



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth
GIG Felindre
Velindre NHS Trust

Byw Gydag Ansicrwydd

Ni all unrhyw beth baratoi rhywun ar gyfer y sioc o glywed y geiriau "CANSER yw e" am y tro cyntaf. Yn naturiol, mae llawer o bobl sydd wedi cael diagnosis o ganser yn teimlo'n bryderus neu'n ansicr ynglŷn â'u dyfodol cyn gynted ag y cânt ddiagnosis, yn ystod triniaeth canser ac ar ôl cwblhau'r driniaeth. Mae deall y rhesymau pam rydych yn teimlo fel hyn, a gwybod beth allwch chi wneud i ymdopi, yn gallu'ch helpu i deimlo'n fwy hyderus i fyw bywyd ystyrlon.

Mae llawer o bobl yn meddwl bod ganddynt lai o amheuron neu bethau anghyfarwydd yn eu bywydau cyn canser. Gall cael canser eich gwneud yn fwy ymwybodol o bethau ansicr, gan na fydddech wedi disgwyl cael canser yn y lle cyntaf efallai. Gallwch weld eich hun yn meddwl, "Os dwi'n gallu cael canser, yna beth arall all ddigwydd?" Mae'r teimlad cyffredinol hwn o ansicrwydd yn eich bywyd bob dydd yn gyffredin i bobl sydd wedi cael profiad o ganser.

Ar unrhyw gam mewn canser, efallai y gwelwch hefyd fod eich bywyd wedi newid mewn ffyrdd annisgwyl. Gallwch deimlo'n ansicr ynglŷn â'r newidiadau hyn a phoeni sut beth fydd eich bywyd gyda chanser neu ar ôl canser. Gallwch

deimlo'n ansicr ynglŷn â llawer o agweddau eraill ar eich bywyd. Gelwir hyn yn **byw gydag ansicrwydd**.

Cynghorion Cadarn ar Gyfer Byw Gydag Ansicrwydd

Pan fyddwch chi'n byw gydag ansicrwydd, gallwch deimlo bod eich holl fyd wedi'i droi ben i waered ac nad oes gennych reolaeth dros eich bywyd mwyach. Weithiau gall ofn ansicrwydd gyfyngu arnoch yn mwynhau bywyd a gwneud pethau sy'n bwysig i chi. Efallai bod ansicrwydd yn rhan o'ch bywyd nawr, ond nid oes rhaid iddo effeithio ar ansawdd eich bywyd. Nid oes unrhyw ffordd gywir neu anghywir o deimlo ynglŷn â byw gydag ansicrwydd. Fodd bynnag, mae ffyrdd i'ch helpu i ymdopi â'r heriau a allai ddod yn ei sgil.

- Mae ymdeimlad o drefn a strwythur yn ein bywydau bob dydd yn ein helpu i deimlo'n gynwysedig ac â rheolaeth. Efallai y gwelwch fod eich ffordd arferol o fyw wedi newid yn fawr ers eich diagnosis ond lle bynnag y bo modd, ceisiwch gadw at eich trefn gyfarwydd arferol er mwyn helpu i gynnal ymdeimlad o normalrwydd.
- Pan fyddwn yn pryderu neu wedi'n llethu, mae'n hawdd iawn cael ein dal gyda'r teimladau hyn. Gall hyn ei gwneud hi'n llawer anoddach i wneud y pethau y mae angen i chi eu gwneud a'r pethau rydych am eu gwneud. Ceisiwch beidio â gohirio neu osgoi'r pethau y mae angen i chi eu gwneud. Torrwch nhw i lawr yn

gamau bach y gallwch chi eu cyflawni, a gofynnwch am gymorth gan bobl eraill os oes ei angen arnoch chi. Gwobrwywch eich hun am eich cyflawniadau, pa bryd bynnag y gallwch.

- Ar adegau anodd mae'n bwysig cadw ymdeimlad o gyflawniad a mwynhad. Gwnewch amser i barhau i wneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau, fel eich hobiau, gymaint â phosibl. Gall hyn helpu i leihau lefelau straen a chodi'ch hwyl.
- Pan fydd ansicrwydd yn ein hwynebu, byddwn yn aml yn ceisio'i reoli, cael gwared arno neu frwydro yn ei erbyn, (e.e. ceisio dod o hyd i atebion fel "a fydd fy nghanser yn gwaethygu?", "a fydd e'n dychwelyd?", "beth fydd yn digwydd i mi yn y dyfodol?"). Yn aml, nid yw'r strategaethau rheoli hyn yn gweithio am nad oes unrhyw "ddatrysiad" neu "ateb" amlwg. Gall hyn ein gadael yn teimlo'n fwy gofidus fyth.

