

CYSGU

Mae trafferthion cysgu yn hynod gyffredin. Mae un o bob pedwar o bobl yn cael ystod y nos a deffro'n rhy gynnar yn y bore. Gall hyn fod yn hynod rwystredig ac yn

wael o gwag yn debygol o gael effaith sylweddol ar eich perfformiad y diwrnod wedyn. Ceisiwch ddatblygu agwedd ymlaciol cylch o rwystredigaeth a phoeni sy'n gysylltiedig â chyfnodau o gysgu gwael.

Awgrymiadau defnyddiol:

9

chael eich temptio i aros yn y gwely neu gael cyntun yn ystod y dydd.

Rhowch eich ymennydd yn y gwely. Rhowch gorau i weithio awr cyn amser gwely ac ymlacio drwy gael bath/cawod, edrych ar DVD, darllen llyfr ysgafn, gwrando ar gerddoriaeth ymlaciol.

aoj/8 12 Tf 49.03By. TBEQ

