

Taflen Iechyd Meddwl Da

Rheoli anawsterau gyda chysgu

R N I B

Cymru

Golwg
gwahanol

Rhaid i bob un ohonom ni gael cwsg o ansawdd da i weithredu'n dda, ond mae llawer ohonom ni'n cael problemau cysgu ar adegau mewn bywyd. Mae colled golwg yn newid dieisiau mewn bywyd a all effeithio ar iechyd corfforol ac emosiynol unigolyn, gan greu llawer o newidiadau dieisiau. Yn naturiol, bydd derbyn hyn ac addasu yn arwain at deimladau o golled, iselder a phryder, ac yn arwain at ansicrwydd am y dyfodol, a all arwain at broblemau cysgu.

Gall rhai enghreifftiau o broblemau cysgu gynnwys ei chael yn anodd syrthio i gysgu, tarfu ar gwsg neu ddeffro'n gynt nag yr hoffech chi, yn ogystal â'i chael yn anodd deffro neu godi o'r gwely.

Effeithiau cyffredin problemau cysgu

Os ydych chi'n cael problemau gyda chael digon o gwsg efallai y byddwch chi'n teimlo'n fwy pryderus, digalon ac anniddig. Gall eich cryfder i ymdopi â bywyd o ddydd i ddydd fod yn wannach, ac efallai y byddwch yn ei chael yn fwy anodd canolbwyntio ar bethau a gwneud penderfyniadau a chynlluniau. Mewn sefyllfaoedd mwy eithafol gallai effeithio ar eich iechyd meddwl ac arwain at feddyliau am hunanladdiad neu hunan-niwed.

Beth sy'n achosi problemau cysgu?

Efallai y byddai'n ddefnyddiol penderfynu a yw eich problemau cysgu'n deillio o broblem iechyd neu feddyginiaeth, effaith emosiynol a seicolegol colled golwg, neu gyfuniad o'r rhesymau yma.

Mae pryder a straen yn gyffredin mewn diffyg cwsg, ac wrth feddwl am golled golwg yn benodol, gall gael ei achosi gan golli annibyniaeth, ansicrwydd ynghylch cyflwr golwg a dirywiad pellach yn y golwg, problemau ariannol, materion tai neu waith, y dyfodol a mwy.

Gall gorbryder arwain at feddyliau'n rasio neu feddyliau ailadroddus sy'n cynyddu pryder a all eich cadw'n effro. Gall ffurf ddwysach ar hyn arwain at byliau o banig wrth i chi geisio cysgu.

Os ydych chi'n isel eich ysbryd, efallai y byddwch yn cysgu mwy ac yn codi o'r gwely yn hwyrach nag arfer. Gall hyn hefyd gysylltu â theimlo'n llai brwdfrydig i godi o'r gwely.

Gall rhai meddyginiaethau effeithio ar gwsg hefyd, yn ogystal â phroblemau iechyd eraill, fel arthritis er enghraifft, sy'n gallu achosi poen.

Mae patrymau cysgu'n cael eu rheoli'n bennaf gan yr hyn a elwir yn rhythm beunyddiol sy'n dilyn cylch 24 awr dyddiol. Mae golau (yn ystod y dydd) a thywyllwch (yn ystod y nos) yn helpu i sbarduno proses fiolegol sy'n ein helpu ni i deimlo ei bod yn amser i ni ddeffro ac yn amser i ni fynd i gysgu. I rai pobl heb unrhyw ganfyddiad o olau, efallai y bydd tarfu ar y rhythm dyddiol yma gan arwain at batrwm cysgu nad yw'n cyd-fynd â phatrwm pawb arall. Gelwir hyn hefyd yn Dim 24 ac fel gydag anawsterau cysgu eraill gall effeithio ar hwyliau ac iechyd meddwl.

Mae bywyd yn gymhleth ac efallai y bydd straen a phroblemau eraill mewn bywyd a all effeithio ar gwsg, gan gynnwys defnyddio cyffuriau hamdden ac alcohol, trawma presennol neu yn y gorffennol, problemau perthynas a mwy. Bydd gallu adnabod yr achosion yn helpu i allu mynd i'r afael â hwy.

Pethau a all helpu:

- Ceisiwch sefydlu patrwm cysgu rheolaidd drwy fynd i'r gwely a deffro yr un pryd bob dydd.
- Hefyd gall trefn ymlacio eich helpu i baratoi ar gyfer cwsg. Er enghraifft, gallech wrando ar gerddoriaeth ymlaciol neu synau natur, neu gael bath cyn mynd i'r gwely i'ch helpu i ymlacio'n llwyr.
- I rai pobl gall myfyrdod (sy'n cael ei alw hefyd yn ymwybyddiaeth ofalgar) helpu i dawelu'r meddwl. Gallai hyn gynnwys treulio ychydig o funudau'n canolbwyntio ar eich anadlu cyn mynd i'r gwely neu wrth orwedd yn y gwely.
- Gall gofalu amdanoch eich hun yn gorfforol helpu i wella eich cwsg hefyd.
- Gall lleihau rhai mathau o fwydydd fel siwgr a chaffein, neu beidio â bwyta prydau mawr cyn mynd i'r gwely, helpu hefyd, yn ogystal â gweithgarwch corfforol, hyd yn oed gweithgarwch ysgafn.
- Gall treulio amser y tu allan eich helpu i ymlacio hefyd a gwella eich lles.

Help ychwanegol

Os ydych chi'n poeni am broblemau cysgu, efallai y byddai'n ddefnyddiol gweld eich meddyg teulu a all roi archwiliad iechyd i chi a'ch helpu i gael triniaeth a chymorth arall. Efallai y bydd yn cynnig meddyginiaeth cysgu i chi i'ch helpu gyda chyfnodau byr o insomnia difrifol a gall hefyd eich cyfeirio chi ar gyfer cwnsela, a allai helpu gyda deall a rheoli achosion eich problemau cysgu. Hefyd gall eich meddyg teulu eich cyfeirio chi at glinig cysgu a all asesu problemau cysgu drwy ddefnyddio offer naill ai gartref neu drwy aros dros nos am asesiad.



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.