



Gall gofid, a bywyd yn gyffredinol gael effaith negyddol ar yr amser ac ansawdd o gwsg. Gall cwsg sydd wedi ei aflonyddu cael effaith ar ystod o brosesau seicolegol gan gynnwys canolbwytio a chof, yn ogystal â gwneud i ni deimlo'n ddiflas ac mewn ysbryd isel. Tra bod noson dda o gwsg yn beth da, nid ydyw bob amser yn hawdd i'w gyflawni.

Dyma rai syniadau i'ch helpu chi gyrraedd eich bwriadau cysgu. Nid oes un yn berffaith neu'n ateb cyflawn, ond ceisiwch ddarganfod y cyfuniad o strategaethau sy'n addas i chi.



Defnyddiwch yr ymarferion ymlacio o'r daflen ymlacio os byddwch chi'n diuno neu cyn i chi fynd i gysgu. Efallai y bydd yn helpu i ymarfer yr ymarferion ymlacio hyn yn ystod y dydd.



Defnyddiwch yr ymarfer myfyrdod yn y daflen 'Ymdopi â gofidion: myfyrdod ac ymwybyddiaeth ofalgar', os byddwch chi'n deffro neu cyn i chi fynd i gysgu. Yn yr un modd ag ymlacio, gallai helpu i chi ymarfer yr ymarferion myfrio hyn yn ystod y dydd.



Ymlaciwch ac arafwch bopeth gyda'r nos cyn mynd i'r gwely - peidiwch â gwneud ymarfer corff, yfed diodydd â chaffein gyda'r nos fel coffi, te, coke, ac ati.



Rhowch y diwrnod y tu cefn i chi trwy wneud rhestr o bethau a ddigwyddodd yn ystod y dydd, neu unrhyw gynlluniau ar gyfer y diwrnod canlynol. Yn y dull yma does dim rhaid i chi boeni am y pethau hyn pan fyddwch chi yn y gwely gyda'r nos.



Gwnewch ychydig o ymarfer corff neu cadwch mor brysur â phosib yn ystod y dydd - mae cysylltiad cryf rhwng ymarfer corff a gweithgaredd rheolaidd â phatrymau cysgu da.



Os yw bath cynnes yn eich helpu i ymlacio, sicrhewch eich bod chi'n ei gymryd 1-2 awr cyn eich bod chi'n bwriadu mynd i'r gwely. Mae hyn yn caniatáu i dymheredd eich corff ostwng, a fydd yn gwneud i chi deimlo'n gysglyd.



Sicrhewch nad ydych chi'n 'aros yn y gwely'n ormodol' yn y bore (yn enwedig ar benwythnosau) - gall fod yn demtasiwn, ond bydd hyn yn eich oedi cyn mynd i gysgu'r noson ganlynol. Rydyn ni'n cysgu'n well pan rydyn ni'n sefydlu trefn o fynd i gysgu a chodi.



Ceisiwch gael cymaint o olau naturiol ag sy'n bosib (ewch allan) yn y bore a chadwch y golau'n isel gyda'r hwyr. Bydd hyn yn helpu cloc eich corff i wahaniaethu rhwng nos a dydd.



Peidiwch â mynd i'r gwely'n gynnar er mwyn ceisio cael mwy o amser ar gael i gysgu. Nid ydym wedi ein cynllunio i gysgu'n gynharach na'r arfer, a'r tebygrwydd yw y byddwch yn syml yn troi a throsi ac ni fyddwch yn cysgu. Ceisiwch fynd i'r gwely pan fyddwch yn teimlo'n gysglyd.



Os yr ydych yn diuno ynghanol y nos neu ddim yn gallu cysgu am 10-15 munud wedi i chi fynd i'r gwely, ceisiwch beidio â cheisio'n weithredol mynd i gysgu. Darllenwch lyfr (naill ai yn y gwely neu mewn cadair esmwyth) neu weithgaredd arall sy'n hamddenol ac sydd angen i chi ganolbwytio hyd nes eich bod yn teimlo'n gysglyd. Yna ceisiwch eto.

Am fwy o wybodaeth ewch i

<https://projects.swan.ac.uk/thrombosis-psych/>