Ni fydd canolbwyntio ar y pethau y gallwch eu rheoli a rhoi caniatâd i chi'ch hun i ollwng y pethau na allwch eu rheoli yn cael gwared ar y pryderon, ond gall eich helpu chi i deimlo'n fwy hyderus eich bod yn gallu ymdopi.

- Gall digwyddiadau, meddyliau, teimladau a synwryiadau ysgogi arferion meddwl awtomatig, fel "Alla' i ddim ymdopi â hyn", "Pe bai rheolaeth gen i, byddai pethau'n haws" a allai arwain at i chi deimlo'n

waeth. Trwy ddod yn fwy ymwybodol o'ch meddyliau, teimladau, a synwriadau corfforol, o un eiliad i'r nesaf, gallwch ddod yn ymwybodol o beth sy'n fuddiol i chi a beth sy'n ddi-fudd. Gall yr ymwybyddiaeth hon roi mwy o ddewis i ymateb mewn ffordd sy'n fwyaf defnyddiol i chi, yn hytrach nag aros mewn modd 'awto-beilot'.

- Mae meddyliau a theimladau yn newid drwy'r amser, ond ni waeth pa mor ddrwg y byddant yn mynd, ni allant eich niweidio chi. Byddant yn newid neu'n mynd heibio yn y pen draw. Mae gofid yn normal ac mae'n iawn i deimlo fel hyn, ond gallwch ddewis camu'n ôl oddi wrtho a pheidio â gadael iddo gymryd drosodd.
- Gall yn aml fod yn hawdd anghofio gwerthfawrogi'r pethau bach pan fydd ansicrwydd o'n hamgylch. Gall camu'n ôl o'r meddyliau a'r teimladau gofidus eich helpu i wneud y gorau o'r hyn rydych chi'n ei wneud ar y pryd. Ceisiwch sylwi ar beth sy'n digwydd yn y byd o'ch cwmpas, yn hytrach na beth sy'n chwyrndroi yn eich meddwl.
- Mae'n hawdd colli golwg o'r pethau sy'n rhoi synnwyr o ddiben i chi pan fyddwch wedi'ch dal mewn ansicrwydd. Meddyliwch am y pethau rydych yn eu gwerthfawrogi a'r pethau rydych chi'n teimlo sy'n bwysig. Drwy ollwng y pryderon na allwch chi eu rheoli, gallwch roi mwy o amser ac egni i'r pethau sy'n ystyrlon i chi.

- Pan fydd eich dyfodol yn teimlo'n ansicr, bydd pobl yn aml yn rhoi'r gorau i wneud cynlluniau neu osod nodau iddyn nhw eu hunain oherwydd eu bod yn ofni "temtio ffawd". Fodd bynnag, mae'n bwysig cael rhywbeth i weithio tuag ato ac edrych ymlaen ato. Gosodwch nodau i chi'ch hun i weithio tuag rywbeth ystyrlon. Gall hyn wneud i chi deimlo bod gennych fwy o gymhelliant a rhoi synnwyr o gyflawniad i chi. Cofiwch gymryd camau bach! Gall newidiadau bach dros gyfnod wneud gwahaniaeth mawr.

Ffynonellau Cymorth

Os hoffech gael rhagor o gymorth ar gyfer byw gydag ansicrwydd, gallwch ei gael gan y gwasanaethau canlynol:

- Eich meddyg teulu (efallai y cewch eich atgyfeirio at wasanaeth cwnsela'r feddygfa).
- Cymorth Canser Macmillan: www.macmillan.org.uk neu 0808 808 0000.
- Tenovus: www.tenovus.org.uk neu 0808 808 1010.
- Leigh Bodilly, Cydlynnydd Gwybodaeth a Chymorth i Gleifion a Gofalwyr Felindre: I gael gwybodaeth am wasanaethau cymorth yn eich ardal leol – 029 20196132.
- Mae'r Grŵp Byw Gydag Ansicrwydd Felindre: Yn eich helpu i fyw mewn ffordd ystyrlon er gwaetha'r pryderon ynglŷn â'r pethau sy'n ansicr.
- Gall eich ymgynghorydd neu arbenigwr nyrsio clinigol roi gwybodaeth i chi am y gwasanaethau sydd ar gael i chi, a gofyn am atgyfeiriad at y rhaglenni grŵp neu'r tîm Seicoleg Clinigol a Chwnsela yng Nghanolfan Ganser Felindre.

Ysgrifennwyd y daflen hon gan weithwyr iechyd proffesiynol. Mae'r wybodaeth a gynhwysir yn y daflen hon wedi'i seilio ar dystiolaeth. Mae wedi'i chymeradwyo gan feddygon, nyrsys a chleifion. Caiff ei hadolygu a'i diweddarau bob 2 flynedd.

Paratowyd Hydref 2014

