

Sut i...

Gysgu'n well



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl

Cafodd yr arweiniad hwn ei gynhyrchu'n wreiddiol gyda chymorth yr Athro Colin Espie, Cyfarwyddwr Canolfan Gwsg Prifysgol Glasgow a chyd sylfaenydd Sleepio – sefydliad sy'n ymroddedig i helpu pobl i gysgu'n well.

Ffaith cwsg O1

Daeth cân y Beatles
'Yesterday' i Paul
McCartney mewn
breuddwyd. Dim ond pan
nad oedd neb y siaradodd
â nhw yn adnabod y dôn y
sylweddolodd ei fod wedi ei
hysgrifennu ei hun.

Pedwar conglfaen cwsg da

Mae yna bedair prif ffactor
yn effeithio ar ansawdd eich
cwsg:

lechyd

Amgylchedd

Agwedd

Ffordd o fyw

Dydy cwsg da ddim yn golygu lot o gwsg: mae'n golygu'r math iawn o gwsg.

Mae cwsg yn effeithio ar ein gallu i ddefnyddio iaith, canolbwytio, deall beth ydyn ni'n ei ddarllen a chrynhoi beth ydyn ni'n ei glywed; os byddwn ni'n cyfaddawdu o ran cwsg, rydyn ni'n cyfaddawdu ar ein perfformiad, ein tymer, a'n perthnasau rhyngpersonol. Mae cwsg hefyd wedi ei brofi i ddiogelu'r system imiwnedd. Mae faint sydd ei angen ar bob unigolyn yn amrywio; fodd bynnag, argymhellir y dylai oedolyn iach gysgu, ar gyfartaledd, rhwng saith a naw awr y noson.

Y peth pwysig yw eich bod yn cael cwsg o ansawdd. Gall y cyngor canlynol eich helpu i wella eich problemau cysgu.

Iechyd

Fel y gwŷr unrhyw un sydd wedi ceisio cysgu gyda thrwyn llawn annwyd neu gur pen, gall problemau iechyd corfforol eich atal rhag cael noson dda o gwsg.

Gall siarad gyda'ch meddyg teulu neu fferylllydd am feddyginiaeth addas helpu gyda hyn. Ceisiwch osgoi cymryd meddyginiaeth heb siarad gyda gweithiwr meddygol, gan y gall y feddyginiaeth ei hun eich atal rhag cysgu'n iawn weithiau os nad yw'n addas i chi.

Gall problemau iechyd meddwl fel gorbryder ac iselder hefyd effeithio ar ein cwsg. Yn yr achosion hyn, yn aml ymagwedd gyfunol i daclo'r broblem iechyd meddwl a'r diffyg cwsg yw'r dull mwyaf effeithiol o driniaeth yn aml. Siaradwch gyda'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd meddwl (os oes gennych chi un) am gyngor ar hyn, neu cymrwch olwg ar yr adrannau 'Agwedd' a 'Ffordd o fyw' yn yr arweiniad hwn am ffyrdd cyffredinol o gynnal llesiant meddyliol da.

Amgylchedd

Dylai'r ystafell wely fod yn rhywle sy'n gysylltiedig â chwsg. Ble fo'n bosibl, dylech geisio cael gwared ar bethau sy'n denu sylw o'r ystafell wely. Mae'n well gwylio'r teledu, chwarae gemau cyfrifiadurol a bwyta mewn ystafell arall. Bydd hyn yn eich galluogi i ymlacio heb unrhyw beth i ddenu'ch sylw yn eich ystafell wely.

Byddwch yn ystyrllon o bresenoldeb taclau a dyfeisiau electronig, fel cyfrifiaduron, ffonau, tabledi a theledu. Mae'r sgriniau 'golau glas' yn atal cynhyrchiant melatonin – yr hormon sy'n eich helpu i gysgu; mae atal melatonin yn achosi amhariad i gwsg. Dylech stopio defnyddio'r dyfeisiau hyn ddwy awr cyn i chi fynd i gysgu i leihau eu heffaith ar eich cwsg.

