



Sut i

wella eich

iechyd meddwl drwy
weithgarwch corfforol



Cynnwys

Sut i wella eich iechyd meddwl drwy weithgarwch corfforol	3
Beth yw gweithgarwch corfforol?	4
Beth yw iechyd meddwl?	7
Sut mae gweithgarwch corfforol yn effeithio ar ein hiechyd meddwl?	8
Effaith ar ein hwyliau	8
Effaith ar ein lefelau straen	9
Effaith ar iselder	10
Effaith ar ein hunan-barch	10
Effaith ar orbryder	11
8 cam i wneud mwy o weithgarwch corfforol	12
1. Dewch o hyd i weithgaredd corfforol rydych chi'n ei hoffi	13
2. Dechreuwch drwy wneud ychydig a chynyddu dros amser	13
3. Newidiwch anweithgarwch am weithgarwch	14
4. Gosodwch nod i chi'ch hun	14
5. Gwneud gweithgarwch corfforol yn arferiad	15
6. Gwnewch weithgareddau gyda'ch teulu a'ch ffrindiau	15
7. Symud mwy gartref	16
8. Atgoffwch eich hun "pam"	17
Rhwystrau i wneud ymarfer corff er iechyd meddwl	18
A all ymarfer corff fod yn niweidiol i'm hiechyd meddwl?	23
Syniadau pellach	24
Cyfeiriadau	25



Sport England

Sut i wella eich iechyd meddwl drwy weithgarwch corfforol

Mae gan weithgarwch corfforol lawer o fuddion pan ddaw i'n hiechyd meddwl. Gall ein helpu i reoli straen, teimlo'n fwy hyderus a rhoi hwb i'n hwyliau a'n hunanhyder. Gall hefyd leddfu symptomau cyflyrau iechyd meddwl fel gorbryder ac iselder.

Mae llawer ohonom yn gwybod fod ymarfer corff yn dda i ni. Er hynny, gallwn ei chael hi'n anodd gwneud ymarfer corff rheolaidd. P'un a yw'r rhwystr yn swydd heriol, yn fywyd teuluol prysur, neu'n gyflwr hirdymor, nid yw dal ati i wneud gweithgarwch corfforol bob amser yn hawdd.

I'ch helpu i fyw bywyd iach a gwerth chweil, rydym wedi creu'r canllaw poced hwn. Ynndo, byddwch yn dysgu am fuddion gweithgarwch corfforol ar gyfer eich iechyd meddwl a strategaethau i'ch helpu chi i ychwanegu gweithgarwch corfforol i'ch trefn bob dydd. Ond i ddechrau, beth mae gweithgarwch corfforol yn ei olygu?

Mae ymarfer corff yn allweddol nid yn unig i iechyd corfforol ond hefyd i dawelwch meddwl.

Nelson Mandela

Beth yw gweithgarwch corfforol?

Mae gweithgarwch corfforol yn golygu unrhyw symudiad o'ch corff sy'n defnyddio'ch cyhyrau ac egni. **Mae Canllawiau Prif Swyddog Meddygol y DU yn argymhell bod oedolyn cyffredin yn gwneud o leiaf:**

- **150 munud** o weithgarwch corfforol o ddwysedd cymedrol yr wythnos.
- **75 munud** o weithgarwch egniol yr wythnos.
- **Gweithgareddau cryfhau** dau ddiwrnod yr wythnos



Mae'r canllawiau hefyd yn argymhell bod oedolion yn lleihau cyfnodau hir o eistedd.

Fodd bynnag, mae'r canllawiau ar gyfer plant yn wahanol. Ar gyfer plant o dan bump oed, maent yn argymhell 180 munud (sy'n gyfwerth â thair awr y dydd) unwaith y bydd y plentyn yn cyrraedd yr oed pan allant gerdded.

Ar gyfer plant a phobl ifanc sydd rhwng pump a deunaw oed, 60 munud y dydd yw isafswm yr amser a argymhellir.

Maent hefyd yn argymhell fod y grŵp oedran hwn hefyd yn gwneud gweithgarwch corfforol egniol dair gwaith yr wythnos, i helpu i gryfhau eu hesgyrn a'u cyhyrau.²

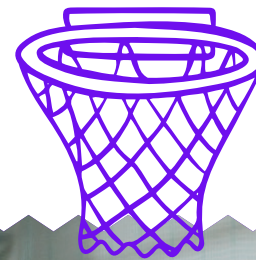
■ ■ **Mae unrhyw weithgarwch yn well na dim, ac mae mwy yn well byth. Gall hyd yn oed cyfnodau byr o weithgarwch gael effaith gadarnhaol.** ■ ■

Mae canllawiau'r Prif Swyddog Meddygol

Mae tua 67% o ddynion a 55% o ferched 16 oed a throsodd yn cwrdd â'r argymhellion hyn.³

Mae hyn yn golygu nad yw 33% o ddynion a 45% o ferched yn gwneud digon o weithgarwch corfforol. O ran plant, credir fod 47% yn gwneud digon o weithgarwch corfforol, tra bod 30.2% yn cael llai na 30 munud o weithgarwch corfforol y dydd.⁴

Felly os nad ydych chi'n cwrdd â'r canllawiau ar hyn o bryd, nid ydych chi ar eich pen eich hun.



Beth yw gweithgarwch corfforol o ddwysedd cymedrol?

Mae unrhyw weithgarwch sy'n cyflymu curiad y galon, yn gwneud i ni anadlu'n gyflymach ac yn gwneud i ni deimlo'n gynnes yn cael ei ystyried yn weithgarwch corfforol o ddwysedd cymedrol. Gall y gweithgarwch corfforol fod yn unrhyw beth o'n dewis, gan gynnwys mynd am dro, cerdded mynyddoedd neu feicio. Neu gall fod yn weithgareddau pob dydd, fel hwfro, sgwrio'r ystafell ymolchi neu chwarae gyda'n plant. Gallwn nodi pan fyddwn yn gwneud gwaith dwysedd cymedrol oherwydd gallwn siarad o hyd, ond ni allwn ganu ein hoff ganeuon!



Beth yw gweithgaredd egnïol?

