

Taflen Iechyd Meddwl Da

Ymwybyddiaeth Ofalgar

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn ffordd o fyw yn y presennol a thynnu ein sylw at y foment bresennol. Pan allwn ni fod yn bresennol yn y foment, gan diwnio i mewn i'r hyn sy'n digwydd y tu mewn a'r tu allan i ni, gall ein helpu ni i weld ein hunain a'n bywydau'n fwy positif.

Sut gall ymwybyddiaeth ofalgar helpu

Gall ymwybyddiaeth ofalgar helpu i reoli gorbryder, iselder a straen sy'n gysylltiedig â cholli eich golwg. Os ydych chi'n poeni'n fawr am eich golwg, efallai y byddwch yn teimlo'n ddig yn aml, yn bryderus neu'n isel iawn a gallwch brofi curiad calon cyflym neu feddyliau'n rasio, cyhyrau tynn neu anadlu bas. Drwy ganolbwyntio eich sylw ar y foment bresennol a chanolbwyntio ar eich anadlu a'ch teimladau neu ymddygiad corff mewnol, gallwch sylwi ar sut mae eich meddyliau'n mynd a dod yn eich meddwl. Mae'r canlynol yn ffyrdd y gall ymwybyddiaeth ofalgar helpu gyda'ch iechyd meddwl:

- Gall eich helpu chi i deimlo'n dawelach a than lai o straen gydag ymdeimlad o ryddid rhag iselder a gorbryder.
- Gall eich helpu chi i deimlo mwy o reolaeth dros eich meddyliau a'ch teimladau, gan sylwi mwy pan fydd eich meddyliau'n rheoli ac yn gwneud i chi deimlo'n isel, yn bryderus neu mewn panig.
- Gall eich helpu chi i sicrhau gwell dealltwriaeth ohonoch eich hun a bod yn fwy caredig gyda chi'ch hun, gyda mwy o hunanymwybyddiaeth.
- Gall eich helpu chi i gael ymdeimlad o bwrpas a rheolaeth, yn ogystal â theimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi yn eich perthnasoedd.
- Gall eich helpu chi i ddatblygu persbectif gwell o'ch bywyd a'ch helpu i adnabod pethau y gallech fod wedi bod yn eu cymryd yn ganiataol.
- Gall eich helpu chi i fwynhau'r byd o'ch cwmpas, gydag ymdeimlad dyfnach o gysylltiad â'ch cymuned a'ch amgylchedd.

Ymarferion Ymwybyddiaeth Ofalgar

Y peth da am ymwybyddiaeth ofalgar yw y gellir ei ymarfer yn unrhyw le ar unrhyw adeg sy'n addas i chi ac nid oes rhaid iddo gymryd llawer o amser. Isod mae rhai arferion ymwybyddiaeth ofalgar syml y gallwch roi cynnig arnynt:

- **Anadlu** – Rhowch funud i wrando a dod yn ymwybodol o'ch anadlu. Anadlwch i mewn ac allan fel y byddech yn ei wneud fel arfer, gan sylwi ar yr amser rhwng pob anadl i mewn ac allan. Canolbwyntiwch ar y ffordd mae eich ysgyfaint yn ehangu ac yn cyfangu a'r teimlad o aer yn dod drwy eich trwyn. Os bydd eich meddwl yn crwydro (fel y bydd bob amser) canolbwyntiwch eto ar eich anadl.
- **Sganio'r Corff** – Rhowch funud i dynnu eich sylw at sut rydych yn teimlo yn eich corff. Dechreuwch gyda bysedd eich traed a gweithio'ch ffordd i fyny'ch corff nes cyrraedd top eich pen. Canolbwyntiwch ar y synhwyrâu rydych yn eu teimlo o bosib mewn gwahanol rannau o'ch corff. Er enghraifft, ydi eich coesau'n teimlo'n drwm neu a oes poen tu ôl i'ch llygaid?
- **Gwrando Gofalgar** – Rhowch funud i wrando ar yr holl synau o'ch cwmpas. Gall tiwnio i mewn i'r holl synau gwahanol hyn eich helpu chi i fod mewn mwy o gysylltiad â gweddill eich amgylchedd a'r byd o'ch cwmpas. Wrth i chi wrando ar y synau, sylwch ar eich teimladau, synhwyrâu mewnol eich corff a'r meddyliau sy'n bresennol yn eich meddwl.

Rhagor o Wybodaeth

Y GIG – Gwybodaeth gyffredinol am ymwybyddiaeth ofalgar: nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness

Mind – Gwybodaeth am ymwybyddiaeth ofalgar a sut i'w ymarfer: mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/about-mindfulness

Mental Health Foundation – Gwybodaeth am sut i ofalu am eich llesiant meddyliol gan ddefnyddio ymwybyddiaeth ofalgar: mentalhealth.org.uk/publications/how-look-after-your-mental-health-using-mindfulness

Be Mindful – Cwrs ymwybyddiaeth ofalgar ar-lein i leihau straen, iselder a gorbryder: bemindfulonline.com

The Free Mindfulness Project – Ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar dan arweiniad: freemindfulness.org/download

Fragrant Heart – Myfyrdod ymwybyddiaeth ofalgar dan arweiniad: fragrantheart.com/cms/free-audio-meditations

The Meditation Podcast – Yn cynnig amrywiaeth o arddulliau myfyrio gwahanol: <https://themeditationpodcast.com>

Audio Dharma – Sgyrsiau a fideos ar-lein amrywiol am ymwybyddiaeth ofalgar: audiodharma.org/series/1/talk/1835/

Headspace – Ap sy'n darparu technegau ymwybyddiaeth ofalgar dan arweiniad: headspace.com

Llyfrau Llafar yr RNIB – Yn cynnig amrywiaeth o gyhoeddiadau cysylltiedig ag ymwybyddiaeth ofalgar. Cysylltwch â Llinell Gymorth yr RNIB ar **0303 123 9999** am restr lawn o deitlau ymwybyddiaeth ofalgar mewn fformatau amgen: **rnib.org.uk/talking-books-service**

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**.

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