



RCT Staff Benefits

www.buddionstaffrhct.co.uk

CYNNWYS

Beth yw Wythnos
Ymwybyddiaeth Iechyd
Meddwl?

pg.2



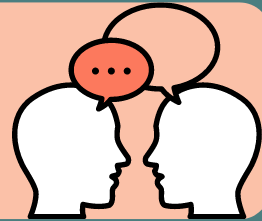
Unigrwydd a'n Hiechyd
Meddwl

pg.3



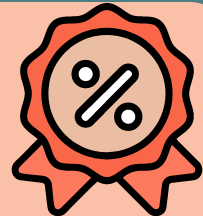
Sut alla i ymdopi ag
unigrwydd?

pg.4-7



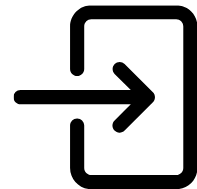
Cynigion Defnyddiol

pg.8



Sut mae mewngofnodi?

pg.9



Beth yw Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd?

Mae Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd yn cael ei gynnal ar y 10fed o Hydref bob blwyddyn. Mae problemau iechyd meddwl yn bodoli yn ein bywydau, ein teuluoedd, ein gweithleoedd a'n cymunedau, nid oes modd eu hosgoi ac maen nhw'n effeithio ar bawb.

Mae Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd yn rhoi cyfle i ni siarad yn gyfforddus am iechyd meddwl, trafod beth allwn ni ei wneud i arafu'r cynnydd mewn problemau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl, annog ein gilydd i siarad amdano, ac yn anad dim, cael cymorth os ydych chi neu rywun sy'n annwyl i chi'n cael trafferth ymdopi.



Gadewch i ni Gysylltu!

Mae'r pandemig wedi ein gadael yn fwy digyswllt nag erioed, mae llawer ohonom wedi cael llawer llai o gyswllt â ffrindiau ac anwyliaid. **Gadewch i ni gysylltu yn ystod Wythnos**

Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl, a gyda'n gilydd, gallwn:

- Godi ymwybyddiaeth o'r cysylltiadau rhwng iechyd meddwl gwael ac unigrwydd
- Darparu mannau diogel a chroesawgar i siarad a chefnogi ein gilydd
- Defnyddio technoleg a chadw mewn cysylltiad ag anwyliaid



Unigrwydd **a'n** Hiechyd Meddwl

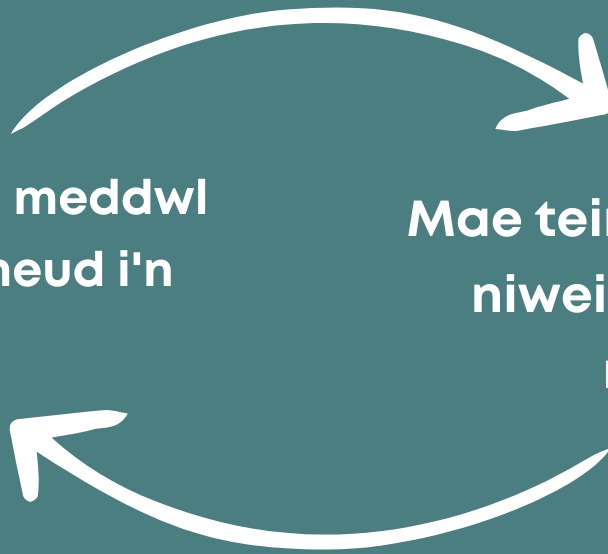
Mae unigrwydd yn effeithio ar lawer ohonom ar ryw adeg neu'i gilydd. Gwyddom y gall unigrwydd fod yn sbardun i iechyd meddwl gwael a deillio ohono.



Gall unigrwydd fod yn gysylltiedig â risg uwch o rai problemau iechyd meddwl, gan gynnwys **iselder**, **gorbryder**, **hunan-barch isel**, **problemau cysgu** a **mwyr o straen**.

Mae fy iechyd meddwl
wedi fy ngwneud i'n
unig

Mae teimlo'n unig wedi
niweidio fy iechyd
meddwl



Beth sy'n achosi **unigrwydd**?

Mae gan unigrwydd lawer o wahanol achosion, o ddigwyddiadau penodol mewn bywyd i berthyn i grŵp penodol. Megis problemau perthynas, newid neu golli swyddi, gwahaniaethu, profedigaeth, teulu sydd wedi ymddieithrio, teimlo eich bod wedi'ch eithrio oherwydd statws ariannol a llawer o resymau eraill.

Sut alla i ymdopi ag unigrwydd?

Gan bwyll. Gall fod yn frawychus meddwl am geisio cwrdd â phobl newydd neu fod yn agored gyda phobl am y tro cyntaf. Ond does dim angen i chi ruthro i wneud dim.