Mae gweithgarwch egnïol yn achosi i ni anadlu'n gyflym ac i gyfradd y galon godi'n uwch na gweithgarwch o ddwysedd cymedrol. Ni fyddwn yn medru dweud mwy nag ambell air heb orfod stopio i gael ein gwynt. Mae gweithgarwch egnïol yn cynnwys rhedeg, chwarae tenis neu nofio lapiaus.⁵

Beth yw gweithgareddau cryfhau?

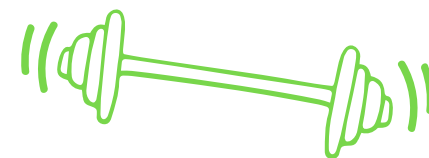
Gweithgareddau cryfhau yw unrhyw weithgarwch corfforol sy'n defnyddio gwerthiant i gyfangu cyhyrau. Gallai'r gwrthiant hwn fod yn ddisgyrchiant, dŵr neu fand gwrthiant, er enghraifft. Pan fyddwn yn dweud 'gweithgareddau cryfhau', mae'n debyg mai'r peth cyntaf a ddaw i'ch meddwl yw mynd i'r gampfa.

Ac er bod hyn yn cyfrif, mae llawer o weithgareddau cryfhau eraill y gallwn eu gwneud. Mae rhai enghreifftiau eraill yn cynnwys:de:

- Tyllu a defnyddio rhaw wrth arddio
- Codi neu symud dodrefn
- Torri coed tân
- Cario bag cefn trwm am gyfnodau hir
- Rhwyfo cwch
- Ymarfer corff cyrcydu
- Sgwrio'r llawr



Beth yw iechyd meddwl?



Diffiniad y llywodraeth o iechyd meddwl yw "cyflwr meddyliol a chorfforol positif, a ategir gan les cymdeithasol a seicolegol."⁶ Mae'r diffiniad hwn hefyd yn datgan: **"Mae'n galluogi ac yn cefnogi perthnasau da, gwell gwytnwch, iechyd, ystyr, pwrpas a rheolaeth."**

Mae arbenigwyr yn credu bod pump cam i deimlo'n well yn feddyliol⁷:

- 1 Cysylltu â phobl eraill**, am fod hyn yn gwella ein hunanwerth, yn creu profiadau cadarnhaol a rennir ac yn rhoi cefnogaeth emosiynol i ni.
- 2 Gwneud gweithgarwch corfforol**, am fod hyn yn codi ein hunan-barch, yn ein helpu i gyflawni nodau ac yn gwella ein hwyliau.
- 3 Dysgu sgiliau newydd**, am fod hyn yn rhoi hwb i'n hyder, yn rhoi ymdeimlad o bwrpas, ac yn ein galluogi i gysylltu â phobl eraill.
- 4 Rhoi i eraill**, oherwydd bod hyn yn rhoi ymdeimlad o foddhad. Meithrin synnwyr o bwrpas a chael eich gwerthfawrogi.
- 5 Talu sylw i'r foment bresennol (bod yn ystyriol)**, fel sylwi ar ein meddyliau a'n teimladau, yn ogystal â'r byd o'n cwmpas. Gall bod yn ystyriol newid ein persbectif a gwneud i ni deimlo'n fwy positif.

Nid yw iechyd meddwl yn golygu bod yn hapus drwy'r amser, ac nid yw'n golygu na fyddwn yn profi teimladau poenus fel dicter, galar neu siom. Yn syml, mae'n golygu y byddwn yn ei chael hi'n haws rheoli, gwella a symud ymlaen o'r teimladau hyn.

Sut mae gweithgarwch corfforol yn effeithio ar ein hiechyd meddwl?

Mae gan weithgarwch corfforol botensial enfawr i wella ein hiechyd meddwl. Mae mynd am dro byr am 10 munud hyd yn oed, yn gwella ein hwyliau ac yn gwneud i ni deimlo'n fwy effro ac egniol.

Gall gwneud gweithgarwch corfforol rheolaidd wella ein hunan-barch a lleihau straen a gorbryder. Mae hefyd yn atal datblygiad problemau iechyd meddwl a gall wella ansawdd ein bywyd os oes gennym gyflwr iechyd meddwl.



Effaith ar ein hwyliau

Gall gweithgarwch corfforol godi'n hysbryd mewn llawer o ffyrdd. Pan fyddwn yn gwneud ymarfer corff, mae ein hymennydd yn rhyddau cemegau sy'n gwneud i ni deimlo'n dda a elwir yn endorffinau a serotonin. Mae'r rhain yn gwella ein hwyliau yn naturiol, gan leihau tensiwn a straen a gwneud i ni deimlo'n fwy egniol.

Gallwn brofi buddion ar unwaith o ymarfer corff. Gall beicio neu redeg am 15 munud godi'n hwyliau am o leiaf 30 munud. Os ydym yn cynnwys 10 i 30 munud o weithgarwch corfforol yn ein hwythnos, gall hyn wella ein teimladau positif hyd yn oed yn fwy.⁸

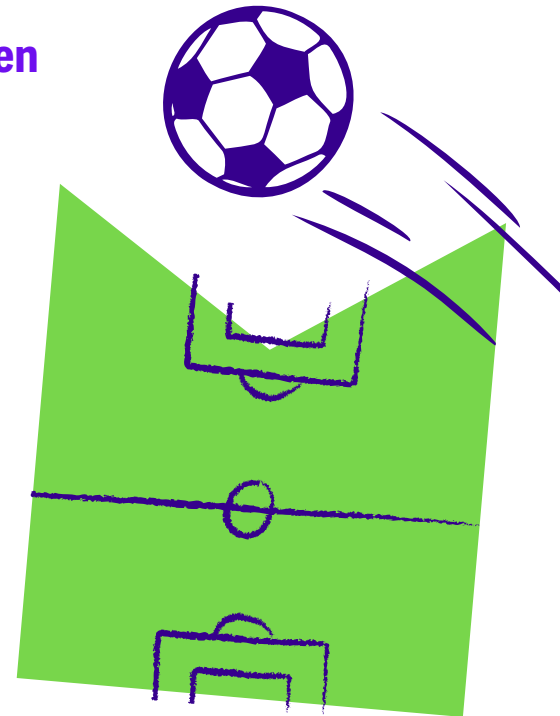
Effaith ar ein lefelau straen

Yn y tymor byr, gall straen ein rhoi mewn perygl o anawsterau canolbwytio, newidiadau cysgu a theimladau llethol. Yn y tymor hir, gall straen gynyddu ein tebygolrwydd o gael problemau iechyd meddwl a chlefyd y galon.⁹⁻¹¹

Mae gweithgarwch corfforol yn ffordd hynod effeithiol o wella iechyd meddwl, ac yn un o'r prif ffyrdd y mae'n gwneud hynny yw drwy leddfu straen.

