

Sôn am lles meddyliol

Gall dechrau sgwrs gydag eraill am lesiant meddyliol weithiau deimlo'n anodd.

Awgrymiadau da ar gyfer sgysiau da:

- Peidiwch â bod ofn dweud y peth anghywir.
- Rhannwch brofiadau personol lle rydych chi'n teimlo'n gyfforddus.
- Defnyddiwch gwestiynau ysgogi.
- Gwrandwch yn astud heb farn.
- Defnyddiwch iaith gynhwysol.
- Cyfeiriwch at gefnogaeth pan fo angen.
- Wrth ofyn i bobl sut maen nhw'n teimlo, mae'n aml yn werth gofyn ddwywaith i ganiatáu ar gyfer yr ymateb safonol "Rwy'n iawn", ond yna ei annog ymhellach.

Mae lles meddyliol yn gysylltiedig â hapusrwydd a bodlonrwydd. Ond nid yw cael lles meddyliol da yn golygu bod yn hapus drwy'r amser. Mae'n ymwneud yn fwy â chael synnwyr o ystyr, pwrpas a pherthyn.

Gallwn barhau i fwynhau lles meddyliol da ochr yn ochr â diagnosis o salwch meddwl neu gorfforol.

Efallai y bydd pobl yn siarad am eiliadau o ddioddefaint. Mae amseroedd anodd yn rhan arferol o fywyd. Gallant gynnig cyfleoedd ar gyfer datblygiad personol a'n helpu i ddeall ein hunain ac eraill yn well.

Mae bod yn garedig â'n hunain pan fyddwn ni'n wynebu cyfnod anodd, dod o hyd i ffyrdd o gael ymdeimlad o bersbectif, osgoi hunan-amheuaeth neu hunan-fai ac estyn allan am gefnogaeth pan fydd ei angen arnom yn bwysig i'n helpu i ymdopi trwy amseroedd anodd ac ar gyfer amddiffyn ein lles meddyliol.

Mae Sgysiau yn y Gymuned yn gwrs ar-lein sy'n rhad ac am ddim. Gall adeiladu eich hyder i gael sgysiau am iechyd meddwl a lesiant fel y gallwch fod yno i'ch ffrindiau, eich teulu, ac eraill yn eich cymuned.

www.conversationsinthecommunity.org.uk

www.hapus.cymru / www.hapus.wales