



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth
GIG Felindre
Velindre NHS Trust

Cynghorion Cadarn ar gyfer Cysgu

Mae problemau cysgu yn gyffredin iawn ac yn effeithio ar bobl mewn ffyrdd gwahanol. Nid oes nifer “cywir” o oriau o gwsg gan y bydd hyn yn amrywio rhwng pobl ac ar draws y rhychwant oes.

Gall problemau cwsg ddigwydd am nifer o resymau: o ganlyniad i oedran; rhesymau meddygol; rhesymau emosiynol; amgylchoedd nad ydynt yn llesol; arferion cysgu aflonyddgar. Mae mathau gwahanol o broblemau cysgu; mynd i gysgu; aros ynghwsg; deffro'n rhy gynnar; cwsg o ansawdd gwael. Mae'n bosibl hefyd meddwl bod gennych broblem cysgu pan ydych mewn gwirionedd yn dal i gael digon o gwsg, ond ei fod yn fath gwahanol i'r hyn rydych chi'n disgwyl.

Goresgyn Eich Problem Cwsg

Un o'r camau cyntaf i oresgyn anawsterau cysgu yw canfod unrhyw achosion posibl a cheisio edrych am atebion. Ai cysgu yw'ch prif broblem, neu a oes problem arall a allai fod yn achosi i chi gael anhawster cysgu,

e.e. pryder? Os oes problem arall, a oes unrhyw beth y gallwch chi ei wneud ynglŷn â'r broblem?

Efallai y gwelwch fod cael help mewn maes arall yn cael effaith ganlyniadol ar eich cysgu. Gallai eich cysgu yn wir gywiro'i hun os gallwch ddatrys rhai o'ch problemau eraill. Er hynny, efallai eich bod wedi datblygu "arferion gwael" nad ydynt yn eich helpu i fynd i gysgu. Gall y rhestr wirio syml ganlynol o arferion cysgu da helpu.

Arferion Cysgu Da

- **Peidiwch â phryderu** – ceisiwch beidio â phryderu ynghylch peidio â chael digon o gwsg – efallai eich bod yn cael digon, ond ei fod yn llai nag y byddech yn ei ddisgwyl. Peidiwch â chysgu am gyfnodau bach yn ystod y dydd i ddal i fyny, bydd hyn yn effeithio ar eich rhythm cysgu naturiol ac ond yn ychwanegu at eich problem.
- **Amgylchoedd** – Ewch drwy'r rhestr wirio sylfaenol hon a gweld a oes unrhyw newidiadau syml y gallwch eu gwneud:
 - Sŵn (rhy swnllyd, rhy dawel?)
 - Golau (rhy olau, rhy dywyll?)
 - Esmwythder y fatras (rhy galed, rhy feddal?)
 - Tymheredd yr ystafell (rhy boeth, rhy oer?)
 - A yw eich partner yn eich cadw chi ar ddihun?
- **Bwyd a diod** – bydd unrhyw beth sy'n cynnwys caffeine, a gymerir ychydig mynd i'r gwely yn lleihau ansawdd cwsg. Mae enghreifftiau'n cynnwys coffi,

te, siocled poeth, cola a siocled. Mae'n well peidio â chael unrhyw un o'r rhain o fewn pedair awr cyn mynd i'r gwely.

- **Sigaréts** - gall ysmegu y peth olaf yn y nos eich cadw chi'n effro gan fod nicotin yn adfywiwr. Os byddwch yn ysmegu, ceisiwch gael eich sigarét olaf o leiaf bedair awr cyn amser gwely.
- **Meddyginiaethau a chyffuriau eraill** – gall rhai cyffuriau effeithio ar gwsg am eu bod yn gyffuriau adfywiol. Gwiriwch gyda'ch meddyg a yw eich meddyginiaethau yn effeithio ar gwsg. Mae tabledi cysgu, er eu bod yn gallu helpu yn y tymor byr, yn aml yn achosi problemau cysgu am eu bod yn ymyrryd ag ansawdd cwsg ac yn gallu newid patrymau cysgu. Dim ond am gyfnodau byr iawn y dylid eu cymryd. Gallwch drafod hyn gyda'ch meddyg teulu.
- **Alcohol** – er bod pobl yn aml yn teimlo'n gysglyd ar ôl yfed llawer o alcohol, mae ansawdd cwsg yn cael ei effeithio. Mae'n well osgoi yfed llawer iawn o

alcohol cyn mynd i'r gwely os ydych chi'n cael problemau cysgu.