Mae gweithgarwch corfforol yn lleddfu straen mewn dwy brif ffordd. Yn gyntaf, mae'r cemegau sy'n achosi teimladau da mae ein cyrff yn eu rhyddhau wrth ymarfer corff yn codi ein hwyliau ac yn gwneud i ni ymlacio. Yn ail, mae gweithgarwch corfforol yn lleihau lefelau hormonau straen (a elwir yn adrenalin a chortisol) yn ein cyrff, sydd yn lleihau straen a gor-bryder.¹²

Mae gweithgarwch corfforol hefyd yn lleihau effeithiau negyddol mae straen yn y gorffennol ac yn y presennol yn eu cael ar ein cyrff. Pan fyddwn yn profi straen meddylol, rydym yn ei deimlo mewn llawer o ffyrdd corfforol. Mae ein cyhyrau yn mynd yn dynn a gallwn brofi poen yn y cefn, gwddf neu gael cur pen. Gallwn hefyd gael problemau stumog neu galon yn curo'n gyflym neu anadlu'n gyflym.



Gall gweithgarwch corfforol lleddfu effeithiau corfforol straen drwy helpu ein cyrff i ymlacio.¹²

Eich dewis chi yw pa fath o ymarfer corff yr hoffech ei wneud. Mae rhai pobl yn teimlo mai cerdded am 20 munud sydd fwyaf ymlaciol, tra ein bod yn well gan eraill godi pwysau yn y gampfa. Chi biau'r dewis!

Os ydych chi'n cael trafferth gyda straen, neu'n poeni bod straen yn effeithio ar eich bywyd, cymerwch olwg ar ein canllaw [Sut i reoli a lleihau straen – mentalhealth.org.uk/manage-stress](https://www.mentalhealth.org.uk/manage-stress)

Effaith ar iselder

Gall iselder gael effaith sylweddol ar ein bywydau, gan arwain at lai o fodlonrwydd bywyd a chynyddu ein risg o anawsterau iechyd ac iechyd meddwl, megis gorbryder, clefyd y galon a chanser.

Gall gweithgarwch corfforol leihau effeithiau corfforol a meddyliol iselder. Mae gwneud gweithgarwch corfforol nid yn unig yn darparu rhywfaint o amddiffyniad rhag iselder os nad ydych wedi ei brofi o'r blaen, ond mae hefyd yn lleihau symptomau iselder.

Gall unrhyw fath o weithgarwch corfforol, ond yn enwedig gweithgareddau egniol fel cerdded, rhedeg, ioga a hyfforddiant cryfder leddfu symptomau iselder clinigol.¹⁶

Gallwch ddysgu mwy am y symptomau a gwahanol fathau o iselder ar ein tudalene, **Iselder – mentalhealth.org.uk/about-depression**

Effaith ar ein hunan-barch

Gall ymarfer corff hefyd gynyddu ein hunan-barch. Hunan-barch yw sut rydym yn teimlo amdanom ni ein hunain, gan gynnwys faint yr ydym yn gwerthfawrogi ac yn credu ynom ein hunain. Mae bod â hunan-barch isel yn golygu ein bod yn ystyried eraill yn well na ni, yn canolbwyntio ar ein gwendidau, yn ofni methu, ac yn cael trafferth mynegi ein hanghenion, dweud na a gosod ffiniau.

Gall bod â hunan-barch isel gynyddu ein risg o iselder, gorbryder, straen a phroblemau emosiynol.¹³ Gall hefyd ei gwneud yn fwy anodd i ni deimlo'n dda amdanom ni ein hunain, a all gynyddu'r tebygolrwydd o ymddygiad cymryd risgiau fel camddefnyddio alcohol.¹⁴

Mae astudiaethau'n dangos fod gweithgarwch corfforol yn cynyddu ein gweld ein hunain ynghyd â'n hymdeimlad o hunanwerth.¹⁵ Gall hyn wneud i ni deimlo'n fwy hyderus, cael agwedd fwy positif tuag at fywyd, ei chael hi'n haws mynegi ein hanghenion a bod yn llai tebygol o or-feddwl am brofiadau negyddol yn y gorffennol a'n gwendidau.



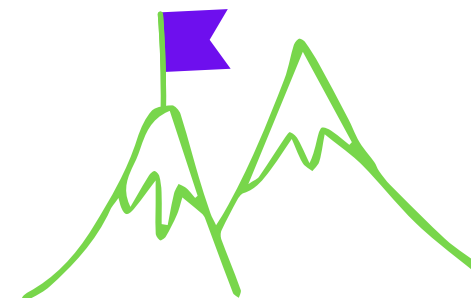
Sport England

Effaith ar orbryder

Yn ôl ystadegau 2022/23, mae 37.1% o fenywod a 29.9% o ddynion yn profi lefelau uchel o or-bryder.¹⁷

Gall gormod o orbryder neu orbryder am gyfnodau hir wneud i ni deimlo panig, yn anniddig ac yn wedi'n gwahanu o'r byd o'n cwmpas. Gall hefyd ein gwneud yn fwy tebygol o bellhau ein hunain o'n teulu a'n ffrindiau a chael trafferth mynd i'r gwaith.

Gall gweithgarwch corfforol fod yn ffordd o leddfu gorbryder, gan helpu i leihau symptomau anhwylderau gorbryder a dylanwad corfforol gor-bryde.¹⁸



Mae'n gwneud hyn yn yr un modd ag y mae'n lleihau ein straen - rhyddhau endorffinau a chemegau eraill sy'n gwneud i ni deimlo'n dda sy'n helpu ein cyrrff i deimlo'n fwy hamddenol a thawel.

