



## Ymdopi â gofidion:

### Tynnu sylw gweithredol



**Nid yw'n anarferol gofidio am ystod o faterion yn dilyn thrombosis: pam y digwyddodd, beth am fy nyfodol, ac ati.**

**Er hynny, weithiau gall y gofidion hyn ddigwydd yn rhy aml neu'n rhy ymwithiol yn ein bywydau beunyddiol. Os yw hyn yn wir amdanoch chi, yna efallai y bydd y daflen hon yn ddefnyddiol.**

## Gwneud amser gofid

Efallai ei bod yn ymddangos yn rhyfedd fod y ffordd gyntaf o leihau gofidion yn golygu neilltuo amser i feddwl amdanynt. Mae hyn oherwydd bod ein gofidion yn aml yn adlewyrchu gofidion y mae angen mynd i'r afael â hwy. Os yw hyn yn wir, yr ateb yw nid ceisio anghofio amdanynt yn llwyr, ond dewis a chyfyngu ar yr amser rydych chi'n meddwl amdanynt nhw - a thynnu oddi wrthyn nhw ar bob adeg arall.



**1** Os ydych chi'n gwybod eich bod chi'n mynd i fynd i'r afael â'ch gofidion ar adeg o'ch dewis, mae'n rhoi caniatâd i chi roi'r gorau i feddwl amdanynt ar adegau eraill o'r dydd. Gall yr amser gofidio hwn fod mor fyr neu mor hir ag sy'n angenrheidiol, ond mae angen i chi nodi amser, a therfyn amser, a cheisio glynu wrthynt.



**2** Os bydd gofidion yn digwydd ar unrhyw adeg arall o'r dydd, gellir eu gohirio tan yr amser hwn. Os ydych chi'n gofidio efallai y byddwch chi'n anghofio'r mater, yna ysgrifennwch nodyn atgoffa atoch chi'ch hun ac yna gollyngwch y gofid.

## Tynnu sylw oddi wrth ofidion

Wedi i chi benderfynu ar amser gofid, gallwch ddefnyddio technegau tynnu sylw syml i atal gofidiau rhag bod yn ganolbwynt eich sylw bob amser arall. Ni olyga tynnu sylw at geisio peidio â meddwl am fater na gofidio - golyga canolbwyntio'n ymwybodol ac yn fwriadol ar rywbeth (unrhyw beth!) Heblaw am y pryder. Nid yw'r hyn rydych chi'n meddwl amdano yn arbennig o bwysig. Y peth pwysicaf yw eich bod chi'n meddwl amdano ar unwaith y daw'r gofid i'r meddwl a bod y tynnu sylw hwn yn dod yn ganolbwynt llawn eich sylw.



### Pethau y gallwch chi eu meddwl



Cyfrif yn ôl mewn 3 o 47, wrth ddyrchmygu hwy yn eich pen



Meddwl am dawelwch neu hoff le



Meddwl am wyliau neu amserau neu lefydd plaserus



### Pethau y gallwch chi eu gwneud



Siarad â rhywun am unrhyw beth heblaw'r gofid sydd ar eich meddwl



Amsugno'ch hun mewn rhywbeth diddorol neu hwyl i'w wneud



Gwylwch ffilm neu darllenwch lyfr, ond byddwch yn ofalus i ganolbwyntio ar y plot, nid gwneud hyn wrth ganolbwyntio ar eich gofidion mewn gwirionedd.

**Yr ateb i'r holl strategaethau hyn yw canolbwyntio ar y gwrthdynnwr. Gall hyn olygu eich bod chi'n gwneud pethau ychydig yn wahanol i'r arfer. Er enghraifft, os ydych chi'n darllen llyfr neu erthyglau ar-lein, peidiwch â sgimio darllen, canolbwyntiwch ar bob gair ym mhob brawddeg nes eich bod wedi'ch amsugno yn y cynnwys.**

## Darganfod beth sy'n gweithio i chi



Gweithia gwahanol strategaethau i wahanol bobl ac ar wahanol adegau o'r dydd - gallai cadw'n brysur fod yn fwy defnyddiol yn ystod y dydd, gallai meddwl am hoff le neu wrando ar lyfr sain fod yn fwy defnyddiol yn y nos. Y peth pwysig yw dod o hyd i un neu fwy o strategaethau sy'n gweithio i chi.

Efallai y byddai'n werth treulio ychydig funudau yn meddwl am yr hyn a allai weithio i chi. Gall eich syniadau fod mor synhwyrol neu wallgof ag y dymunwch - nid oes angen i unrhyw un arall wybod beth rydych chi'n ei wneud neu'n meddwl.

Ar ochr arall y daflen hon fe welwch le i nodi rhai strategaethau a fydd o fudd i chi. Mae'n werth meddwl am ychydig o strategaethau y gallwch eu defnyddio - efallai gydag un ar wahân ar gyfer gofidion yn ystod y dydd a'r rheini gyda'r nos - fel y gallwch roi cynnig arnynt oll a dod o hyd i'r un sy'n addas ar eich cyfer.



Ymdopi â gofid:

Tynnu sylw gweithredol

## Eich dyddiadur strategaethau tynnu sylw

Fy strategaethau tynnu sylw yn ystod y dydd fydd:

- 
- 
- 
- 

Fy strategaethau tynnu sylw yn y nos fydd:

- 
- 
- 
- 



Unwaith y byddwch wedi cynllunio eich technegau o dynnu sylw, ceisiwch eu defnyddio'n gyson pan ddaw gofid i'ch meddwl.



Efallai na fyddwch yn llwyddiannus ar bob achlysur, ond parhewch i geisio.



Y mwyaf y byddwch yn eu defnyddio, yr hawsaf y byddwch yn ei chael i'w defnyddio, a byddwch hefyd yn gweld bod unrhyw feddyliau gofidus yn dod i'r meddwl yn llai cyson.