



Peer Education Project

Unigrwydd

Pecyn Ysgol Canfod ein
cysylltiadau er mwyn
teimlo'n llai unig

Canllaw i Ddisgyblion



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl



Cynnwys

Beth yw unigrwydd?	3
Sut mae unigrwydd yn cysylltu â'n hiechyd meddwl?	5
Dod o hyd i gysylltiadau...	8
... gyda'n hunain	8
... gydag eraill	11
... gyda'r byd o'n cwmpas	15

"Os ydych eisiau lleihau eich teimladau o unigrwydd, mae cymryd camau bach yn iawn. Er enghraifft, siarad â rhywun fel rhieni neu ffrindiau rydych yn agos atynt ac y gallwch ymddiried ynddynt. Gallech fynd allan gyda nhw i gael te neu goffi neu rywbeth arall neis."

**Addysgwr Cyfoedion
Peer Education Project**

Beth yw unigrwydd?

Unigrwydd yw'r teimlad a gawn pan fyddwn yn teimlo nad oes gennym y perthnasoedd ystyrlon yr ydym eu heisiau o'n gwmpas.

Mae'n rhywbeth y gall pob un ohonom ei brofi o bryd i'w gilydd, trwy gydol ein bywydau, a bydd yn wahanol i bawb.

Er bod teimlo'n unig yn aml yn cael ei gysylltu â bod ar eich pen eich hun, nid ydynt yn golygu'r un peth, na bob amser yn digwydd gyda'i gilydd.

Mae bod ar eich pen eich hun, a elwir weithiau'n ynysigrwydd cymdeithasol, yn golygu eich bod wedi eich gwahanu'n gorfforol oddi wrth bobl, a phethau sy'n dod â chysur a chefnogaeth i ni.

Nid yw person sydd wedi'i ynysu'n gymdeithasol o reidrwydd yn teimlo'n unig.



Gwylwch y fideo '[What's up with Merve?](#)' i feddwl am sut mae unigrwydd yn gallu gwneud i rywun deimlo, a'r hyn y gallan nhw, ac eraill, ei wneud i helpu.

Efallai bod rhai pobl yn mwynhau treulio amser ar eu pen eu hunain, tra bod pobl eraill efallai'n teimlo'n unig pan fyddant yn treulio amser ar eu pen eu hunain.

Efallai bod rhai pobl yn teimlo'n unig pan fyddant yn treulio amser gydag eraill, efallai eu bod yn teimlo nad yw pobl eraill yn eu deall nhw neu'n poeni amdany'n nhw, neu nad ydyn nhw'n perthyn neu'n ffitio i mewn.



Darllenwch
ganllaw Young
Minds
'[Beth yw lechyd
Meddwl?](#)'

Gall teimladau o unigrwydd fynd a dod, yn dibynnu ar y profiadau a gawn.

Mae llawer ohonom yn teimlo'n unig o bryd i'w gilydd.

Weithiau gallwn deimlo'n unig am gyfnodau hirach o amser.

Pan na allwch gael gwared ar y teimladau hynny, mae'n bwysig i estyn allan at rywun rydym yn ymddiried ynddo a gofyn am help.

Os ydych yn poeni amdanoch chi eich hun neu gyfoed, mae'n bwysig eich bod yn siarad ag oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddo.

Gallai hwn fod yn oedolyn yn yr ysgol, yn y cartref, neu oedolyn arall yn eich bywyd yr ydych yn ymddiried ynddo.

Sut mae unigrwydd yn cysylltu ag iechyd meddwl?

Mae iechyd meddwl yn ymwneud â'n meddyliau, teimladau, hwyliau, ac ymddygiad.

Mae gennym ni i gyd iechyd meddwl, yn yr un modd ag y mae gennym ni i gyd iechyd corfforol.

Meddyliau

Teimladau

Hwyliau

Ymddygiad



Er nad yw unigrwydd yn broblem iechyd meddwl, mae'n brofiad sy'n gallu effeithio ar ein hiechyd meddwl.