Gallwch ddysgu mwy am orbryder a'i effeithiau ar ein tudalen, **Gorbryder – mentalhealth.org.uk/about-anxiety**

8 cam i wneud mwy o weithgarwch corfforol

Nid yw gwneud mwy o weithgarwch corfforol bob amser yn syml. Gall nifer o rwystrau ein hatal rhag gwneud y gweithgarwch corfforol sydd ei angen ar ein hymennydd a'n corff. Dyma wyth cam a fydd yn ei gwneud yn haws i ni wneud mwy o weithgarwch corfforol.



Sport England

1

Dewch o hyd i weithgaredd corfforol rydych chi'n ei hoffi

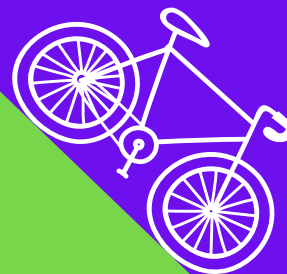
Ni fydddech chi'n dewis gwneud gweithgareddau nad ydych yn eu hoffi. Er enghraifft, petai rhywun yn dweud wrthoch chi fod golchi llestri yn gwneud lles i'ch iechyd corfforol a meddyliol, a fyddai hynny'n eich cymell i wneud hynny? Na fydddech, yn ôl pob tebyg. Mae'r un peth yn wir am weithgarwch corfforol. Rydych yn fwy tebygol o barhau i wneud gweithgarwch corfforol a chynnwys ymarfer corff yn eich bywyd os ydych yn dod o hyd i weithgareddau yr ydych yn eu mwynhau.

Dyma rai enghreifftiau o weithgareddau corfforol y gallech roi cynnig arnynt:

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ✶ Dawnsio | ✶ Ioga |
| ✶ Nofio | ✶ Frisbee |
| ✶ Heicio | ✶ Sgipio gyda rhaff |
| ✶ Sglefrio | ✶ Neidio ar drampolîn |
| ✶ Beicio | ✶ Cylchyn Hwla |
| ✶ Chwaraeon tîm | ✶ Syrffio |
| ✶ Caiacio | ✶ Bocsio |
| ✶ Garddio | ✶ Rhedeg |



Sport England



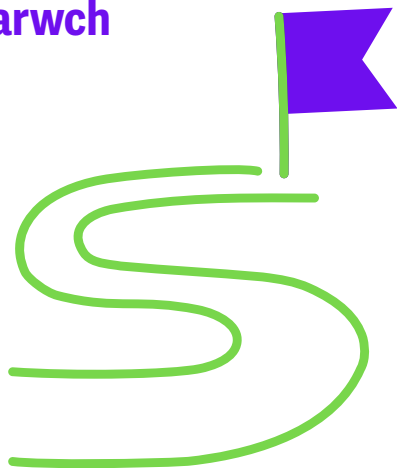
2

Dechreuwch drwy wneud ychydig a chynyddu dros amser

Os ydych chi'n bell iawn o fod yn bodloni'r 150 munud o weithgarwch corfforol y dydd, cofiwch nad oes angen i chi orfodi'ch hun i wneud hynny ar unwaith. Cymerwch eich amser, a chynyddwch yn raddol pa mor actif yn gorfforol ydych chi. Gallwch ddechrau drwy ychwanegu 10 munud o symudiad bob dydd ac yna ychwanegu 10 munud ar ben hynny bob wythnos. Cyn pen dim, byddwch wedi cyrraedd 30 munud o weithgarwch corfforol y dydd.

3 Newidiwch anweithgarwch am weithgarwch

Nid oes angen gwneud newidiadau mawr i'ch trefn arferol i ddod yn fwy actif yn gorfforol. Yn lle hynny, gallai olygu gwneud mân newidiadau i weithgareddau rydych chi eisoes yn eu gwneud. Er enghraifft, gallech ddefnyddio beiriant rhedeg dan eich desg os ydych chi'n gweithio gartref. Neu fe allech gael cyfarfod wrth fynd am dro neu ddod oddi ary bws yn bellach i ffwrdd o'ch cartref.



4 Gosodwch nod i chi'ch hun

Gall gosod nodau eich helpu i berfformio'n well am ei fod yn gwella ffocws a chymhelliant ac yn rhoi ymdeimlad o bwrpas i chi. Ar ben hynny, pan fyddwch yn dod yn agosach at gyflawni nod, mae'n deffro'r rhan o'r ymennydd sy'n gwneud i chi deimlo'n dda amdanoch chi'ch hun.¹⁹

Fodd bynnag, byddwch yn ofalus o ran y math o nod rydych chi'n ei gosod. Mae ymchwil yn dangos fod nodau sy'n canolbwyntio ar berfformiad yn hytrach na'r broses ei hun eich digalonni. Er enghraifft, mae nod fel "Rhedeg 1 filltir mewn 12 munud" yn debygol o fod yn llai effeithiol na "Mynd i redeg dair gwaith yr wythnos."¹⁹

5 Gwneud gweithgarwch corfforol yn arferiad

Rydych fwy na thair gwaith yn fwy tebygol o wneud ymarfer corff os ydy'r gweithgaredd yr ydych yn ei gwneud yn dod yn arferiad.²⁵ Gallwch wneud gweithgarwch corfforol yn arferiad drwy ddod o hyd i weithgareddau rydych yn eu mwynhau, dechrau gyda rhywbeth bach ac adeiladu momentwm yn raddol, a rhoi sylfaen i chi'ch hun lwyddo.

Mae rhoi sylfaen i chi'ch hun lwyddo yn golygu trefnu gweithgarwch corfforol fel ei fod yn dod yn rhan o'ch trefn bob dydd. Er enghraifft, mynd am dro am 7am, 1pm a 7pm. Gall fod yn ddefnyddiol gosod larymau i atgoffa chi'ch hun i ddechrau, nes i chi gychwyn cael meddyliau fel, "Mae hi bron yn 7am – amser mynd am dro."