Rhowch gynnig ar gefnogaeth gan gymheiriaid, maen nhw'n rhoi lle i bobl ddefnyddio eu profiadau eu hunain i helpu a chefnogi ei gilydd.

Ymunwch â chymuned ar-lein fel **Side by Side**. Gall y cymunedau hyn ddarparu lle i wrando a rhannu gydag eraill sydd â phrofiadau tebyg. Maent ar gael 24/7, mae'r rhan fwyaf ohonynt am ddim a gallwch gael mynediad atynt ble bynnag yr ydych.



Gwnewch gysylltiadau newydd. Ceisiwch ymuno â dosbarth neu grŵp yn seiliedig ar eich hobiau neu ddiddordebau. Gallai hyn gynnwys grwpiau ar-lein os na allwch fynychu pethau'n bersonol.



Mae gwirfoddoli'n ffordd dda o gyfarfod â phobl, a gall helpu eraill helpu i wella'ch iechyd meddwl. Mae rhai sefydliadau'n darparu cymorth digonol i'ch helpu gyda'r hyn rydych chi'n ei wynebu ar hyn o bryd hyd yn oed.

Sut alla i ymdopi ag unigrwydd?

Ceisiwch fod yn fwy agored, efallai y byddwch chi'n teimlo eich bod chi'n adnabod digon o bobl, ond erioed wedi siarad am sut rydych chi'n teimlo mewn gwirionedd. Mae'n bryd bod yn fwy agored gyda'ch ffrindiau a'ch teulu.

Os nad ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn bod yn fwy agored gyda'r bobl rydych chi'n eu hadnabod, gallech roi cynnig ar siarad â therapydd neu ddefnyddio gwasanaeth cefnogaeth gan gymheiriaid.



Gofalu amdanoch chi eich hun

Gall teimlo'n unig gael effaith fawr ar eich lles cyffredinol, sy'n golygu y gallai fod yn anoddach cymryd camau cadarnhaol i deimlo'n well.



Ceisiwch gael digon o gwsg. Gall rhy ychydig neu ormod o gwsg eich gwneud yn fwy tebygol o deimlo'n bryderus ac yn isel. Efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd canolbwyntio, neu drefnu i gyfarfod ag eraill.

Gofalu amdanoch chi eich hun

Meddyliwch am eich deiet. Gall bwyta'n rheolaidd a chadw'ch siwgr gwaed yn sefydlog wneud gwahaniaeth i'ch hwyliau a'ch lefelau egni.

Ambell awgrym cyflym:

- Mae bwyta brecwast yn ddechrau da i'r diwrnod.
- Yn hytrach na bwyta cinio canol dydd a chinio min nos mawr, ceisiwch fwyta dognau llai yn fwy rheolaidd drwy gydol y dydd.
- Dylech osgoi bwydydd sy'n gwneud i'ch siwgr gwaed godi a gostwng yn gyflym, fel losin, bisgedi, diodydd llawn siwgr ac alcohol.

Treuliwch amser gydag anifeiliaid. Gall hyn helpu gyda theimladau o unigrwydd, boed hynny drwy fod yn berchen ar anifail anwes neu dreulio amser yn agos at anifeiliaid yn eu hamgylchedd naturiol.

Ceisiwch ymweld â fferm gymunedol neu ddinesig leol. Edrychwch ar wefan

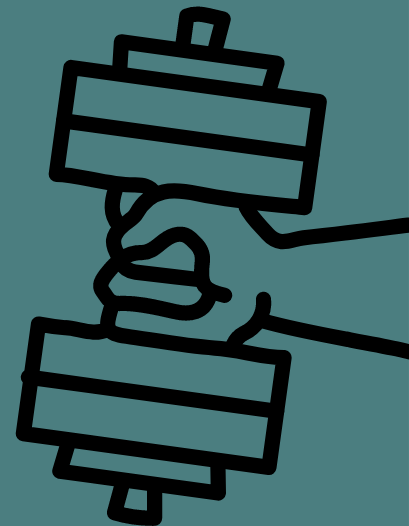
Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol
(www.farmgarden.org.uk) am restr o brosiectau cymunedol awyr agored ledled y DU.



Gofalu amdanoch chi **eich hun**

Ceisiwch wneud tipyn o weithgarwch corfforol. Gall ymarfer corff fod yn fanteisiol iawn i'ch lles meddyliol, ac mae rhai pobl yn teimlo ei fod yn helpu i wella eu hunan-barch.

Gall cysylltu â phobl – mynd i'r gampfa, gwneud gweithgareddau grŵp neu dîm eich helpu i gyfarfod â phobl newydd a phobl o'r un anian, a gwneud ffrindiau newydd.



