

Sut i gael cwsg

Canllaw hylendid cwsg ar gyfer amseroedd pryderus

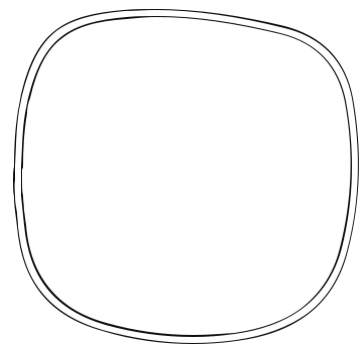
Yn ystod cyfnodau hir o bryder, mae'n arferol iawn i bobl brofi aflonyddwch cwsg. Efallai y bydd y saith awgrym hyn yn eich helpu chi i gael noson well o gwsg.

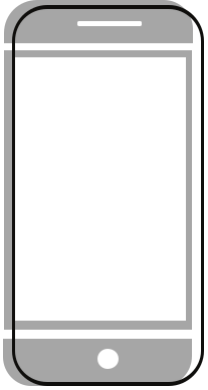
1) Mae noson dda o gwsg yn dechrau yn ystod y dydd

Mae yna lawer y gallwch chi ei wneud yn ystod y dydd i helpu'ch noswaith o gwsg - gall gwneud eich gwely yn y bore, gwneud ymarfer corff yn ystod y dydd, a chael rhywfaint o olau haul oll helpu. Dylid cyfyngu "naps" yn ystod y dydd i uchafswm o 30 munud. Dylid osgoi alcohol, caffein, nicotin a bwyd brasterog gyda'r nôs.

2) Gwarchod eich lle cysgu

Ceisiwch wneud eich lle cysgu mor di lanast a thawel ag y gallwch. Mae hefyd yn helpu os yw'ch ystafell wely yn dywyll ac yn oer braf. Dylid defnyddio'ch gwely ar gyfer cwsg a rhyw yn unig, felly cadwch weithgareddau eraill fel gweithio gartref allan o'r ystafell wely lle bynnag y bo modd.



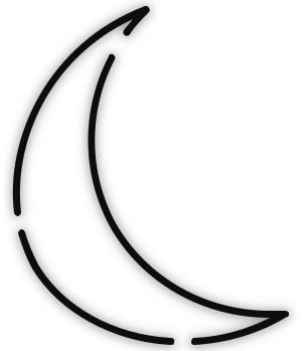


3) Diffoddwch ef

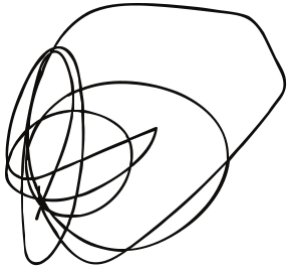
Mae edrych ar ffonau symudol a dyfeisiau electronig eraill yn y nôs yn tarfu ar gwsg, yn enwedig ar adegau o bryder mawr a mwy o draffig newyddion. Ceisiwch aros oddi ar eich ffôn am o leiaf awr cyn mynd i'r gwely, a defnyddio swyddogaethau fel 'peidiwch ag aflonyddu' i leihau aflonyddwch yn ystod y nôs.

4) Ewch i mewn i drefn amser gwely

Ceisiwch sefydlu amser gwely rheolaidd a threfn ymlacio nosweithiol. Gallai hyn gynnwys cael bath neu gawod gynnes, gwneud rhai ymestyniadau ysgafn, darllen llyfr lleddfol, neu ymarfer ymlacio neu ofal meddwl. Ceisiwch osgoi sgysiau neu newyddion cynhyrfus yn ystod eich cyfnod ymlacio.



5) Ysgrifennu eich pryderon



Os ydych chi'n darganfod bod pryderon penodol yn eich cadw chi i fyny gyda'r nôs, gall fod yn ddefnyddiol gwneud 'amser poeni' i ddelio â'ch meddwl. Ysgrifennwch eich pryderon mewn llyfr nodiadau wrth y gwely a chytuno y byddwch chi'n meddwl amdany'n nhw yn y bore - mae pethau'n tueddu i deimlo'n llawer llai brawychus yng ngolau dydd.

6) Ymlaciwch eich meddwl

Ni fydd dal gafael ar rwystredigaeth a thensiwn yn eich helpu i gysgu. Rhowch gynnig ar ymarfer ymarferion anadlu dwfn ac ymwybyddiaeth ofalgar i helpu'ch meddwl i ddiffodd (mae '*body scan*' a '*leaves on a stream*' yn ymarferion gwych i ddechrau ac maent ar gael yn eang ar-lein).





7) Ymarfer caredigrwydd

Yn ystod amseroedd fel y rhain, mae angen cariad a chefnogaeth ychwanegol ar bob un ohonom. Mae canolbwyntio ar deimladau o gariad a thosturi yn helpu i sbarduno prosesau ymlacio eich corff, felly byddwch yn garedig â'ch meddwl, ac anfon cariad at y rhai o'ch cwmpas.

Compiled by Clinical Psychologist Dr Rose Stewart

Sources:

[sleepfoundation.org](https://www.sleepfoundation.org), <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>

The Compassionate Mind Foundation