Pan fyddwn yn teimlo'n unig, efallai y byddwn yn teimlo'n hwyliau a'n hunan-barch yn isel.

Weithiau, os ydym eisoes yn profi iechyd meddwl gwael, ac nad ydym yn teimlo bod neb yn ein deall, gall hynny arwain at deimlo'n unig.



Darllenwch y canllaw Young Minds ['Sut i ymdopi gydag unigrwydd'](#) i gael cyngor.

Mae yna lawer o bethau y gallwn eu gwneud i wella ein hiechyd meddwl a chefnogi ein hunain pan fyddwn yn teimlo'n unig.

Weithiau, i leihau teimladau o unigrwydd, gall helpu i ddod o hyd i gysylltiadau ystyrlon â'n hunain, eraill, a'r byd o'n cwmpas.

Tynnwch lun o sut ydych chi'n teimlo



Ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar

Ffonio neu anfon neges destun at ffrind

Ymunwch â chlwb



Rhowch gynnig ar rywbeth newydd



Mynd am dro

Gwyllo rhywbeth newydd

Chwarae gêm gyda'ch gilydd

Gwirfoddoli

Mae'n bwysig, pan nad ydym yn cymryd rhan yn ein gweithgareddau bob dydd ac yn eu mwynhau mwyach, ein bod yn siarad â rhywun.



Darllen ein [8 Awgrym Gwych ar gyfer lechyd Meddwl Da](#) yn ein pecyn wythnos lles.

“Pan mae fy ffrind yn teimlo’n unig, rwy’n gwneud yn siŵr fy mod yn ei gysuro ac yn gadael iddo wybod cymaint rwy’n gwerthfawrogi ei gwmni.”

**Addysgwr Cyfoedion
Peer Education Project**

Meithrin cysylltiadau â'n hunain

Archwilio sut rydym yn teimlo

Yn ystod y dydd gall pob un ohonom brofi gwahanol deimladau ac emosiynau.

Weithiau, gallwn ei chael hi'n anodd deall sut rydym yn teimlo a pham.

Mae'n iawn i deimlo fel hyn.



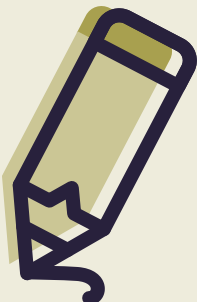
Gwylwch [y fideo byr yma gan Headspace](#) ar sut i ddelio â gwahanol feddyliau a theimladau.

I gysylltu â'n teimladau, gallem roi cynnig ar:

- ysgrifennu am sut rydym yn teimlo neu ddarlunio ein teimladau.
- edrych ar wybodaeth am sut i adnabod gwahanol deimladau.
- gwrando ar gerddoriaeth.



Gweithgaredd - Gweithredoedd Cyferbyniol



Pan fyddwn yn teimlo'n unig, efallai y byddwn yn ei chael hi'n anodd cysylltu â phobl. Yn hytrach na derbyn y teimlad hwn o unigrwydd, gallem geisio ffonio rhywun i drafod y peth gyda nhw.

Bod yn garedig â ni'n hunain

Pan fyddwn yn teimlo'n unig, efallai y byddwn hefyd yn profi teimladau o euogrwydd neu gywilydd. Mae'n iawn i deimlo fel hyn. Mae'r teimladau hyn yn rhan o'r profiad dynol bob dydd.

Nid yw'r ffaith ein bod yn teimlo ffordd benodol, yn golygu y byddwn yn teimlo felly am byth.



Mae'n bwysig iawn i ddangos caredigrwydd tuag at ein hunain, yn enwedig pan nad ydym yn teimlo ar ein gorau.

- Mwynhewch un o'ch hoff ddanteithion.
- Dawnsiwch i un o'ch hoff ganeuon.
- Chwaraewch gêm gyda ffrindiau.
- Ewch am dro yn yr awyr agored.

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn un ffordd y gallwn ddangos caredigrwydd i'n hunain. Dyma'r sgil o dalu sylw i'r hyn sy'n digwydd yn eich meddwl a'ch corff nawr, heb farnu.

