

# Cymorth a chynghor ar sut i ymdopi ag unigrwydd a gwella'ch iechyd meddwl

Gall ymdrin ag unigrwydd fod yn brofiad anodd. Wedi dweud hynny, mae pethau y gallwn ni i gyd eu gwneud i ymdopi ag unigrwydd ac i atal rhai teimladau negyddol a phroblemau iechyd meddwl a all ddod law yn llaw ag unigrwydd. Dyma rai strategaethau ymdopi a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

## 1. Ceisiwch wneud pethau yr ydych chi'n eu mwynhau ac a fydd yn eich cadw chi'n brysur

Un ffordd o geisio rheoli unigrwydd yw cadw'n brysur a gwneud pethau yr ydym yn eu mwynhau. Gallai hynny fod yn rhywbeth sy'n eich diddori, megis ychydig o arddio, mynd i'r gampfa neu roi trefn ar eich cypyrddau yn y gegin, gwneud jig-so, posau neu wau.

**Gall gweithgareddau bach roi hwb i'ch egni a'ch teimladau cadarnhaol.** Mae'n bwysig bod y pethau hyn yn hwyliog neu'n rhoi boddhad i chi. Byddwch yn ofalus rhag i chi weithio'n rhy galed neu wyllo sioeau teledu fel modd o ddenu'ch sylw. Bydd y rhain yn oedi neu'n atal eich teimladau a gallai hynny waethgu'ch iechyd meddwl.



## 2. Ceisiwch wneud pethau sy'n ysgogi'ch meddwl

**Mae gweithgareddau sy'n meddiannu'ch meddwl yn gallu bod o gymorth gydag unigrwydd.** Gall hyn gynnwys buddion ymgymryd â chysiau neu wrando ar bodlediadau ar bynciau yn amrywio o gomedi i ffitrwydd. Gall hyn ysgogi'r meddwl, a gall rhywbeth syml fel gwrandao ar lais cyfarwydd rhywun yr ydych chi'n ei hoffi wneud i chi deimlo'n llai unig.

## 3. Ystyriwch wneud ymarfer corff

**Gall ymarfer corff fod o gymorth gydag unigrwydd.** Gall fod mor syml â mynd am dro yn y parc pan ydych yn teimlo wedi'ch llethu braidd. Neu, gallech wrando ar gerddoriaeth a dawnsio o gwmpas eich ystafell fyw. (Cofiwch am eich cymdogion!)



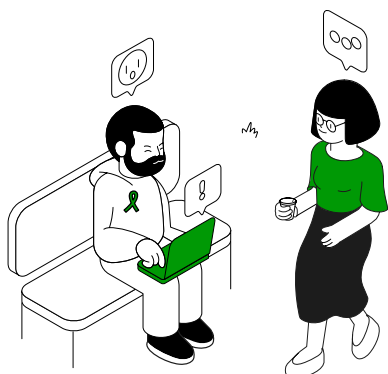
#### 4. Beth am ymgysylltu â'r bobl yr ydych yn cwrdd â nhw yn eich bywyd bob dydd?

Mae siarad gydag eraill pan ydych yn teimlo'n unig yn gallu bod yn brofiad anodd. Serch hynny, **gall fod o gymorth i chi geisio cysylltu â'r bobl yr ydych yn eu cwrdd yn ystod y dydd**. Gall dal sylw rhywun a dweud "helô" wrth i chi gerdded heibio wneud i chi deimlo'n well hyd yn oed. Neu gallech ddweud "helô" wrth y postmon neu fynd i'r siop a siarad gyda'r unigolyn wrth y man talu. Drwy rannu cyfarchiad clên, gallech roi gwên ar wyneb rhywun arall hefyd.



#### 5. Dewch o hyd i bobl sy'n eich 'deall chi'

Mae cysylltu gydag eraill pan ydych yn teimlo'n unig yn gallu bod yn brofiad anodd. Ond mae buddion gwyb i ddod o hyd i bobl sydd wedi bod drwy brofiadau tebyg i chi. **Gall rhyngweithio gydag eraill sy'n eich 'deall chi' roi'r ymdeimlad hwnnw o berthyn i chi y gallwch fod yn dyheu amdano**. Mae pobl sydd wedi bod yn y sefyllfa hon wedi cysylltu â phobl drwy grwpiau lleol neu gyfryngau cymdeithasol.