Er bod pawb yn wahanol a gyda'i ffafriaeth ei hun, y ffactorau cyffredin sy'n gallu effeithio ar ein cwsg yw golau, sŵn a thymheredd. Gall gormod o olau neu sŵn eich atal rhag syrthio i gysgu neu ddal i gysgu. Os oes gennych chi ffynonellau golau a sŵn na allwch chi eu rheoli, fel golau o lamp stryd neu sŵn o gerddoriaeth cymydog, efallai yr hoffech chi ddefnyddio mwgwd llygaid neu blygiau clustiau.

Yn ogystal, mae tymheredd yr ystafell yn bwysig iawn. Gall gwresogydd neu dduvet trwchus eich helpu os ydych chi'n canfod eich bod yn rhy oer

gyda'r nos yn aml; gall gorchudd teneuach neu agor ffenestr helpu os ydych chi'n rhy boeth. Os ydych chi'n cael anhawster sefydlu'r amgylchedd gorau i gysgu u chi, wedyn gallai fod yn ddefnyddiol i gadw dyddiadur cwsg (mae yna un yng nghefn y canllaw hwn) i gadw trywydd ar yr amodau a'ch helpodd i gael noson dda o gwsg.

Agwedd

Gall gorwedd yn effro yn y gwely, yn arbennig cyn diwrnod pwysig, wneud i ni boeni. Fodd bynnag, mae'r pryder hwn yn ei gwneud yn anoddach i ni gysgu.

Gall technegau ymlacio cynyddol eich helpu i ymlacio ar yr adegau yn. Gallwch lawrlwytho canllaw sain am ddim i ddysgu technegau ymlacio cynyddol o wefan cwsg y Sefydliad Iechyd Meddwl: www.HowDidYouSleep.org. Neu, yn hytrach nag aros yn y gwely a mynd yn fwy a mwy rhwystredig, gallech chi godi i wneud diod boeth i chi'ch hun, fel llefrith cynnes, a mynd yn ôl i'r gwely pan fyddwch chi'n fwy cysglyd.

Os byddwch chi'n dal i gael trafferth cysgu am fwy na mis, gallech siarad gyda'ch meddyg teulu am y posibilïad o ddefnyddio Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT). Defnyddir CBT i drin rhai problemau iechyd meddwl. Gall annog agwedd mwy positif, sydd yna'n gallu helpu torri'r cylch o syniadau negyddol sy'n achosi eich diffyg cwsg, ac felly gall eich helpu i ddatblygu patrwm cwsg mwy iach.

Neu, gall arferion fel ymwybyddiaeth ofalgar (math o fyfyrddod) helpu trwy leihau lefelau straen a gorbryder. Gellir ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar heb bresgripsiwn gan feddyg teulu. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan ymroddedig ymwybyddiaeth ofalgar y Sefydliad Iechyd Meddwl: www.bemindful.co.uk.

Ffordd o fyw

Mae yna nifer o bethau y gallwch eu gwneud pob dydd i wella safon eich cwsg.

Gall bwyta reis, ceirch a chynnyrch llaeth gynhyrchu cemegau sy'n cynyddu ein hawydd i gysgu. Fodd bynnag, gall bwyd a diod sy'n cynnwys llawer o gaffein neu siwgr eich cadw'n effro, felly gallai yfed llai o de a choffi a bwyta llai o siocled a bwydydd melys eraill yn hwyr yn y dydd eich helpu i gysgu'n well.

Er y gall wneud i chi deimlo'n flinedig ac y gall eich helpu i fynd i gysgu, mae alcohol yn aml yn amharu ar safon eich cwsg ac yn ei gwneud yn fwy tebygol y byddwch yn deffro yn ystod y nos wrth i'r effeithiau ddiplannu, ac efallai y bydd angen i chi godi i fynd i'r toiled yn aml neu godi i yfed dŵr os ydych chi'n sychedig.

Credir bod ymarfer corff rheolaidd yn ein helpu i gysgu, gan y gall, ymysg pethau eraill, helpu lleihau gorbryder a straen. Fodd bynnag, mae'n bwysig ymarfer ar yr adeg iawn. Mae ymarfer yn gynharach yn y dydd yn well, gan fod ymarfer yn cynyddu cynhyrchiant adrenalín y corff, yn ei gwneud yn anoddach i gysgu os y'i gwneir yn syth cyn mynd i'r gwely.