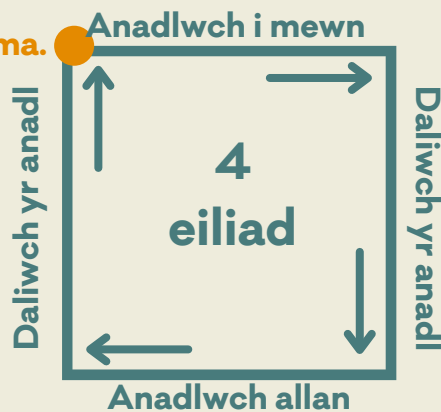
Gall ymwybyddiaeth ofalgar leihau teimladau anodd, yn cynnwys unigrwydd.



Dechreuwch yma.

Ymarfer Anadlu Ymwybyddiaeth Ofalgar

Dilynwch y sgwâr o gwmpas. Mae pob llinell yn 4 eiliad.



Dod o hyd i ffyrdd i fynegi ein teimladau

Weithiau mae'n teimlo fel yr unig opsiwn sydd gennym yw cadw ein teimladau y tu mewn, i ni'n hunain. Ond, mae hyn yn aml yn gallu arwain at deimlo eich bod wedi eich llethu ac yn anghyfforddus.

Gall dod o hyd i ffyrdd iach i fynegi ein teimladau a'n meddyliau ein helpu i ofalu am ein hiechyd meddwl.

Bydd y ffyrdd rydym yn mynegi ein hunain yn wahanol i bob un ohonom ac mae'n gallu dibynnu ar yr hyn yr ydym yn mynd drwyddo.

Gall gymryd amser, ac ymarfer, i ddod o hyd i ffyrdd i gysylltu â'n meddyliau a theimladau.



**Cymryd rhan
mewn Chwaraeon**

Gallech roi cynnig ar:



Dawnsio



Paentio



**Sgwrsio â
rhywun**



**Recordio
nodiadau llais**



**Chwarae offeryn
cerddorol**

Dod o hyd i gysylltiadau ag eraill

Siaradwch â rhywun

Mae yna nifer o wasanaethau cymorth y gallwch gysylltu â nhw os ydych yn teimlo'n unig, yn ogystal â'ch rhwydweithiau cymorth eich hun, yn cynnwys y bobl rydych yn byw gyda, eich cyfoedion a staff yn yr ysgol.

Gweithgaredd - Dwdlo Cytserau o Gysylltiadau

Cam 1

Tynnwch lun o seren yng nghanol darn o bapur, chi yw'r seren yma.



Cam 2

Tynnwch lun sêr eraill ar y papur. Mae'r sêr eraill hyn yn cynrychioli'r bobl, y lleoedd neu'r gweithgareddau sydd gennych yn eich bywyd, y gallwch droi atynt am gefnogaeth neu sy'n gwneud i chi deimlo'n well.



Cam 3

Tynnwch linellau o'ch seren chi i'r sêr eraill hyn i ddangos eich cysylltiad.



Hyd yn oed pan fyddwn yn gweld pethau ychydig yn fwy anodd, ac efallai nad ydym yn teimlo ein bod yn disgleirio mor llachar, rydym wedi ein cysylltu o hyd â'r sêr eraill hyn sydd yno i helpu.

Pobl fydd yn gwrando

The Mix

Pa un a ydych eisiau sgwrs sydyn neu gymorth gyda mwy o ffocws, mae tîm hyfforddedig The Mix yno i helpu.

Tecstiwch THEMIX i 85258

neu defnyddiwch un o'u llwyfannau llinell gymorth eraill.