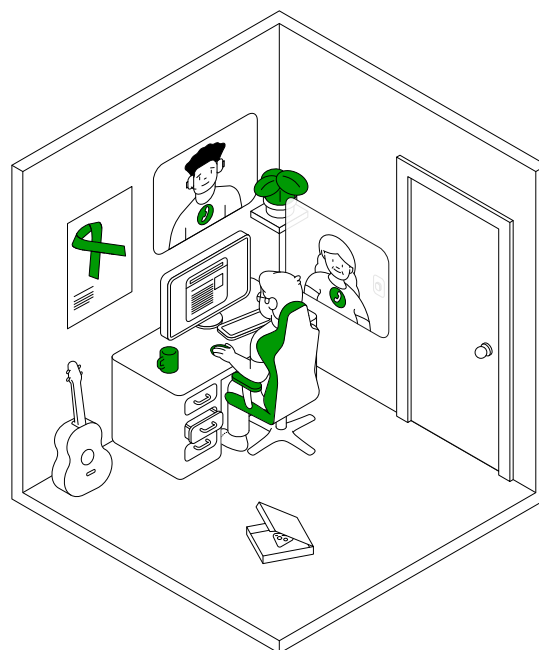


#### 6. Treulio amser gydag anifeiliaid anwes

Os ydych yn ddigon ffodus i gael anifail anwes, gall fod yn ffordd wych o reoli unigrwydd. Nid yn unig y mae anifeiliaid yn rhoi cariad a chefnogaeth i ni yn ddiamod, ond maent hefyd yn helpu i roi strwythur i'n dyddiau a'n hannog ni i fynd allan a chysylltu ag eraill hyd yn oed. Mae **tystiolaeth** bod rhyngweithio gydag anifeiliaid anwes yn gymorth i leihau lefelau straen.

#### 7. Ceisiwch ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn gadarnhaol

Gall y cyfryngau cymdeithasol fod o fudd i'ch iechyd meddwl. Ond gall ei effeithio'n negyddol hefyd. **Yr hyn sy'n bwysig yw ei ddefnyddio'n gadarnhaol. Gall dod o hyd i gymunedau digidol, sydd â diddordebau tebyg i chi fod o gymorth**. Yn bwysicach fyth, byddwch yn ymwybodol o sut ydych chi'n teimlo pan ydych yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol a chanolbwyntiwrch ar bynciau a gweithgareddau sy'n gweithio orau i chi.



#### 8. Gall therapïau siarad fod yn ddefnyddiol

**Gall trafod eich teimladau gyda chwnselydd neu therapydd eich helpu i ymdopi gyda'ch teimladau o unigrwydd**. Mae'n gallu bod yn anodd cael mynediad at therapi siarad - ond os allwch ddod o hyd i weithiwr proffesiynol, mae'n gallu gwneud byd o les. Bydd yn rhoi lle diogel i chi drafod eich teimladau a'ch meddyliau heb gael eich beirniadu. Gwiriwch eich adnoddau lleol **drwy fynd i wefan y GIG**.