- **Cysondeb** – mae mynd i'r gwely a chodi tua'r un amser yn helpu i osod cloc naturiol eich corff.
- **Trefn cyn mynd i gysgu** – ceisiwch ddefnyddio'r awr cyn mynd i'r gwely i ymlacio a pharatoi ar gyfer cwsg (e.e. cael bath a gwisgo pyjamas).
- **Blinder** - gall hyn i weld yn amlwg, ond peidiwch â mynd i'r gwely hyd nes eich bod yn teimlo'n gysglyd.
- **Gweithgarwch** – cynyddwch eich gweithgarwch a'ch ymarfer corff yn ystod y dydd yn raddol, ond peidiwch â gwneud ymarfer corff yn rhy agos at amser gwely.
- **Codwch** – Os nad ydych chi wedi mynd i gysgu o fewn 30 munud – codwch a chael diod â brag. Gwrandewch ar gerddoriaeth ymlaciol, darllenwch lyfr ymlaciol neu gwyliwch rywbeth diflas ar y teledu hyd nes eich bod yn teimlo'n gysglyd.

- **Gwely ar gyfer cysgu** - gwnewch yn siŵr eich bod yn cysylltu'ch gwely â chysgu. Er enghraifft, peidiwch â gwyllo'r teledu, bwyta, a siarad ar y ffôn yn y gwely. Yr unig eithriad yw caru, sy'n gallu helpu mewn gwirionedd (ac yn sicr mae i weld yn ysgogi cwsg ymhlith dynion!)

Gall y syniadau hyn wir helpu i wella'ch cwsg ond maent yn cymryd amser. Byddwch yn amyneddgar, bydd eich gwaith caled yn talu ffordd, er y gall gymryd wythnosau lawer i ddatblygu arferion cysgu newydd.

Ffynonellau Cymorth

Os hoffech gael rhagor o gymorth ar gyfer unrhyw un o'r materion hyn, gallwch ei gael gan y gwasanaethau canlynol:

- **Sleep Matters**

Ffôn: 020 8994 9874 (gyda'r nos 6pm – 8pm)

www.medicaladvisoryservice.org.uk

Gwasanaeth Cyngtori Meddygol / Medical Advisory Service, P.O. Box 3087, London, W4 4ZP.

Mae'n rhoi cyngor dros y ffôn ac adnoddau yn ymwneud â phroblemau cysgu.

- **The Sleep Council**

Llinell Gymorth: 0800 018 7923

Ffôn: 0845 058 4595

www.sleepcouncil.org.uk

High Corn Mill, Chapel Hill, Skipton, North Yorkshire,
BD23 1NL

Mae'n darparu llinell gymorth, gwybodaeth ac adnoddau yn ymwneud â gwella cysgu.

- **Llyfrau defnyddiol**

The insomnia kit: practical advice for a good night's sleep - Chris Idzikowski - NewLeaf 1999

Mae'n cynnwys llyfr darluniadol, dyddiadur asesu cwsg 28 diwrnod a thâp sain 60 munud gydag ymarferion ymlacio.

Overcoming Insomnia and Sleep Problems - Colin A Espie - Robinson Llundain 2006

Canllaw hunangymorth yn defnyddio technegau gwybyddol ymddygiadol.

- Eich meddyg teulu (efallai y cewch eich atgyfeirio at wasanaeth cwnsela'r feddygfa).
- Leigh Bodilly, Cydlynnydd Gwybodaeth a Chymorth i Gleifion a Gofalwyr Felindre: I gael gwybodaeth am wasanaethau cymorth yn eich ardal leol – 029 20196132
- Gall eich ymgynghorydd neu arbenigwr nyrsio clinigol roi gwybodaeth i chi am y gwasanaethau sydd ar gael i chi 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