Ffaith cwsg O2

Gall syrthni gyrwyr
gyfrannu tuag at 20% o
ddamweiniau ar deithiau
pell.

Anhwylderau cwsg – Y problemau a achosir a datrysiadau posibl

Isod ceir rai o'r problemau cysgu mwyaf cyffredin, gyda thechnegau y gellir eu defnyddio i'w trin.

Anhunedd

Anhunedd yw'r enw a roddir i'r cyflwr ble rydych chi'n methu mynd i gysgu neu barhau i gysgu am gyfnod digon hir o amser. O ganlyniad, gall anhunedd gael effaith negyddol ar eich tymer, lefelau egni, gallu i ganolbwyntio, perthnasau, gallu i aros yn effro trwy'r dydd a gallu i gwblhau tasgau dyddiol syml.

Un o'r therapiau mwyaf cyffredin a llwyddiannus yw Therapi Ymddygiadol Gwybyddol (CBT); i gael cyflwyniad hawdd, darllenwch *Overcoming Insomnia and Sleep Problems* gan Colin Espie neu holwch eich meddyg teulu lleol neu glinig cwsg am gyngor ar lyfrau neu gyrsiau CBT eraill. Gall ymarfer corff rheolaidd yn ystod y dydd neu'n gynnar gyda'r nos hefyd fod yn ffordd wych o drechu anhunedd gan ei fod yn lleihau gorbryder a straen, ac felly hefyd arferion megis ymwybyddiaeth ofalgar.

Mae defnyddio meddyginiaeth cwsg (neu gyffuriau hypnotig) fel tabledi cysgu yn gyffredin. Fodd bynnag, yn gyffredinol dim ond am ychydig nosweithiau y dylid eu defnyddio gan y gallwch ddatblygu dibynadwyedd arnynt os byddwch yn defnyddio am fwy o amser. Mae'n well gofyn am gyngor gan eich meddyg teulu os yw'ch anhunedd yn parhau.

Cerdded yn eich cwsg

Mae cerdded yn eich cwsg yn digwydd tra byddwch mewn trwmgwsg, sy'n golygu nad yw pobl yn cofio ei wneud yn aml. Yn ogystal â chodi o'r gwely a cherdded, mae rhai pobl yn gwneud tasgau yn eu cwsg, fel glanhau. Mae cerdded yn eich cwsg yn fwy cyffredin mewn plant nag oedolion.

Nid yw cerdded yn eich cwsg yn beryglus oni bai eich bod yn dechrau gwneud pethau peryglus yn eich cwsg. Yn aml bydd yn gysylltiedig i straen neu ddiffyg cwsg, neu (mewn oedolion) yfed alcohol, felly mae'n bwysig ceisio cael cwsg rheolaidd, o safon trwy edrych ar y pedwar ffactor a grybwyllwyd yn gynharach yn y canllaw hwn.

Arswyd y nos

Mae arswyd y nos yn wahanol i hunllef gan y bydd yn aml yn digwydd yn ystod trwmgwsg, ac felly anaml y byddwch yn ei gofio. Yn aml yn brofiad eithafol a dychrynlyd, gall arswyd y nos wneud i'ch calon guro'n gyflymach ac achosi i chi chwysu neu sgrechian. Yn aml bydd arswyd y nos yn dechrau yn ystod plentyndod, ond anaml y bydd yn parhau ar gyfer oedolion.

Ychydig iawn a wyddom am sut i drin pobl sy'n cael arswyd y nos yn rheolaidd, er mewn rhai achosion gellir eu cysylltu i brofiad trawmatig. Os yw hyn yn wir, a bod eich arswyd y nos yn effeithio ar eich bywyd dydd i ddydd neu allu i gysgu, efallai y byddai'ch meddyg teulu yn gallu eich cyfeirio ar gyfer therapi i'ch helpu i ddelio gyda'r trawma sylfaenol.

