Sut mae eich corff yn teimlo? Efallai y byddwch yn profi ymdeimlad o dawelwch ac yn teimlo llai o densiwn.

Mae'n dda sylwi ar y gwahaniaeth corfforol yn eich corff yn ogystal â'ch iechyd meddwl. Yn aml, gall straen a phryder amlygu eu hunain mewn profiad corfforol fel "teimlo cwlwm yn eich stumog" neu sylwi ar eich breichiau'n binnau i gyd. Neu gallwch deimlo eich calon yn "rasio". Ar ôl amser ac ymarfer, gallai'r dechneg anadlu syml yma helpu i leihau'r arwyddion corfforol yma o straen a phryder.

Un peth sy'n ddefnyddiol iawn am ymarfer anadlu yw, pan fyddwch yn teimlo'n bryderus, yn anniddig neu dan straen am sefyllfa, gall cymryd eiliad i anadlu, a rheoli eich anadlu, eich helpu i deimlo'n dawelach ac yn fwy cymwys i ddelio â hyn.

## Mwy o wybodaeth

Mae **iBreathe** a **Breath+** yn apiau y gallwch eu lawrlwytho i'ch helpu gyda thechneg anadlu.

Hefyd mae gan YouTube lawer o fideos am anadlu, mae rhestr isod o rai pethau a all fod yn ddefnyddiol:

- Relax and breathe: Do Nothing for 10 Minutes
- A Calming Breathing Exercise
- 3 Breathing Exercises That Could Change Your Life

## Casgliad

Y peth gwych am ganolbwyntio ar eich anadlu yw y gellir gwneud hyn yn unrhyw le, ar unrhyw adeg. Mae eistedd yn gyfforddus yn un awgrym, fodd bynnag, os ydych chi mewn sefyllfa heriol yn annisgwyl, gallwch gymryd eiliad i anadlu i mewn yn ddwfn, ac wedyn allan eto, a all gael effaith bositif ar unwaith ar sut rydych chi'n teimlo.

Er bod anadlu â ffocws yn swnio fel peth syml i'w wneud, ymarfer yw'r allwedd i brofi'r manteision yn llawn o roi amser i ailganolbwyntio ac ailymgysylltu â'r weithred syml o anadlu. Gall y ffordd rydym yn anadlu gael effaith sylweddol ar ein lles corfforol a meddyliol; gall rhoi ychydig o amser bob dydd i ganolbwyntio ar ein hanadl fod o fudd sylweddol yn y tymor byr a'r tymor hwy.

## 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.