

## Iselder

### Beth ydym yn ei olygu wrth Iselder?

Mae pawb yn teimlo'n isel ar adegau. Weithiau, rydym yn teimlo ein bod wedi cael llond bol neu nad yw pethau'n mynd yn iawn i ni. Mae pobl yn aml yn dweud eu bod yn 'isel' pan fyddant, mewn gwirionedd, yn cyfeirio at y cyfnodau isel arferol hyn mewn bywyd. Os cawn golled fawr fe allwn gael emosiynau sy'n debyg i'r rhai sy'n gysylltiedig ag iselder ysbryd. Mae gweithio drwy deimladau o'r fath yn broses normal, er y gall gymryd peth amser. Mae iselder ysbryd yn fwy o broblem dymor hir nad yw'n gwella ohoni'i hun. Y gwahaniaeth

oed ein bodolaeth ei hun. Gadael cartref/gwlad, profedigaeth, teimlo'n ynysig, neu berthynas yn chwalu.

Fodd bynnag, yn aml, mae pobl yn mynd yn isel eu hysbryd heb unrhyw reswm amlwg am hynny. Weithiau, mae amgylchiadau'n gwneud i deimladau'n gysylltiedig â rhywbeth a wnaeth ein brifo'n arw yn y gorffennol ddod i'r wyneb. Weithiau gall gael ei achosi gan newid cemegol/hormonaidd sy'n effeithio ar gemeg ein corff, neu gyflyrau corfforol eraill.

### **Pethau y gellwch eu gwneud a all helpu**

Pan fo rhywun yn isel ei ysbryd, mae'n hawdd mynd i rigol o ymddygiad neu feddyliau, sydd wedyn yn eich gwneud yn fwy isel a theimlo eich bod yn methu'n lân â chanfod ffordd allan. Fodd bynnag, mae yna bethau y gellwch roi cynnig arnynt y gwelwyd eu bod o gymorth i liniaru iselder. Gallai'r rhain gynnwys herio eich meddyliau negyddol a cheisio newid eich ymddygiad. Gall hyn ymddangos yn anodd efallai yn eich cyflwr meddwl presennol, ond gall fod yn bosibl mewn achosion o iselder gweddol ysgafn.

Cam cyntaf da yw ceisio meddwl pam rydych yn teimlo fel hyn nawr? Rhwch amser i chi eich hun i ddeall eich teimladau. Anogwch eich hun i ddechrau gwneud pethau eto a cheisiwch gwestiynu rhai o'ch meddyliau negyddol.

## **Mwy o wybodaeth am iselder ysbryd**

Am fwy o wybodaeth am iselder, ewch i'r wefan