

# Cefnogaeth coronafeirws - edrych ar ôl eich iechyd meddwl

## Canllaw i bobl gydag anabledd dysgu

Gwnewch weithgareddau sydd yn eich helpu i gadw'n dawel

Gwnewch nhw bob dydd. Dim yn unig pan rydych chi'n teimlo'n ypset. Er enghraifft:



- Bod yn garedig gyda chi eich hun Mae hyn yn meddwl peidio â beirniadu eich hun oherwydd nad ydych chi ddim yn berffaith. Peidiwch â chymharu eich hun gyda phobl eraill.



- Ymarferion ymlacio. Rydych chi'n gallu gwyllo rhai fideos da i'ch helpu:  
[www.moodcafe.co.uk/download-relaxation-exercises](http://www.moodcafe.co.uk/download-relaxation-exercises).



- **Gofal.** Rydych chi'n gallu dysgu am hyn drwy wyllo'r fideo yma:  
[www.youtube.com/watch?v=v1f17gqKYRQ](https://www.youtube.com/watch?v=v1f17gqKYRQ).



- Siarad gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw am sut rydych chi'n teimlo.

## Edrych ar ôl eich hun

Mae edrych ar ôl eich corff yn gallu gwneud i chi deimlo'n well.



- Cynllunio beth i'w wneud bob dydd.



- Cysgu yn dda.



- Gwneud ymarferion.



- Bwyta ac yfed yn dda

## Eich meddyliau

Ceisiwch beidio â phoeni achos mae hyn yn gallu gwneud i chi deimlo'n waeth.



- Peidiwch â gwylio gormod ar y newyddion.



- Chwiliwch am wybodaeth sydd o help i chi



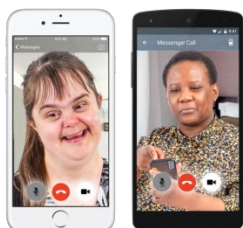
- Meddyliwch am y pethau rydych chi'n **gallu** eu gwneud, Peidiwch â meddwl am y pethau dydych chi **ddim** yn gallu eu gwneud



- Cadwch yn brysur

## Gwnewch bethau sydd yn eich helpu chi i deimlo'n dda

### Mae'n iawn chwerthin a mwynhau ein hunain



- Siaradwch gyda rhywun sydd yn gwneud i chi deimlo'n dda. Rydych chi'n gallu defnyddio **Zoom** i wneud hyn, Gwylwch y fideo yma i weld sut i ddefnyddio Zoom:  
<https://www.youtube.com/watch?v=zhBd30l1prg>



- Bob dydd, ceisiwch feddwl am 3 peth sydd wedi mynd yn dda. Maen nhw'n gallu bod yn bethau bach hefyd.



- Meddyliwch am y pethau sydd yn eich gwneud chi'n hapus. Ceisiwch wneud rhagor ohonyn nhw pan rydych chi'n gallu. Dyma rai calendrau sydd yn gallu eich helpu chi i feddwl am bethau rydych chi'n gallu eu gwneud bob dydd:  
<https://www.actionforhappiness.org/calendars>

## Siaradwch gyda rhywun

Os ydych chi eisiau siarad gyda rhywun yn breifat am eich iechyd meddwl dyma rai llinellau cymorth:



**Llinell gymorth C.A.L.L.:**

**Ffôn:** 0800 132 737

**Testun:** tecstiwch y gair 'help' i 81066



**Llinell wybodaeth Mind Cymru:**

**Ffôn:** 0300 123 3393

**Testun:** 86463

**E-bost:** [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

Mae **Mencap** yn cefnogi pobl gydag anabledd dysgu, eu teuluoedd a'u gofalwyr.



**Ffôn:** 02074540454

**E-bost:** [information@mencap.org.uk](mailto:information@mencap.org.uk)

**Gwefan:** [www.mencap.org.uk](http://www.mencap.org.uk)

## Mae cyngor a gwybodaeth ar gael ar y rhyngwrwyd

Mae gwybodaeth dda am coronafeirws ar y gwefannau yma.



### Anabledd Dysgu Cymru:

<https://www.ldw.org.uk/project/coronavirus/>



### Mencap Cymru:

<https://wales.mencap.org.uk/information-and-support/information-about-coronavirus>



### Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan:

<http://allwalespeople1st.co.uk/latest-news/>



Mae'r cyngor yma wedi cael ei wneud yn hawdd ei ddeall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**