Chwyrnu

Mae chwyrnu yn broblem gyffredin iawn, yn effeithio ar 41.5% o oedolion yn y Deyrnas Unedig. Mae chwyrnu yn broblem anadlu, yn hytrach na phroblem cysgu, ac yn digwydd pan fydd rhywbeth yn rhwystro'r llwybr anadlu gan achosi i'r organau sy'n ein helpu i anadlu ddirgrynu. Fel arfer mae'n fwy o broblem i bwy bynnag sy'n rhannu ystafell gyda chwyrnwyr, yn hytrach na'r chwyrnwyr ei hun.

Gall stribedi trwyn helpu trwy ledaenu'r bibell aer a gwella llif aer wrth anadlu. Mae hefyd yn well i gysgu ar eich ochr, gan y gall cysgu ar eich cefn achosi i'ch tafod syrthio yn ôl ac atal eich llif aer yn rhannol. Gall yfed llai o alcohol, ymarfer yn fwy rheolaidd, a chymryd camau i golli pwysau (os ydych chi'n ordrwm) hefyd leihau eich chwyrnu.

Apnoea cwsg

Mae apnoea cwsg yn achosi anadlu bas neu seibiau mewn anadlu a all barhau am hyd at 30 eiliad ar y tro. Gan amlaf, byddwch yn dechrau anadlu'n normal eto, yn aml yn gwneud sŵn ffroeni neu dagu uchel i glirio eich pibell aer. Gall pobl gydag apnoea cwsg ddeffro yn aml trwy gydol y nos yn teimlo'n chwyslyd gyda cheg sych a chur pen.

Yn wahanol i chwyrnu, mae'n bwysicach trin apnoea cwsg er mwyn atal yr ymennydd rhag cael ei amddifadu o ocsigen. Gall dyfais gwasgedd llwybr aer positif parhaus (CPAP) helpu hwyluso eich llif aer. Gall eich meddyg teulu argymhell ble gallwch gael asesiad am ddyfais CPAP.

Ffaith cwsg O3

Mae peithoniaid yn cysgu am hyd at 18 awr y dydd. Yn gyffredinol, bydd jiraffod yn cysgu am lai na dwy.

Awgrymiadau defnyddiol gan y meddyg cwsg

Dyma'r Athro Colin Espie, Cyfarwyddwr Canolfan Cwsg Prifysgol Glasgow a chyd sylfaenydd Sleepio gyda'i bum awgrym da am noson dda o gwsg.

1. Peidiwch â chael eich dal ar gyntun!

Os ydych chi'n cael trafferth cysgu, efallai y byddwch yn cael eich temptio i ddal i fyny ar gwsg gyda chyntun. Fodd bynnag, oni bai eich bod yn teimlo'n beryglus o gysglyd (wrth yrru neu ddefnyddio peiriannau, er enghraifft), fel arfer mae hyn yn gwneud mwy o ddrwg na lles gan ei fod yn ei gwneud yn anoddach cysgu gyda'r nos. Os byddwch chi'n teimlo'n flinedig yn ystod y dydd, codwch a mynd am dro, cael awyr iach, neu wneud rhywbeth heriol am gyfnod byr, fel croeseiriau neu Sudoku.

2. Os nad ydych wedi blino, codwch.

Os ydych yn ei chael hi'n anodd cysgu, peidiwch â gorwedd yno'n poeni. Codwch am ychydig funudau i gael diod (dim siwgr na chaffein, cofiwch!), a mynd yn ôl i'r gwely pan fyddwch ychydig yn fwy cysglyd.

3. Paratowch gynllun 'cadw'n heini' i chi'ch hun.

Mae bwyta'n iach a chael ymarfer rheolaidd yn ffyrdd gwych i helpu eich hun i gysgu'n well. Fodd bynnag, cynlluniwch eich prydau ac ymarfer i osgoi ymarfer neu fwyta neu bryd mawr yn hwyr gyda'r nos: gall gwneud unrhyw un o'r rhain yn rhy agos at eich amser gwely eich atal rhag cysgu.

4. Peidiwch â phoeni!

Bydd meddwl gormod am gysgu neu geisio gorfodi eich hun i gysgu yn eich cadw'n effro. Bydd dysgu sut i ymlacio eich corff a meddwl yn hytrach yn eich helpu i fynd i gysgu'n haws. Rydw i wedi darparu recordiad sain MP3 am ddim o dechnegau ymlacio ar wefan cwsg y Sefydliad lechyd Meddwl (www.HowDidYouSleep.org), a allai fod yn ddefnyddiol o ran hyn.