6 Gwnewch weithgareddau gyda'ch teulu a'ch ffrindiau

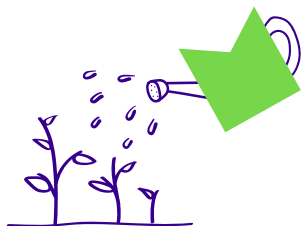
Mae cefnogaeth gymdeithasol hefyd yn cael effaith sylweddol ar iechyd meddwl. Felly, beth am gyfuno gweithgarwch corfforol a threulio amser â theulu a ffrindiau? Gall dewis ffrind i fod yn actif â nhw, neu ddewis gwneud gweithgarwch corfforol pan fyddwch yn treulio amser â'ch gilydd, fod yn ffordd hwyllog a hawdd o gynnwys mwy o weithgarwch corfforol yn eich trefn wythnosol.

Ar ben hynny, mae ymchwil yn dangos y gall gwneud ymarfer corff gyda phobl eraill eich helpu drwy eich cymell a'ch dal i gyfrif fel eich bod yn llai tebygol o fethu sesiwn.²⁰ Fodd bynnag, pan fyddwch yn dewis rhywun i wneud ymarfer corff â nhw, dewiswch rywun sydd ar lefel ffitrwydd debyg i chi. Gall dewis rhywun sy'n llawer mwy actif yn gorfforol na chi eich digalonni.



7

Symud mwy gartref



Eich cartref yw eich lle i orffwys, felly gallai fod yn un o'r lleoedd blér ydych yn symud lleiaf. Er enghraifft, efallai eich bod yn treulio'r rhan fwyaf o'ch diwrnod yn eistedd wrth ddesg yn eich swyddfa gartref, a'ch gyda'r nosau'n eistedd ar y sofffa yn gwyllo'r teledu. Tra bod gorffwys yn bwysig, gall cyfnodau hir o ddiffyg gweithgarwch gael effaith negyddol ar eich iechyd.

Mae ymchwil yn dangos y gall eistedd am gyfnodau hir gynyddu'ch risg o iselder, dementia, bod dros eich pwysau, diabetes ac anawsterau iechyd meddwl eraill.²¹⁻²⁴ Felly, mae symud mwy gartref yn bwysig.

Gallwch symud mwy gartref drwy gynnwys gweithgarwch corfforol mewn tasgau bob dydd. Er enghraifft:

- 1 Mynd am dro ar ôl swper
- 2 Cael desg sefyll, fel eich bod yn gallu sefyll wrth weithio
- 3 Gwneud ymarferion ymestyn bob dydd wrth eistedd wrth eich desg
- 4 Codi ar eich traed a cherdded o gwmpas unwaith bob awr



8

Atgoffwch eich hun "pam"

Beth yw'r prif beth sy'n eich cymell i wneud mwy o weithgarwch corfforol? Gall adnabod hyn eich atgoffa pam eich bod yn ei wneud ar ddyddiau pan nad oes gennych gymaint o gymhelliant.

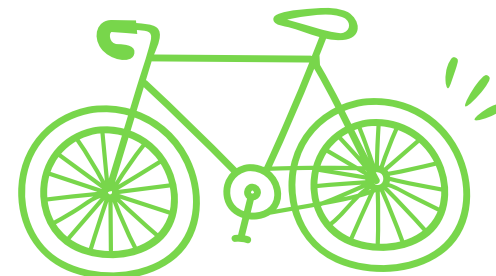
Er enghraifft, pan fydd hi'n bwrw glaw neu pan fyddwch yn deffro mewn hwyliau drwg, mae'n hawdd diystyru gweithgarwch corfforol a meddwl, "Mi wnaf i wneud fory". Gall cofio "pam" ar adegau fel hyn ei gwneud yn haws i ddal ati.

Dyma rai rhesymau posibl dros fod eisïau gwneud mwy o weithgarwch corfforol:

- ✓ Gwella eich iechyd meddwl
- ✓ Gwella eich iechyd corfforol
- ✓ Teimlo'n well amdanoch chi'ch hun
- ✓ Gwella eich ffitrwydd
- ✓ Atal cyflyrau iechyd meddwl
- ✓ Lleddfu symptomau cyflwr iechyd presennol
- ✓ Gallu gofalu am eich plant neu'ch wyrion a'ch wyresau heb flino gymaint



Sport England





Rhwystrau i wneud ymarfer corff er iechyd meddwl

Os na fyddai rhwystrau i wneud ymarfer corff, byddem i gyd yn cwrdd â'r argymhellion. Mae nifer o rwystrau a all ein hatal rhag gwneud y gweithgarwch corfforol rydym ei angen.

Diffyg amser

Diffyg amser yw un o'r rhwystrau mwyaf cyffredin i weithgarwch corfforol. Rydyn ni i gyd mor brysur gyda gwaith, ymrwymadau teuluol a diddordebau a gall hynny wneud i ni deimlo nad oes gennym ni ddigon o amser i gymryd seibiant, heb sôn am wneud ymarfer corff

Os mai hyn yw'ch sefyllfa chi, cofiwch fod pob ymdrech o fudd pan ddaw i ymarfer corff.

Er enghraifft, fe allech:

- Cyrwydu 10 gwaith wrth frwsio'ch dannedd.
- Gwneud pum munud o ymestyn ben bore.
- Defnyddio'r grisiau yn lle'r lifft.
- Dod oddi ar y bws un neu ddau safle bws yn gynharach.

Rhwystrau corfforol e.e. anaf neu salwch

Gall cyflyrau tymor hir, fel arthritis neu flinder cronig, gyfyngu ar eich opsiynau pan fyddwch yn dewis pa ymarfer corff i'w wneud, a gall anafiadau corfforol olygu bod angen cyfnodau hir o orffwys.

Gall y boen, blinder neu bryderon ynghylch gwaethygu anaf neu salwch wneud gweithgarwch corfforol yn anodd. Ar ben hynny, gall y rhwystredigaeth o beidio â gallu symud yn y fordd yr hoffem ein digalonni.

Gallwn wynebu'r rhwystr yma drwy addasu gweithgareddau i gyd-fynd â'n lefelau gallu presennol, a gosod nodau realistig i'n hunain. Os nad ydym yn siŵr pa lefel o weithgarwch corfforol sy'n gyraeddadwy, gallwn siarad â ffisiotherapydd neu Feddyg Teulu.