Treuliwch amser yn yr awyr agored. Gall treulio amser mewn mannau gwyrdd helpu eich lles.



Mae'n ymddangos bod cerdded neu redeg yn rhoi hwb ychwanegol i ni pan gaiff ei wneud mewn amgylchedd naturiol yn hytrach na dan do, gan leihau teimladau o ddicter, blinder a thristwch.



Chwiliwch am glybiau cerdded neu redeg yn eich ardal chi. Maen nhw'n ffordd wych o gyfarfod â phobl newydd a chadw'n egniol ar yr un pryd.

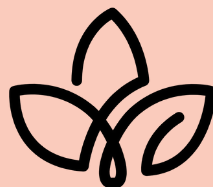
Cynigion Defnyddiol

Cynigion i helpu nid yn unig gyda'ch lles, ond eich cyfrif banc hefyd.

COTSWOLD
outdoor

15% OFF

MYND ATI I ARCHWILIO



HORTOLOGY

10% OFF

TAWELU'R MEDDWL

HOSEASONS 

**UP TO 10%
OFF**

YMCHWILIO A
DADLEULU



10% OFF

DOD O HYD I
LONYDDWCH

isubscribe

10% OFF

DOD YN HAPUSACH AC
YN IACHACH

runnersneed
the running specialists

15% OFF

CADW'N HEINI



**HELLO
FRESH**

50% off your 1st box, then

25% off your next 4 boxes!

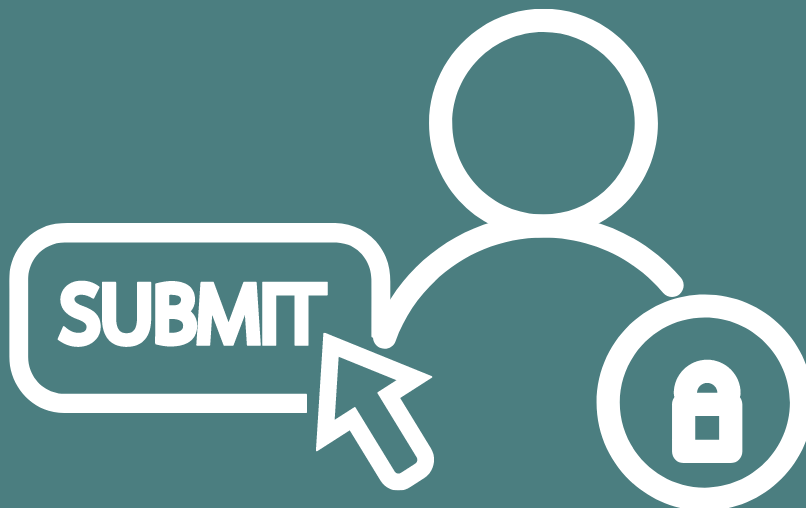
CYNLLUNIO PRYDAU
IACHACH



SUT MAE MEWNGOFNODI?

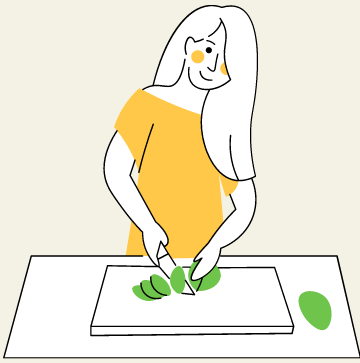
I gael mynediad at RCT Staff Benefits,
gwnewch yn siŵr eich bod yn mewngofnodi
i **www.buddionstaffrhct.co.uk**

Os ydych chi heb fewngofnodi o'r blaen,
yna cofrestrwch gyda'ch **Rhif Gweithiwr** a
Rhif Adnabod y Cynllun **7282**



Offers and discounts are correct at the time of communication and are subject to change without notice.
Please visit the website for full terms, conditions and disclaimer information.

BWYTA'N DDA



ADNEWYDDU

Cymerwch seibiannau bach drwy gydol y dydd



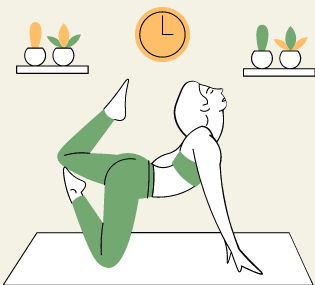
GORFFWYS



HUNANOFAL

GWNEUD IECHYD MEDDWL A LLES I BAWB YN
FLAENORIAETH FYD-EANG

CADW'N HEINI



YMLACIO

Cymryd rhan mewn
gweithgareddau tawelu i
gael gwared ar straen ar ôl
gwaith neu'r ysgol



CYMDEITHASOL

Treulio amser gwerth
chweil gyda phobl
arbennig



ADNABOD EICH HUN

Gwneud mwy o'r hyn sy'n
eich gwneud yn hapus