5. Cadwch ddyddiadur cwsg.

Gall faint o sŵn, golau ac atyniadau a beth a phryd fyddwch chi'n bwyta, a thymheredd eich ystafell wely effeithio ar sut ydych chi'n cysgu. Gall cadw dyddiadur cwsg i gadw cofnod o beth oedd yr amodau pan aethoch chi i'r gwely'r noson cynt fod yn ddefnyddiol o ran gadael i chi edrych yn ôl a gweld beth sydd wedi a beth sydd heb weithio i chi. Mae hefyd yn helpu gweld sut mae eich cwsg yn amrywio o un noson i'r llall, a gallai eich helpu i nodi patrymau yn eich cwsg.

Ffaith cwsg O4

**Chwyrniad uchaf y byd yw
111.6 desibel – mae hynny
mor swnllyd ag awyren!**

Rhagor o wybodaeth

Sefydliad Iechyd Meddwl

Ewch i wefan y Sefydliad Iechyd Meddwl i lawrlwytho'r adroddiad Sleep Matters llawn ac am ddetholiad o lyfrynnau a thudalennau gwe eraill sy'n gallu eich helpu i fyw bywyd meddyliol iachach. Gwefan: www.mentalhealth.org.uk

Sleepio

Mae Sleepio yn sefydliad ymroddedig i helpu pobl gysgu'n well, a sylfaenwyd ar y cyd gan yr Athro Colin Espie, Cyfarwyddwr Canolfan Cwsg Prifysgol Glasgow a'r meddyg cwsg 'awgrymau da' yn y canllaw hwn. Mae gwefan Sleepio yn cynnwys gwybodaeth am amrywiol broblemau cysgu.

Gwefan: www.sleepio.com

E-bost: hello@sleepio.com

Eich meddyg teulu lleol

Os ydych chi'n dal i boeni am faint o gwsg ydych chi'n ei gael ac ansawdd eich cwsg, a'i effeithiau ar agweddau eraill o'ch bywyd, dylech siarad gyda'ch meddyg teulu a fydd yn gallu helpu a darparu arweiniad a chefnogaeth bellach.

British Snoring & Sleep Apnoea Association

Mae'r British Snoring & Sleep Apnoea Association yn sefydliad dielw sy'n ymroddedig i helpu chwynnwyr a'u partneriaid gwely i wella eu cwsg.

Gwefan: www.britishsnoring.co.uk

E-bost: info@britishsnoring.co.uk

Ffôn: 01737 245638

Be Mindful

Be Mindful yw'r ymgyrch gan y Sefydliad Iechyd Meddwl i ddarparu cyrsiau mewn ymwybyddiaeth ofalgar i unrhyw un sydd eu heisiau neu eu hangen. Mae'r safle hwn yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol ar beth yw ymwybyddiaeth ofalgar a'r gwahanol gyrsiau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar sydd ar gael. Gallwch hefyd chwilio am gyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar yn agos atoch chi, neu gofrestru i gael cwrs ar-lein arbennig y Sefydliad Iechyd Meddwl.

Gwefan: www.bemindful.co.uk

British Sleep Society

Mae'r British Sleep Society yn elusen ar gyfer gweithwyr meddygol, gwyddonol a gofal iechyd yn delio gydag anhwylderau cwsg yn y Deyrnas Unedig.

Gwefan: www.sleeping.org.uk

E-bost: admin@sleepsociety.org.uk

Dyddiadur cwsg

Gall fod yn anodd deall am eich bod yn cael anhawster cysgu. Gallai cadw dyddiadur cwsg, fel yr un ar y dudalen nesaf, eich helpu i gadw trywydd ar pryd wnaethoch chi gysgu'n dda neu'n wael, a'r rhesymau posibl dros hynny.

I lenwi'r dyddiadur cwsg, darllenwch y cwestiynau gyferbyn a'u hateb.

