****

**‘Noson Dda o Gwsg’**

**Oedolion**

Gall pawb gael trafferth cysgu am amrywiaeth o resymau, a gall pobl awtistig, a rhai sydd â chyflyrau niwroddatblygiadol, gael anawsterau cysgu yn fwy aml. **Gweler y 10 awgrym canlynol a allai eich helpu i gael noson dda o gwsg:**

|  |
| --- |
| 1. **Strwythur Dyddiol – Faint o gloch ydych yn deffro yn y bore ac yn mynd i’r gwely gyda’r nos?**   Ceisiwch sefydlu strwythur clir i’ch diwrnod, bydd deffro a mynd i’r gwely tua’r un amser bob diwrnod yn eich helpu i gael strwythur i bob diwrnod. Efallai y byddai hefyd yn ddefnyddiol i chi wybod y drefn ar gyfer bob diwrnod. Fodd bynnag, weithiau os bydd rhaid i chi godi yn gynt neu fynd i’r gwely yn hwyrach, peidiwch â phoeni. Weithiau rhaid i ni wneud newidiadau, os ydym yn mynd allan am y dydd neu’n mynd i ddigwyddiad arbennig fel priodas. Beth sy’n bwysig yw eich bod yn dilyn eich trefn arferol y rhan fwyaf o’r amser.   1. **Bwyd a Diod – Beth ydych yn ei fwyta a’i yfed yn ystod y dydd?**   Mae cael diet cytbwys trwy gydol y dydd, gyda’r pryd ysgafnaf yn agosaf at amser gwely, yn ddoeth. Os ydych angen diod gyda chaffein, ceisiwch ei gael yn gynharach yn y dydd, mae'r bore yn amser delfrydol. Gall yfed alcohol cyn gwely amharu ar eich cwsg, efallai byddwch yn disgyn i gysgu ond yn deffro yn ystod y nos. Ni chynghorir defnyddio alcohol i’ch 'helpu i fynd i gysgu’ gan y gallai hyn ddod yn arfer drwg a’i gwneud yn anos i chi gael noson dda o gwsg bob nos.   1. **Rhythm y Diwrnod ' A ydych yn symud o gwmpas yn ystod y dydd?**   **A ydych yn gwneud digon i flino yn gorfforol?**  Bydd symud o gwmpas yn ystod y dydd a chael rhywfaint o ymarfer corff yn eich helpu i deimlo’n flinedig gyda’r nos. Bydd unrhyw fath o symudiad corfforol yn helpu, fel palu yn yr ardd, gwaith tŷ, cerdded yn y parc, mynd ar y beic, ioga, neu fynd i loncian. Os ydych yn ei chael yn anodd gadael y tŷ, cerddwch i fyny a lawr y grisiau, dawnsio o amgylch y tŷ i'ch hoff gerddoriaeth, neu beth am ddosbarth ar-lein.   1. **Ymlacio – Beth sy’n eich helpu i ymlacio?**   Mae angen i ni gyd ymlacio cyn mynd i'r gwely. Beth am gael bath cynnes, darllen llyfr, gwrando ar gerddoriaeth ymlaciol, neu ddarllen eich hoff flog i’ch helpu i ymlacio. Os ydych wedi cael diwrnod anodd iawn, efallai bydd yn cymryd mwy o amser i chi ymlacio. Ceisiwch gymryd amser ychwanegol i ymlacio cyn ceisio cysgu. Mae rhai pobl yn teimlo fod gweithgareddau fel ioga neu fyfyrdod yn eu helpu i ymlacio.   1. **Ditectif Ystafell Wely – a yw eich ystafell wely yn lle hawdd i ddisgyn i gysgu ynddi ac aros mewn cwsg?**   A oes golau yn dod o dan y drws neu a yw’r goleuadau ar ddyfeisiau yn weladwy? Mae bleinds tywyll yn wych ar gyfer atal golau allanol. Os allwch oddef un, mae mwgwd llygad yn ffordd dda o atal unrhyw fath o olau. Ystyriwch faint o ‘stwff’ sydd yn eich ystafell. A ydych angen clirio? Os gallwch, cadwch unrhyw ddillad, llyfrau neu unrhyw beth arall, cyn i chi geisio ymlacio. Dylai eich ystafell wely fod yn lle i ymlacio a chysgu. A yw eich gwely a’ch gobennydd yn gyffyrddus? A ydych yn mynd yn oer yn ystod y nos? Mae angen i chi fod yn gyffyrddus ac yn ddigon cynnes yn ystod y nos neu byddwch yn deffro. Y tymheredd delfrydol ar gyfer y rhan fwyaf o bobl yw 16c-18c. A oes unrhyw arogleuon cryf sydd efallai yn eich cadw yn effro, persawr?   1. **A yw gor-bryder yn effeithio ar eich cwsg?**   Mae hi’n amser pryderus i ni gyd, mae llawer o straeon ac eitemau newyddion cythryblus ar y teledu a’r cyfryngau cymdeithasol. Os ydych yn teimlo’n bryderus ceisiwch wneud pethau i leihau eich gor-bryder. Beth fydd yn gweithio i chi? Mae angen i chi gyfyngu faint o newyddion rydych yn ei wylio a darllen cyfryngau cymdeithasol. Gall ysgrifennu pryderon yn ystod y dydd eich helpu i osgoi meddyliau negyddol amser gwely. Meddyliwch am rywbeth da ddigwyddodd heddiw. Meddyliwch am rywbeth cadarnhaol y byddwch yn ei wneud yfory, ceisiwch orffen y diwrnod ar nodyn cadarnhaol.   1. **Iechyd Cyffredinol – A oes gennych unrhyw gyflyrau iechyd?**   **A ydych yn iach?**  Bydd eich iechyd corfforol ac emosiynol yn effeithio ar eich cwsg. Os oes gennych bryderon, efallai y bydd angen i chi ofyn am gyngor meddygol (meddyg teulu), neu gyngor arbenigol. Gall rhai meddyginiaethau hefyd effeithio ar eich cwsg. Os ydych yn cymryd meddyginiaeth, cofiwch fod caffein mewn rhai tabledi ffliw ac annwyd.   1. **Defnydd doeth o dechnoleg - defnyddiwch dechnoleg i’ch helpu i fynd i gysgu yn hytrach na’ch cadw yn effro.**   Ceisiwch ddiffodd sgriniau awr cyn mynd i'r gwely. Weithiau efallai na fydd hyn yn bosib (mae gwrando ar gerddoriaeth, myfyrdod, ac apiau ymlacio/cysgu angen sgrin). Defnyddiwch switshis amseru a newid i osodiadau nos ar unrhyw ddyfeisiau.   1. **Dyddiadur – A oes gennych unrhyw bryderon sy’n eich cadw yn effro**   Gwnewch restr o’r pethau sy’n eich cadw yn effro gyda’r nos? Gallwch eu hysgrifennu mewn dyddiadur cwsg. Gallwch hefyd wneud nodyn o beth ydych yn ei fwyta a’i yfed, faint o'r gloch y bu i chi ddeffro a mynd i'r gwely. A gawsoch chi ddiwrnod prysur, a wnaethoch symud/gymryd rhan mewn unrhyw ymarfer corff, a ydych wedi cyffroi neu'n edrych ymlaen at rywbeth? A oes unrhyw beth wedi digwydd sydd wedi eich gwneud yn drist? A wnaethoch rywbeth a wnaeth i chi deimlo’n hapus? Gall cadw dyddiadur eich helpu i adnabod strategau neu atebion defnyddiol.  **10. Gwobr Ddyddiol - Trefnwch un peth neis i chi eich hun bob dydd.**  Yn awr yn fwy nag erioed, rhaid i ni fod yn glên gyda ni’n hunan. Ceisiwch drefnu gwobr ddyddiol, megis cael bath ymlaciol, gwylio eich hoff ffilm, darllen llyfr, neu fwyta bar o siocled. Rydym i gyd angen gwobrwyo ein hunain weithiau ac i ofalu am ein hunain. |

