

## BETH DDYLWN I EI WNEUD NESAF?

I gofrestru ar gwrs, anfonwch e-bost atom neu ffoniwch y rhif ar y dudalen flaen a gadael eich enw a'ch rhif cyswllt.

Yna bydd **Clare neu Teresa** yn eich ffonio chi'n ôl o fewn 72 awr neu dri diwrnod gwaith.

Byddwn yn holi rhai cwestiynau cyflym ac yn eich cofrestru ar y cwrs nesaf o'ch dewis chi. Dyma gyfle da i holi cwestiynau a allai fod gennych am Reoli Straen.

Rydym yn trin y wybodaeth a rowch i ni yn gyfrinachol.

**Ffôn: 07816 064643/4**

E-bost:  
[stress.control-reservations@wales.nhs.uk](mailto:stress.control-reservations@wales.nhs.uk)



## Rhaglenni CTB defnyddiol ar y we:

Moodgym.anu.edu.au  
[www.livinglifetothefull.co.uk](http://www.livinglifetothefull.co.uk)

## Gwefannau gwybodaeth defnyddiol eraill:

[www.glasgowsteps.com](http://www.glasgowsteps.com)  
[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## Rhifau ffôn defnyddiol:

**Y SAMARIAID**  
**08457 909090**  
[jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

**Llinell gymorth C.A.L.L.**  
**0800 132 737**

neu tecstiwch **HELP** a'ch cwestiwn i  
**81066**

[www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)



**GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES**

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board

**Gwasanaeth Cymorth Iechyd  
Meddwl Sylfaenol Lleol**

I gael rhagor o wybodaeth neu i gofrestru ar gyfer dosbarth ffoniwch:

**CAERFYRDDIN/ RHYDAMAN**  
**07816 064644** (Teresa)

**LLANELLI**  
**07816 064643** (Clare)

# HYFFORDDIANT RHEOLI STRAEN

## Cwrs 6 sesiwn am ddim



Dysgu i wynebu'ch ofnau

Dysgu dulliau i'ch helpu i gysgu

Dysgu i reoli'ch hwyliau

Dysgu i ymlacio

Dysgu i reoli panig

Dysgu i leihau'ch straen

Am fwy o wybodaeth, neu i gofrestru ar gyfer dosbarth, ffoniwch:

**CAERFYRDDIN / RHYDAMAN :**  
**07816 064644** (Teresa)

**LLANELLI : 07816 064643** (Clare)

E-bost : [stress.control-registrations@wales.nhs.uk](mailto:stress.control-registrations@wales.nhs.uk)

# HYFFORDDIANT RHEOLI STRAEN

Cwrs o 6 sesiwn yw Rheoli Straen

Cafodd ei greu ar gyfer pobl sydd am ddysgu dulliau o ddelio â'u problemau megis iselder, gorbryder, panig, methu cysgu a hunanhyder isel.

**Dosbarth**, nid therapi grŵp, yw Rheoli Straen felly does dim rhaid i chi siarad am eich problemau.

Yr unig beth sydd angen i chi ei wneud yw dod i'r dosbarth, eistedd yn ôl a dysgu dulliau gwych o reoli straen

Mae straen yn gyffredin, felly mae'n bosibl y bydd llawer o bobl yn y dosbarth; mae croeso i chi ddod â rhywun gyda chi os byddai hynny'n helpu.



# CWESTIYNAU CYFFREDIN

## Ymhle cynhelir y cyrsiau?

*Cynhelir cyrsiau'n rheolaidd mewn lleoliadau cymunedol ledled Sir Gâr.*

*Mae'r cyrsiau'n cael eu cynnal am yn ail, fin nos ac yn ystod y dydd, felly os oes gennych ymrwymadau gwaith mae dewis gennych o ran amseroedd a lleoliadau*

## A fydd angen rhoi gwybod i'm meddyg teulu?

*Chi piau'r dewis i roi gwybod i'ch meddyg teulu ai peidio - fyddwn ni ddim yn gwneud hynny fel mater o drefn.*

## Beth os byddaf yn gweld rhywun rwy'n ei adnabod?

*Mae straen yn gyffredin iawn, felly does dim angen i chi deimlo embaras; cofiwch, maen nhw yno am yr un rheswm â chi.*

## A fydd rhaid i mi siarad yn y dosbarth?

*Na fydd, rhaglen ddarlithio addysgol yw Rheoli Straen. Eich rôl chi yw eistedd yn ôl a gwrando.*

## Beth os byddaf yn teimlo panig ac am adael yr ystafell?

*Dim problem. Eisteddwch yn agos i'r cefn, a mynd allan os bydd rhaid; ceisiwch ddod yn ôl nes ymlaen i barhau i ddysgu i reoli'ch straen.*

## Beth os byddaf yn hwyr?

*Dim problem, cymerwch sedd yn y cefn.*

# CWESTIYNAU CYFFREDIN

## Beth os nad wyf yn darllen yn dda?

*Cafodd cwrs Rheoli Straen ei greu i fod yn addas ar gyfer oedran darllen 9 oed, a defnyddir digonedd o sleidiau a lluniau; os oes gennych broblem, mae croeso i chi siarad â hwylusydd y cwrs - byddant yn trio'ch helpu mewn ffyrdd eraill.*

## Ydy Rheoli Straen yn gweithio?

*Cynhaliwyd gwaith ymchwil a dulliau gwerthuso i mewn i Reoli Straen, ac fe'i hystyrir yn ddull hynod effeithiol o frwydro yn erbyn straen ac anhwylderau cysylltiedig. Mae'n cydymffurfio â chanllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE), sy'n argymhell dull Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) fel y driniaeth gyntaf o ddewis.*

## Beth yw hanes Rheoli Straen?

*Cafodd Rheoli Straen ei ysgrifennu a'i werthuso gan JIM WHITE, Seicolegydd Clinigol sy'n gweithio gyda thîm STEPS yn Nwyrain Glasgow. Mae'r tîm hwn wedi'i gymeradwyo fel gwasanaeth rhagorol, a chaiff ei gydnabod yn rhyngwladol. Mae eich Tîm Cymorth Gofal Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol am efelychu'r gwasanaeth hwn, ac mae rheoli straen yn un o'i fentrau. Rydym wedi prynu trwydded i gynnal Rheoli Straen ar hyd a lled y sir.*

## Pwy sy'n dysgu Rheoli Straen?

*Mae Gweithwyr Iechyd Meddwl Proffesiynol yn dysgu Rheoli Straen yn lleol o fewn ein gwasanaeth.*