**Cofiwch, y dyddiadur hwn
yw eich cofnod personol
o pa mor dda wnaethoch
chi gysgu a pham, felly
byddwch yn onest!**

Cwestiynau ar gyfer dyddiadur cwsg

- A. Sut wnaethoch chi gysgu neithiwr?
- B. Faint o'r gloch aethoch chi i'r gwely?
- C. Tua faint o amser a gymerodd i chi fynd i gysgu?
- D. Sawl gwaith wnaethoch chi ddeffro yn y nos?
- E. Faint o'r gloch wnaethoch chi ddeffro?
- F. Am faint wnaethoch chi gysgu i gyd?
- G. Beth wnaethoch chi ei fwyta neu yfed (os o gwbl) o fewn pedair awr i fynd i'r gwely (e.e. paned o de/coffi/diod laethog, gwydriad o win/cwrw, tabledi cysgu, pryd o fwyd), a pha mor hir cyn mynd i'r gwely?
- H. Beth oedd y tymheredd tu allan ac yn eich ystafell wely?
- I. Pa ffynonellau golau oedd yno pan aethoch chi i gysgu?
- I. Faint o sŵn oedd yno pan aethoch chi i gysgu?
- K. Pa weithgareddau a gyflawnoch chi cyn yr aethoch chi i gysgu?
- L. Unrhyw sylwadau eraill?
- M. Pa mor dda oeddech chi'n teimlo'r diwrnod nesaf (1 = ofnadwy, 5 = cymedrol, 10 = gwych)?
Cynhwyswch ddisgrifiad, os yn briodol (e.e. cysglyd, blin, pen yn y cymylau).

Gobeithiwn y cawsoch wybodaeth ddefnyddiol o'r llyfryn hwn.

Ystyriwch roi cyfraniad os gwelwch yn dda er mwyn i ni fedru parhau â'n gwaith hanfodol:

www.mentalhealth.org.uk/donate

**Neu anfonwch neges destun 'HOW TO' i
70300 i roi £3**

Bydd Mental Health Foundation (rhif elusen gofrestredig 801130) yn cael 100% o'ch rhodd. Efallai y codir arnoch am un neges destun ar gyfradd safonol eich rhwydwaith neu ar y gyfradd elusen. Cofiwch gael caniatâd y sawl sy'n talu'r bil.

Hoffem gysylltu â chi ynglŷn â newyddion a gwybodaeth am ymgyrchoedd eraill, ond os nad ydych yn dymuno i ni gysylltu â chi eto yna rhowch y geiriau NO INFO ar ddiwedd eich neges e.e. HOW TO NO INFO.

Y Sefydliad Iechyd Meddwl

Iechyd meddwl da i bawb

Y Sefydliad Iechyd Meddwl yw elusen y Deyrnas Unedig i iechyd meddwl pawb.

- Rydym yn cyflwyno rhaglenni arloesol yn seiliedig ar dystiolaeth ac ymarfer, sy'n rhoi'r arbenigedd i ni rannu'r pethau sy'n gweithio
- Rydym yn helpu trwy gynnig gwybodaeth ac adnoddau syml i bawb
- Rydym yn cynhyrchu adroddiadau a thystiolaeth awdurdodol sy'n cael eu defnyddio gan y llywodraeth a'r cyfryngau
- Rydym yn dylanwadu ar lunwyr polisi ac yn eiriol dros newid.

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn elusen sy'n dibynnu ar roddion gan y cyhoedd, cymynroddion a chyllid grant i gyflwyno ac ymgysgu am iechyd meddwl i bawb.



I roi rhodd ewch i:
mentalhealth.org.uk/donate

I gymryd rhan mewn her neu i gynnal eich digwyddiad codi arian eich hun ewch i:
mentalhealth.org.uk/events

I gael y diweddaraf am ein hymgyrchoedd ewch i:
mentalhealth.org.uk/newsletter



[mentalhealthfoundation](https://www.facebook.com/mentalhealthfoundation)



[@mentalhealth](https://twitter.com/mentalhealth)



[@mentalhealthfoundation](https://www.instagram.com/mentalhealthfoundation)

E-bost: info@mentalhealth.org.uk

£1.50

publications@mentalhealth.org.uk

020 7803 1150

Rhif Elusen Gofrestredig Cymru a Lloegr: 801130 Yr Alban:
SCO39714. Rhif Cwmni Cofrestredig: 2350846