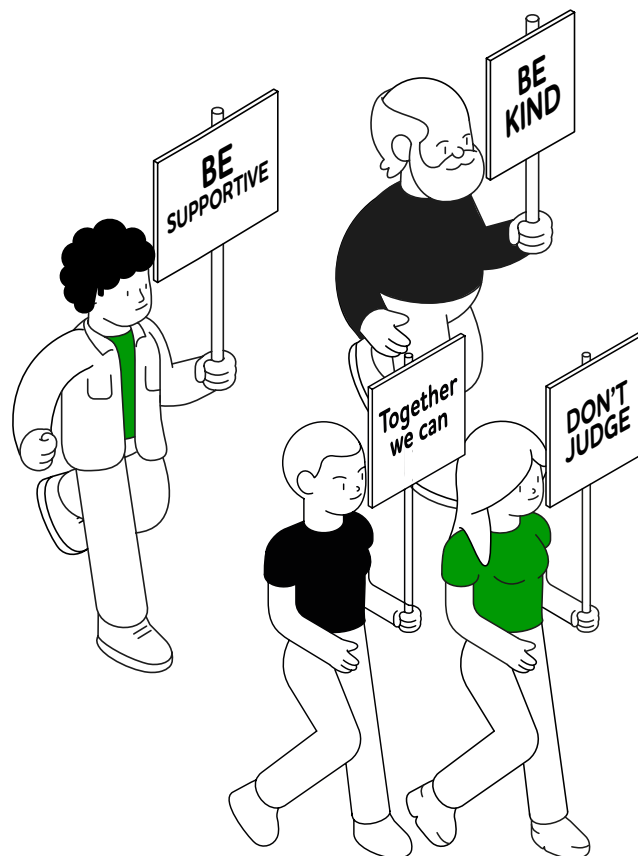
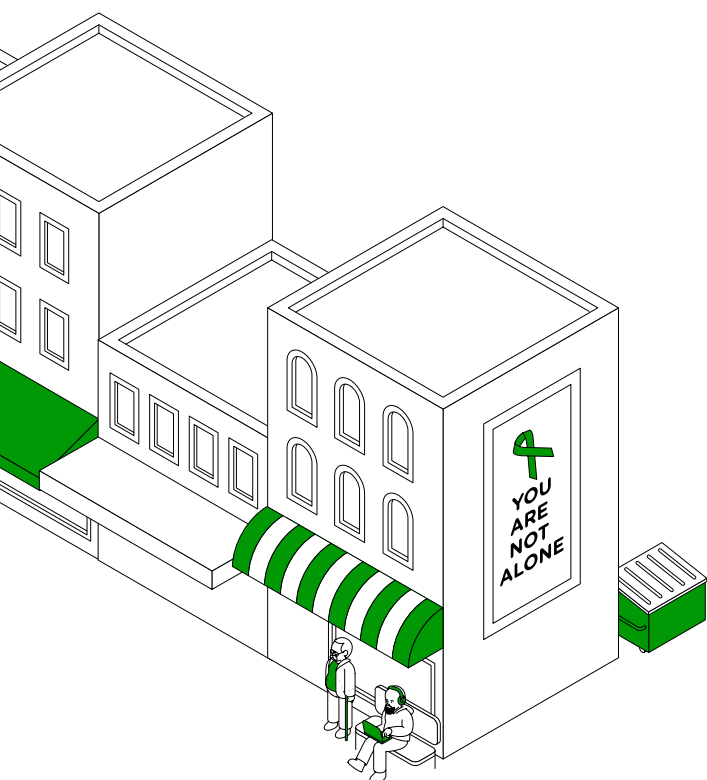
# Sut mae cefnogi pobl eraill sy'n teimlo'n unig?

## 1. Peidiwch a beirniadu na stigmatiddio

Mae'n bwysig peidio â beirniadu na stigmatiddio pobl sy'n teimlo'n unig. Mae stigma ynghylch unigrwydd yn rhwystro enfawr i agor sgysiau gonest a all fod o gymorth. Mae'n bwysicach fyth bod yn ymwybodol o ba mor gyffredin yw unigrwydd. Mae'n deimlad normal, y mae'n debygol y bydd y rhan fwyaf ohonom yn ei deimlo ar ryw adeg yn ein bywydau. Nid yw'n ddefnyddiol iawn dweud wrth rywun mai ei iechyd meddwl gwaet sydd wrth wraidd y rheswm pam ei fod yn teimlo'n unig.

## 2. Ceisiwch wneud grwpiau yn groesawgar i bobl eraill

Gall fod yn anodd i bobl sy'n teimlo'n unig ymuno â grŵp fel clwb. Gallai hyn fod oherwydd bod pobl yn swil neu'n teimlo'n nerfus ynghylch perthnasoedd sydd eisoes yn bodoli yn y grŵp nad ydynt yn teimlo'n rhan ohonynt. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o hyn a cheisio â gwneud grwpiau mor groesawgar â phosibl i bobl newydd. Mae hyblygrwydd yn bwysig hefyd, megis hyblygrwydd o ran pa mor aml mae pobl yn mynychu.



## 3. Ceisiwch wrando a dangos eich bod yn deall

**Ffordd wych o helpu ffrind neu aelod o'r teulu yw gwrando.** Mae pobl sydd wedi cael profiadau o unigrwydd yn gwerthfawrogi ffrindiau da sydd wirioneddol wedi ystyried y pethau y gallant eu mwynhau ac a oedd yn fodlon ymuno â nhw mewn rhai gweithgareddau cyffredin hefyd. Bydd meddu ar agwedd ddeallgar a thosturiol, ac ymatal rhag anwybyddu profiad yr unigolyn, yn gymorth iddo deimlo bod rhywun yn gwrando arno ac yn ei ddeall.

**Methodoleg:** Mae'r argymhellion hyn ar gyfer dulliau ymdopi yn cael eu llywio gan ein hadolygiad o'r llenyddiaeth gyhoeddedig, grwpiau ffocws gyda phobl yn rhannu eu dirnadaeth o brofiad o unigrwydd cronig, ac arolwg o gymuned OPEN y Sefydliad Iechyd Meddwl.

Registered Charity No. England 801130  
Scotland SC 039714  
Company Registration No. 235084

The Mental Health Foundation is committed to promoting an anti-racist, inclusive community where we can all be ourselves.