|  |
| --- |
| **Adnoddau a Dolenni Gwefan**  Mae llawer o adnoddau a fideos ar gael a all eich helpu i gysgu, gweler isod:  Myfyrdod Ymwybyddiaeth Ofalgar cyn Cysgu  <https://www.youtube.com/watch?v=DFEnruF-dts&feature=youtu.be>  Ioga ac Ymwybyddiaeth Ofalgar  https://www.asdinfowales.co.uk/news/yoga-mindfulness-and-autism  Dyddiadur Cwsg  <https://www.nhs.uk/Livewell/insomnia/Documents/sleepdiary.pdf>  <https://www.tiredout.org.uk/sleepdiary/the-childrens-sleep-charity>  Gwefannau defnyddiol  <https://www.autism.org.uk/about/health/sleep.aspx>  [https://thewallich.com/cy](https://www.sleep.org/)  <https://www.lilaslab.com/>  [https://www.wlga.cymru/wlga-welcomes-first-minister-cautious-approach-to-lockdown-restrictions](https://www.nih.gov/news-events/news-releases/nih-offers-new-comprehensive-guide-healthy-sleep)  Os ydych angen cefnogaeth ychwanegol, cysylltwch â’ch meddyg teulu neu Wasanaeth Awtistiaeth Integredig:  <https://www.asdinfowales.co.uk/en/integrated-autism-service-2> |

**Anne Marie McKigney**

**Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol Plant a Phobl Ifanc ABUHB**