

Straen



**Diwrnod ymwybyddiaeth straen, 2il
Tachwedd**

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo dan straen weithiau ac mae rhai pobl yn gweld straen yn ddefnyddiol neu hyd yn oed yn ysgogi. Ond os yw straen yn effeithio ar eich bywyd, mae yna bethau y gallwch chi roi cynnig arnyn nhw a allai helpu.

○ Atebwch y cwestiwn:

Beth ydych chi'n ei
wneud i liniaru

○ straen?

× ×
× ×

Pethau y gallwch chi geisio lleddfu straen...

- ceisiwch siarad am eich teimladau gyda ffrind, aelod o'r teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol.
- Gwnewch ymarfer corff a neilltuwch amser i chi'ch hun
- defnyddio technegau rheoli amser hawdd i'ch helpu i gymryd rheolaeth
- Defnyddiwch ymarferion anadlu tawelu
- cynlluniwch ymlaen llaw ar gyfer diwrnodau neu ddigwyddiadau llawn straen – gall cynllunio teithiau hir neu wneud rhestr o bethau i'w cofio fod o gymorth mawr
- ystyried cymorth cymheiriaid, lle mae pobl yn defnyddio eu profiadau i helpu ei gilydd.