Shout

Os ydych yn ei chael hi'n anodd ymdopi ac angen siarad, mae gwirfoddolwyr hyfforddedig Shout yno i chi, ddydd neu nos.

shout

85258

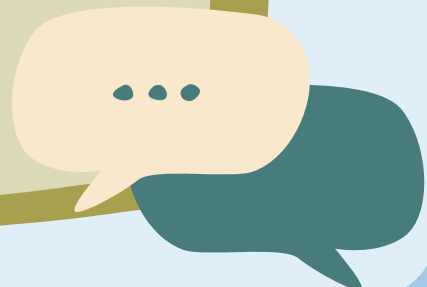
here for you 24/7

Mae Shout 85258 yn wasanaeth cymorth trwy neges destun cyfrinachol, dienw a rhad ac am ddim.

Samaritans

Beth bynnag rydych chi'n mynd drwyddo, gallwch ffonio'r Samariaid unrhyw adeg, o unrhyw ffôn, yn rhad ac am ddim. Byddant yn gwrando arnoch chi. Ni fyddant yn eich beirniadu nac yn dweud wrthych beth i'w wneud.

Ffoniwch y rhif rhadffôn 116 123.

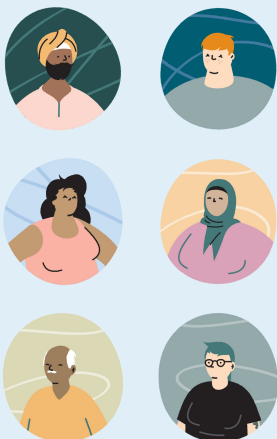


Treulio amser gyda phobl yr ydym yn ymddiried ynddynt

Mae perthnasoedd iach, cefnogol yn fwy pwysig ar gyfer helpu gyda theimladau o unigrwydd na chael llawer o berthnasoedd sydd ddim yn rhoi cefnogaeth a gofal i ni.

Mae yna nifer o ffyrdd y gallwn dreulio amser o ansawdd yn ein perthnasoedd:

- Cwrdd â ffrind amser cinio.
- Gwneud gweithgaredd gyda rhywun y mae'r ddau ohonoch yn ei fwynhau.
- Coginio swper gyda rhywun gartref.



Bydd dod o hyd i bobl sydd â diddordebau tebyg y gallwn ymdeimlo â nhw yn ein helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig.

Gall hyn gymryd amser, ond mae yna ddigon o gyfleoedd mewn bywyd i gwrdd â phobl newydd ac i ddatblygu perthnasoedd iechyd gyda'r rhai sy'n gwneud i ni deimlo ein bod yn perthyn.



Edrychwch ar ein hymgyrch [Perthnasoedd Iach](#).

Dod o hyd i ffyrdd i agor i fyny

Weithiau mae'n gallu bod yn anodd rhannu sut rydych yn teimlo. Mae'n bwysig gwneud hynny yn eich amser eich hun, gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddynt.

Nid yw agor i fyny am sut rydych yn teimlo yn arwydd o wendid.

Mae'n ddewr.

Gallai rhannu sut rydych yn teimlo gyda rhywun eich helpu i deimlo'n llai unig.

Gan fod unigrwydd yn rhywbeth mae pob un ohonom yn ei brofi, mae'n debyg y bydd y person rydych yn siarad â nhw wedi teimlo fel chi rhywbryd hefyd.



Mae gan [Childline](#) gyngor am sut i gyfathrebu gydag eraill pan fyddwch yn teimlo'n unig.



Weithiau mae mynegi sut rydym yn teimlo allan yn uchel yn gallu bod yn heriol.

Fel cam cyntaf, gallem roi cynnig ar nodi ein teimladau mewn neges destun neu lythyr.



Mae [Hub of Hope](#) yn gronfa ddata genedlaethol sy'n dwyn ynghyd gwasanaethau iechyd meddwl lleol, fel y gallwch ddod o hyd i gymorth yn agos i'ch cartref.

Dod o hyd i gysylltiadau gyda'r byd o'n cwmpas

Gwneud pethau rydym yn mwynhau

Mae yna lawer o ffyrdd y gallwn gysylltu â'r byd o'n cwmpas, a allai ein helpu i deimlo'n llai unig.



Darllenwch ein canllaw [Cysylltu â Natur](#).

Gweithgaredd - Beth sy'n bwysig i ni?

