



Mae'n hollol normal pryderu am beth sy'n digwydd. Os ydyn ni'n onest, mae'r rhan fwyaf o bobl yn pryderu. **Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun.** Dyma rai pethau sy'n gallu helpu.

### Mae 'na ap ar gyfer hwnna!

Apiau sy'n gallu cefnogi llesiant:

- For me (ap Childline)
- Calm Harm- rheoli awydd i hunan-niweidio
- Clear Fear- help i reoli dy bryder
- Moodometer- dyddiadur rhyngweithiol i nodi dy hwyliau
- Calm- helpu i leihau straen a phryder a gwella cwsg

Mae llawer o apiau eraill hefyd, cei di ragor o syniadau ar y safle yma:

- [healthyyoungmindspennine.nhs.uk/resource-centre/apps/](http://healthyyoungmindspennine.nhs.uk/resource-centre/apps/)

## Pum Cam at Lesiant

Dyma rai pethau rwyd ti'n gallu gwneud hyd yn oed yn ystod y Coronafeirws:

- Cysylltu- â rhywun rwyd ti'n nabod trwy alwadau ffôn neu alwadau fideo.
- Bod yn egniol- mynd am dro yn dy ardal leol, dawnsio i'th hoff gerddoriaeth, neu mae digon o bobl ar Instagram a YouTube yn cynnig gweithgareddau cadw'n heini i bob gallu.
- Rhoi sylw i beth sydd o'th gwmpas- gallet ti dreulio amser yn tacluso dy gartref; neu gymryd amser i sylwi ar bethau tu allan- fel yr adar, y coed ac ati
- Dysgu- rho gynnig ar ddysgu rhywbeth newydd bob dydd. Gallet ti ddysgu gair newydd, darllen llyfr neu flog, neu wyllo sgwrs TED
- Rhoi- anfon neges at rywun dwyt ti ddim wedi siarad â nhw ers sbel neu rho nodyn trwy ddrws cymydog hŷn i ddweud helô ar adeg o ynysu, pan allen nhw fod yn eitha unig.

## Cyfryngau Cymdeithasol

Mae pawb ohonon ni eisiau cael gwybodaeth i ddeall y sefyllfa'n well yn y cyfnod yma.

Ond dylet ti fod yn ymwybodol bod llawer o bostiadau'n defnyddio gwybodaeth ffals neu gamarweiniol wrth ddweud rhywbeth fel 'mae ffrind i fi sy'n feddyg yn dweud....'

Felly, gofala gasglu gwybodaeth o ffynonellau addas:

- Newyddion y BBC/Sky
- Iechyd Cyhoeddus Cymru

[icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/](http://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/)

- Gwefannau'r GIG

[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/)

[www.gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-children-young-people-and-families](http://www.gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-children-young-people-and-families)

- Gwefan Llywodraeth Cymru

[llyw.cymru/coronafeirws](http://llyw.cymru/coronafeirws)

## Amser Ymlacio

Mae pawb ohonon ni'n ymlacio yn ein ffyrdd ein hunain, ond dyma rai syniadau syml pan fyddi di gartre:

- Gwneud cacen neu roi cynnig ar rysait newydd
- Chwarae dy hoff gêm cyfrifiadur
- Gwyllo llwyth o'th hoff raglen deledu
- Gwrando ar dy hoff gerddoriaeth (a chanu!)
- Dod o hyd i ymarfer yoga 10 munud ar youtube
- Cael bath hir



## Gwefannau defnyddiol

Rhai gwefannau defnyddiol i helpu i wella dy lesiant ar yr adeg heriol yma:

- [www.anxietyuk.org.uk/coronavirus-support-resources/](http://www.anxietyuk.org.uk/coronavirus-support-resources/)
- [www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-survival-tips/](http://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-survival-tips/)
- [youngminds.org.uk/blog/what-to-do-if-you-re-anxious-about-coronavirus/](http://youngminds.org.uk/blog/what-to-do-if-you-re-anxious-about-coronavirus/)
- [www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone/](http://www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone/)

LLESIANT  
YN YSTOD  
CORONAFEIRWS