

Taflen Iechyd Meddwl Da

Cadernid

R N I B

Cymru

Golwg
gwahanol

Cadernid yw'r sgil a'r gallu i fod yn gadarn wrth wynebu straen a newid enfawr. Nid dim ond eich gallu i fownsio'n ôl, ond hefyd eich gallu i addasu'n dda pan fyddwch yn wynebu anawsterau, heriau neu ddigwyddiadau trawmatig bywyd sydd ag effaith fwy parhaol.

Mae newidiadau bywyd llawn straen, fel colli golwg yn sydyn, marwolaeth anwyliaid, diagnosis iechyd annisgwyl, diwedd perthynas, gwaith neu straen ariannol, yn effeithio ar bawb yn wahanol; efallai y byddwch yn ymateb i'r digwyddiadau hyn gydag emosiynau cryf ac ymdeimlad o ansicrwydd, ac weithiau'n teimlo'n agored i niwed emosiynol a chorfforol. Ac eto, rydym fel arfer yn dod o hyd i ffordd o ymdopi, a thyfu hyd yn oed, yn sgil profiadau bywyd anodd hyn sy'n newid ein bywydau.

Nid yw bod yn gadarn yn golygu na fyddwch yn cael anawsterau neu'n profi rhwystrau neu ofid emosiynol pan nad yw pethau'n gweithio fel y bwriadwyd, neu eich bod yn cael eich diogelu rhag poen pan fyddwch yn wynebu adfyd. Mae cadernid yn eich galluogi i deimlo poen a thristwch (a dicter, pryder ac euogrwydd) a symud drwy'r emosiynau hyn fel y gallwch barhau i ddod o hyd i fwynhad mewn bywyd a delio â straen yn well.

Mae pobl yn dangos cadernid yn gyson. Mae gennych eisoes brofiad personol o lefel eich cadernid o ran bod yn hyblyg a gallu addasu yn ystod sefyllfa bresennol y coronafeirws. Mae hyn yn dangos bod cadernid yn gyffredin, nid anghyffredin.

Ffyrdd o feithrin eich cadernid

Mae datblygu cadernid yn broses barhaus sy'n cymryd amser ac ymarfer, ond mae'n sgil y gellir ei dysgu. Dyma rai ffyrdd o gryfhau cadernid a all helpu:

Gofalu amdanoch eich hun

Rhowch sylw i'ch anghenion a'ch teimladau eich hun. Cymerwch ran mewn gweithgareddau rydych chi'n eu mwynhau ac sy'n gwneud i chi ymlacio. Cofiwch ymarfer yn rheolaidd a gwneud y pethau a fydd yn eich helpu i beidio â chynhyrfu, er enghraifft, anadlu'n ddwfn, gweddio, ioga, myfyrio, neu ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar dyddiol, fel ei fod ar gael i chi pan fydd arnoch ei angen fwyaf.

Ewch ati i greu rhwydwaith cefnogi cadarn o ffrindiau a theulu dibynadwy sy'n ymwybodol o'ch anawsterau colled golwg, sy'n gallu gwrandao arnoch a'ch cefnogi, a chynnig anogaeth a sicrwydd; ymunwch â grŵp cymorth i rannu eich profiadau gydag eraill sydd wedi colli eu golwg. Gall cymorth o'r fath eich helpu i gadw pethau mewn persbectif, teimlo'n llai unig, a'ch cael drwy'r cyfnod anodd.

Dysgu o'ch profiad

Meddylwch am sut rydych chi wedi ymdopi ag anawsterau yn y gorffennol. Cydnabyddwch eich cryfderau a'r adnoddau rydych chi wedi'u defnyddio yn y gorffennol ac y gallwch eu defnyddio yn y presennol.

Dylech osgoi gweld argyfyngau fel problemau anorchfygol. Ni allwch ddim newid y ffaith bod digwyddiadau llawn straen yn digwydd, ond gallwch newid sut rydych chi'n dehongli ac yn ymateb i'r digwyddiadau hyn.

Rhaid derbyn bod newid yn rhan naturiol o fywyd, gan gydnabod realiti, neu arwyddocâd, eich amgylchiadau newydd. Gall hyn eich helpu i ganolbwyntio eich amser a'ch egni ar y pethau y gallwch eu newid a derbyn y pethau nad oes gennych reolaeth drostynt ac na allwch eu newid.

Datblygu rhai nodau realistig

Gwnewch rywbeth pendant sy'n rhoi ymdeimlad o gyflawni a phwrpas i chi bob dydd yn hytrach na datgysylltu'n llwyr oddi wrth broblemau a straen a dymuno eu bod yn diflannu.y.

Chwilio am gyfleoedd i hunanddarganfod

Gallwch ddysgu rhywbeth amdanoch eich hun yn aml ac efallai eich bod wedi tyfu mewn rhyw ffordd o ganlyniad i'ch ymdrech i ddod i delerau â'ch colled golwg. Cynnal agwedd obeithiol; cymryd amser i sylwi ar y pethau da yn eich bywyd. Yr allwedd yw nodi ffyrdd sy'n debygol o weithio'n dda i chi fel rhan o'ch strategaeth bersonol eich hun ar gyfer datblygu i fod yn gadarnach.

Help Ychwanegol

Mae cael help pan fydd arnoch ei angen yn hanfodol i feithrin eich cadernid. Os ydych yn teimlo na allwch weithredu'n effeithiol yn eich bywyd o ddydd i ddydd o ganlyniad i brofiadau bywyd trawmatig neu brofiadau bywyd eraill sy'n peri straen, neu os yw eich lefelau gofid wedi cynyddu'n sylweddol, efallai y bydd arnoch angen help proffesiynol, yn enwedig os byddwch yn teimlo mor isel fel bod gennych deimladau am niweidio eich hun. Gall eich meddyg teulu eich cyfeirio at gwnsela a all helpu i ddeall a rheoli achosion eich straen.

Mae gan Wasanaeth Cyngor ar Golled Golwg (SLAS) yr RNIB wasanaeth cwnsela sy'n cynnig cwnsela tymor byr, un i un dros y ffôn ac ar-lein yn ogystal â grwpiau cymorth dros y ffôn Seeing It Through sy'n cael eu hwyluso gan gwnselydd.



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.