Delwedd corff

Pan nad ydym yn teimlo'n dda am y ffordd rydym yn edrych, gall fod yn anoddach cyrraedd ein nodau gweithgarwch corfforol. Gallwn fod yn fwy tebygol o osgoi mynd y tu allan i redeg neu fynd i'r gampfa am ein bod yn ofni fod pobl yn mynd i'n barnu, rydym yn teimlo'n hunanymwybodol ac â barn negyddol o'n hunain.

Gallwn wynebu'r rhwystr hwn drwy sylwi ar ein meddyliau negyddol â'u newid am rai mwy cadarnhaol. Er enghraifft:

- Newid "Rwyf wir angen colli pwysau" i "Mae fy nghorff yn gryf ac yn gadarn."
- Newid "Maen nhw'n mynd i'm marnu" i "Mae'r rhan fwyaf o bobl yn canolbwyntio ar eu hunain, nid arnaf i."
- Newid "Bydd pobl yn meddwl nad ydw i ddigon ffyt i fod yma" i "Mae pawb yn cychwyn yn rhywle. Rwyf yn gofalu amdanaf fy hun."

Cost

Gall gweithgarwch corfforol fod yn gostus. Mae costau aelodaeth campfa, dosbarthiadau ffitrwydd, dillad ymarfer corff a thrafnidiaeth fynd yn ddrud yn gyflym a theimlo'n llethol.

Os ydych yn byw mewn ardal lle mae mynediad i barciau diogel, ardaloedd i gerddwyr a gofodau gweithgareddau hamdden yn gyfyngedig, gall hyn wneud gweithgarwch corfforol yn anoddach hefyd.

Dyma bedair ffordd y gallwch wneud gweithgarwch corfforol yn fwy fforddiadwy:

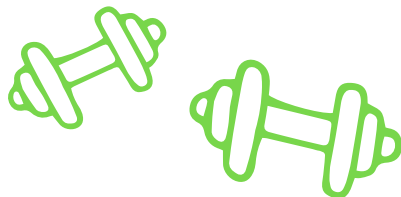
- **Dilyn fideos ymarfer corff ar-lein** gan ddefnyddio fideos neu apiau am ddim.
- **Defnyddio eitemau o gwmpas y cartref** fel tuniau bîns neu boteli dŵr yn lle pwysau codi.
- **Dewis gweithgareddau sydd am ddim** fel sgipio yn yr ardd, mynd am dro mewn parc lleol neu ymarfer corff yn y cartref.
- **Dewis gweithgareddau corfforol nad oes angen offer arbenigol ar eu cyfer**, fel dawnsio gyda ffrindiau neu redeg yn yr un fan.

Ofn methu

Gall ofn methu ein hatal rhag bod yn gyson gyda gweithgarwch corfforol a gall hyd yn oed ein hatal cyn i ni ddechrau. Mae ofn methu yn aml yn dod o deimlo nad ydych "ddigon da", a all ddeillio o brofiadau negyddol yn y gorffennol.

Yn lle canolbwyntio ar y posibilrwydd o fethu, rhowch gynnig ar ddefnyddio'r datganiadau cadarnhaol hyn:

- "Mae pob cam yn gynydd, ni waeth pa mor fach."
- "Nid bod y gorau am rywbeth yw llwyddiant, ond hytrach, gwneud fy ngorau."
- "Rwyf yn dewis ymdrech dros berffeithrwydd."
- "Mae hi'n iawn i mi fynd ar fy nghyflymder fy hun. Mae gweithgarwch corfforol yn unigryw i bawb."
- "Rwy'n dysgu i fwynhau symud heb ofni methu."



Teimlo'n isel, dan straen neu'n bryderus

Gall anawsterau iechyd meddwl ei gwneud yn anoddach i gychwyn neu barhau i wneud gweithgarwch corfforol.

- Gall iselder arwain at lefel egni isel a diffyg diddordeb yn y gweithgareddau yr oeddem yn arfer ei mwynhau, felly gall gwneud gweithgarwch corfforol fod yn anodd.
- Gall gor-bryder gynyddu ein hunanfeirniadaeth a'n teimladau o ofn ynghylch beirniadaeth gan eraill, gan wneud i weithgarwch corfforol ymddangos yn frawychus.
- Mae straen yn aml yn gwneud i ni deimlo ein bod wedi'n llethu, fell gall gweithgarwch corfforol deimlo fel cyfrifoldeb ychwanegol nad oes gennym y nerth meddyliol ar ei gyfer.

Gallwn gefnogi ein hiechyd meddwl a chymell ein hunain i wneud mwy o weithgarwch corfforol drwy gysylltu symudiad gyda'n hwyliau.

Pan fyddwn yn cysylltu gweithgarwch corfforol â theimlo'n well yn feddyliol, gall ein hannog i fynd allan i'r awyr agored ar ddyddiau pan rydym yn cael trafferth.



Sport England



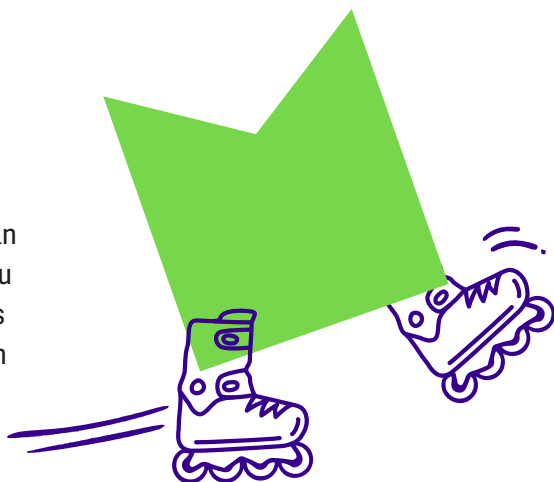
Lack of energy

Pan fyddwn wedi blino ar ôl diwrnod hir, gall gweithgarwch corfforol fod y peth olaf ar ein meddyliau.

Gallwn fod â diffyg egni oherwydd straen, llwyth gwaith mawr, cysgu'n wael, cyflyrau meddygol ac yn y blaen, a all wneud i weithgarwch corfforol deimlo'n llethol.