Man cychwyn da yw meddwl am y pethau mewn bywyd sy'n bwysig i ni. Gallai'r rhain gynnwys:

- treulio amser gyda ffrindiau a theulu.
- dysgu rhywbeth newydd am bwnc sydd o ddiddordeb i chi.
- treulio amser yn yr awyr agored.
- dilyn eich hoff dîm chwaraeon.
- codi arian i elusen.

Beth am greu rhestr eich hun o'r pethau sy'n bwysig i chi?



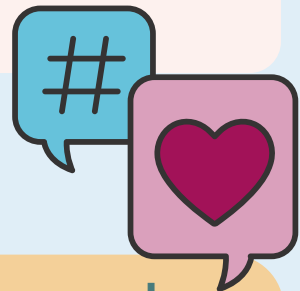
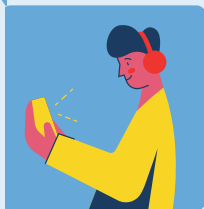
Dod o hyd i bobl sydd â diddordebau tebyg i ni

Gall ymuno â grŵp, boed yn seiliedig ar hobi, ffydd neu sgil, ein helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig â'n hunain ac eraill.

Os feddylw'n am yr hyn sydd mwyaf o ddiddordeb i ni ac rydym yn mwynhau ei wneud, gallai ein helpu i ddod o hyd i gymuned a allai fod mwyaf cefnogol i ni.

Gallai'r cyfryngau cymdeithasol ein helpu i deimlo'n gysylltiedig a bod yn ffordd wych i rannu diddordebau.

Ond, weithiau mae'r cyfryngau cymdeithasol yn gallu gwneud i ni deimlo'n fwy unig.



Awgrym gwych

Os ydym yn teimlo bod y cyfryngau cymdeithasol yn gwneud i ni deimlo'n unig, yn boenus, neu deimladau anodd eraill, beth am gymryd seibiant am dipyn?

Gallem roi'r gorau i ddilyn cyfrifon sy'n achosi'r teimladau hyn neu eu tawelu a dilyn cyfrifon sy'n ein grymuso.



Edrychwch ar ganllaw [Canolfan Anna Freud](#) ar reoli'r cyfryngau cymdeithasol.

Diolch i'n hunain ac eraill

Mae diolchgarwch yn golygu teimlo'n ddiolchgar am yr holl bethau a phrofiadau gwahanol sydd gennym yn ein bywydau.

Mae hyn yn cynnwys pethau bach, symly gallem eu cymryd yn ganiataol bob dydd, fel rhywun yn dal drws ar agor i ni neu'r glaw sy'n helpu planhigion i dyfu.

Mae diolchgarwch hefyd yn cynnwys bod yn garedig i'n hunain ac eraill.



Edrychwch ar ein [Canllaw Caredigrwydd](#).

Nid yw'n hawdd bob amser i deimlo a dangos diolchgarwch. Weithiau gallwn fod yn rhybysur neu o dan ormod o straen i sylwi ar y pethau sydd gennym.

Ond gallwn ddysgu ein hunain i fod yn fwy diolchgar.

Gall diolch am y pethau o'n cwmpas ein helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig ac yn llai unig.

“Rhowch gynnig ar wneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau neu rhywbeth rydych yn dda am ei wneud oherwydd gallai wneud i chi deimlo’n hyderus a chyfforddus eto.”

**Addysgwr Cyfoedion
Peer Education Project**



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl

mentalhealth.org.uk

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

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

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

Y Sefydliad Iechyd Meddwl
Llundain. Glasgow. Caerdydd.

www.mentalhealth.org.uk

+44(0)20 7803 1100



Rhif Elusen Gofrestredig Lloegr 801130 Yr Alban SCO39714. Rhif Cofrestru Cwmni 23508466.

**Diolch yn fawr iawn i ddisgyblion a staff Ysgol Eggescliffe, Ysgol
Uwchradd Villiers a Choleg St Aloysius am gefnogi datblygiad y Pecyn
Cymorth Unigrwydd i Ysgolion.**