Felly, sut ydym ni'n parhau i wneud gweithgarwch corfforol hyd yn oed pan fyddwn â diffyg egni? Gallwn ddechrau gyda symudiadau dwysedd isel, megis ymestyn neu gerdded – gall hyn fod yn ddigon i wella ein hwyliau.

Gallwn hefyd ganolbwyntio ar roi digon o faeth i'n cyrff gyda bwydydd iach, ynghyd â chymryd camau [gyysgu'n well – mentalhealth.org.uk/sleep-better](https://www.mentalhealth.org.uk/sleep-better)



A all ymarfer corff fod yn niweidiol i'm hiechyd meddwl?

Mae nifer o fuddion i ymarfer corff a gweithgarwch corfforol pan ddaw i iechyd meddwl. Fodd bynnag, mae achosion ble gall ymarfer corff niweidio ein hiechyd meddwl. Er enghraifft, gall gwneud gormod o ymarfer corff neu ymarferion sy'n rhy ddwys niweidio ein hiechyd meddwl.

Mae ymchwil yn dangos fod pobl sy'n gwneud dros oddeutu 18 awr o weithgarwch corfforol yr wythnos (sy'n gyfwerth â 1080 munud) yn teimlo mwy o straen ac yn profi mwy o anawsterau iechyd meddwl.²⁶

Ar ben hynny, os yw ymarfer corff neu weithgarwch corfforol wedi'i ysgogi gan ddelwedd corff negyddol neu anhwylder bwyta, gallai ymarfer corff niweidio iechyd meddwl. Mae astudiaethau'n dangos y gallai pobl sy'n dioddef o anhwylderau bwyta megis anorecsia nerfosa fod yn fwy tebygol o wneud gormod o ymarfer corff, sy'n cael niweidiol i iechyd meddwl.²⁶

Os ydych yn dioddef anhwylder bwyta neu'n gwneud gormod o ymarfer corff, mae cymorth ar gael. Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu – [mentalhealth.org.uk/talktoGP](https://www.mentalhealth.org.uk/talktoGP)

WASANAETHAU CYMORTH

- Beat – [beateatingdisorders.org.uk](https://www.beateatingdisorders.org.uk)
- The National Centre for Eating Disorders – [eating-disorders.org.uk](https://www.eating-disorders.org.uk)





Syniadau pellach

ar gyfer dechrau gwneud ymarfer corff neu ddal ati

GIG

Mae gan wefan Dewisiadau y GIG nifer o adnoddau i helpu pobl ddechrau gwneud ymarfer corff, gan gynnwys ymarferion ar gyfer pobl hŷn, fideos cryfder a hyblygrwydd, cyngor ar ddechrau gwneud chwaraeon newydd, a chynghor ar ddechrau arni gyda cherdded. Mae'r adnoddau ar gael yma nhs.uk

The Great Outdoor Gym Company

Mae campfeydd awyr agored yn lleoedd lle mae rhai offer ymarfer corff yn cael eu darparu mewn lleoliadau awyr agored i bobl gael eu defnyddio am ddim. Gallwch ddod o hyd i'ch campfa awyr agored am ddim agosaf drwy The Great Outdoor Gym Company: tgogc.com/find-a-gym

The British Heart Foundation

Mae gwefan 'Health at Work' y British Heart Foundation yn darparu awgrymiadau pellach a rhai adnoddau i ddechrau hyrwyddo gweithgarwch corfforol yn y gweithle: bhf.org.uk/healthatwork



Cyfeiriadau

1. CDC. (2023, Rhagfyr 20). *Adult activity: an overview*. cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html#:~:text=Physical%20activity%20is%20one%20of,muscle%2Dstrengthening%20activity%20each%20week
2. Gov.UK. (2022, Ionawr 11). *Physical activity data tool: statistical commentary, January 2022*. gov.uk/government/statistics/physical-activity-data-tool-january-2022-update/physical-activity-data-tool-statistical-commentary-january-2022
3. Gov.UK. (2016, Gorffennaf 18). *Health matters: getting every adult active every day*. gov.uk/government/publications/health-matters-getting-every-adult-active-every-day/health-matters-getting-every-adult-active-every-day
4. Sport England. (2023, Rhagfyr 7). *Children's activity levels hold firm but significant challenges remain*. sportengland.org/news-and-inspiration/childrens-activity-levels-hold-firm-significant-challenges-remain
5. CDC. (2023, Rhagfyr 6). *What counts as physical activity for adults*. cdc.gov/physical-activity-basics/adding-adults/what-counts.html#:~:text=Vigorous%2Dintensity%20aerobic%20activity%20means,Jogging%20or%20running
6. Department of Health. (n.d.). *Wellbeing and Health Department of Health*. assets.publishing.service.gov.uk/media/5a7c551ae5274a2041cf34cc/DH_wellbeing_health.PDF
7. NHS. (2022, Rhagfyr 28). *5 steps to mental wellbeing*. nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/
8. Chan, J. S. Y., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2018). Special Issue – Therapeutic Benefits of Physical Activity for Mood: A Systematic Review on the effects of exercise Intensity, duration, and modality. *The Journal of Psychology*, 153(1), 102–125. doi.org/10.1080/00223980.2018.1470487
9. American Psychological Association. (2024, Hydref 21). *Stress effects on the body*. apa.org/topics/stress/body
10. Mariotti, A. (2015). The Effects of Chronic stress on Health: New insights into the molecular mechanisms of Brain–Body Communication. *Future Science OA*, 1(3). doi.org/10.4155/fso.15.21
11. NHS. (2025, Ionawr 1). *Stress*. nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/
12. Harvard Health Publishing. (2020, Gorffennaf 7). *Exercising to relax*. health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax
13. Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low Self-Esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 10. doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698
14. Bayat, B., Akbarisomar, N., Tori, N. A., & Salehiniya, H. (2019). The relation between self-confidence and risk-taking among the students. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(1), 27. doi.org/10.4103/jehp.jehp_174_18

15. Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PloS one*, 10(8), e0134804. doi.org/10.1371/journal.pone.0134804
16. Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., Del Pozo Cruz, B., Van Den Hoek, D., Smith, J. J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, e075847. doi.org/10.1136/bmj-2023-075847
17. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2025, Chwefror 21). *Public opinions and social trends, Great Britain: personal well-being and loneliness*. ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/datasets/publicopinionsandsocialtrendsgreatbritainpersonalwellbeingandloneliness
18. Lin, Y., & Gao, W. (2023). The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14. doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1136900
19. Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J., & Jackman, P. C. (2022). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 1050–1078. doi.org/10.1080/1750984x.2022.2116723
20. Mema, E., Spain, E. S., Martin, C. K., Hill, J. O., Sayer, R. D., McInvale, H. D., Evans, L. A., Gist, N. H., Borowsky, A. D., & Thomas, D. M. (2022). Social influences on physical activity for establishing criteria leading to exercise persistence. *PLoS ONE*, 17(10), e0274259. doi.org/10.1371/journal.pone.0274259
21. Koyama, T., Kuriyama, N., Ozaki, E., Tomida, S., Uehara, R., Nishida, Y., Shimano, C., Hishida, A., Tamura, T., Tsukamoto, M., Kadomatsu, Y., Oze, I., Matsuo, K., Mikami, H., Nakamura, Y., Ibusuki, R., Takezaki, T., Suzuki, S., Nishiyama, T., ... Wakai, K. (2020). Sedentary Time is Associated with Cardiometabolic Diseases in A Large Japanese Population: A Cross-Sectional Study. *Journal of Atherosclerosis and Thrombosis*, 27(10), 1097–1107. doi.org/10.5551/jat.54320
22. Liao, J., Hu, M., Imm, K., Holmes, C. J., Zhu, J., Cao, C., & Yang, L. (2022). Association of daily sitting time and leisure-time physical activity with body fat among U.S. adults. *Journal of Sport and Health Science/Journal of Sport and Health Science*, 13(2), 195–203. doi.org/10.1016/j.jshs.2022.10.001
23. Raichlen, D. A., Aslan, D. H., Sayre, M. K., Bharadwaj, P. K., Ally, M., Maltagliati, S., Lai, M. H. C., Wilcox, R. R., Klimentidis, Y. C., & Alexander, G. E. (2023). Sedentary behavior and incident dementia among older adults. *JAMA*, 330(10), 934. doi.org/10.1001/jama.2023.15231
24. Huang, Y., Li, L., Gan, Y., Wang, C., Jiang, H., Cao, S., & Lu, Z. (2020). Sedentary behaviors and risk of depression: a meta-analysis of prospective studies. *Translational Psychiatry*, 10(1). doi.org/10.1038/s41398-020-0715-z
25. Harris, M. C., & Kessler, L. M. (2019). Habit formation and activity persistence: Evidence from gym equipment. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 166, 688–708. doi.org/10.1016/j.jebo.2019.08.010
26. Golshani, S., Najafpour, A., Hashemian, S. S., Goudarzi, N., Shahmari, F., Golshani, S., Babaei, M., Firoozabadi, K., Dürsteler, K. M., Brühl, A. B., Shakeri, J., Brand, S., & Sadeghi-Bahmani, D. (2021). When Much Is Too Much—Compared to light exercisers, heavy exercisers report more mental health issues and stress, but less sleep complaints. *Healthcare*, 9(10), 1289. doi.org/10.3390/healthcare9101289

Gyda'n gilydd, gallwn helpu pawb cael gwell iechyd meddwl.

Nid yw iechyd meddwl gwael yn anochel, a chredwn fod pawb yn haeddu iechyd meddwl da. Ni ddylai unrhyw un sy'n byw yn y DU gae l ei amddifadu o'r cyfle i gael iechyd meddwl da oherwydd pw ydyn nhw, y gymuned y maen nhw'n dod ohoni neu ble maen nhw'n byw. Dylai fod gan bob un ohonom fynediad at strategaethau i'n helpu i ymdopi. Yn y Sefydliad Iechyd Meddwl, credwn fod pawb yn haeddu gwybod sut i reoli eu hiechyd meddwl.

Sefydliad Iechyd Meddwl yw elusen y DU sy'n canolbwyntio'n llwyr ar atal iechyd meddwl gwael ac adeiladu a diogelu iechyd meddwl da. Rydym yn ymchwilio, yn datblygu ac yn ymgrychu dros ffyrdd newydd a mwy effeithiol o gefnogi ac amddiffyn iechyd meddwl da pobl.

Gobeithiwn y byddwch yn dod o hyd i'r llyfryn hwn yn addysgiadol ac yn ddefnyddiol.

Rydym yn dibynnu ar roddion cyhoeddus a chyllid grant i barhau â'n gwaith hanfodol. Gofynnwn i chi ystyried gwneud cyfraniad mentalhealth.org.uk/donate



MENTAL HEALTH FOUNDATION

-  [mentalhealthfoundation](https://www.facebook.com/mentalhealthfoundation)
-  [@mentalhealth](https://twitter.com/mentalhealth)
-  [@mentalhealthfoundation](https://www.instagram.com/mentalhealthfoundation)
-  [@ukmentalhealth](https://www.pinterest.com/ukmentalhealth)
-  supporter@mentalhealth.org.uk

**Am ganllawiau byr ar wahanol
bynciau, gyda chefnogaeth
ymchwil, ewch i'n gwefan:
mentalhealth.org.uk/publications**

**I archebu, cysylltwch
ein tîm cyhoeddiadau:
orders@mentalhealth.org.uk**



Registered with
**FUNDRAISING
REGULATOR**

Rhif Elusen Gofrestredig Lloegr 801130 Yr Alban SC039714.
Rhif Cofrestru Cwmni 2350846.

ARWAIN Y DU MEWN IECHYD MEDDWL DA

LONDON

Mental Health Foundation,
Studio 2, 197 Long Lane,
London, SE1 4PD

GLASGOW

Mental Health Foundation,
2nd Floor, Moncrieff House,
69 West Nile Street, Glasgow, G1 2QB

CARDIFF

Mental Health Foundation,
Suite 7, Floor 9, Brunel House,
2 Fitzalan Road, Cardiff, CF24 0EB

BELFAST

Mental Health Foundation,
5th Floor, 14 College Square North,
Belfast, BT1 6AS

MENTALHEALTH.ORG.UK