

Ymdopi â Straen: Blog Cwnsela Coleg #13

Beth sy'n achosi straen?

Gall llawer o ffactorau ffordd o fyw achosi straen. Rhai enghreifftiau:

- Perthynasau
- Cyllid
- Teulu
- Gwaith
- Salwch/Profedigaeth

Allwch chi feddwl am mwyach?

Ar bwy mae straen yn effeithio?

Gall straen effeithio ar unrhyw un, o fabi bach i berson oedrannus. Mae gennym ni i gyd wahanol ffyrdd o ymdopi â straen ac mae rhai yn fwy gwydn i rai ffactorau nag eraill. Efallai na fydd yr hyn a all roi straen ar un person yn effeithio ar un arall o gwbl: straen yn amrywio o berson i berson.

Sut i adnabod straen?

Unwaith eto, mae hyn yn dibynnu ar y person. Os sylwch ar unrhyw un o'r isod, efallai y byddai'n werth cael sgwrs gyda nhw i weld beth sydd ei angen arnynt ac i gynnig cymorth. Yn yr un modd, os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw un o'r ffactorau hyn ynoch chi'ch hun, efallai ei bod hi'n bryd estyn allan am gefnogaeth.

- Cynhyrfus (dymheru cyflym neu methu eistedd yn llonydd)
- Tynnwyd yn ôl
- Bob amser yn brysur
- Wedi blino
- Mwy neu lai o archwaeth
- Yn gyffredinol, peidio â gofalu amdanynt eu hunain (hylendid, ymddangosiad personol)
- Defnyddio cyffuriau neu alcohol
- Brathu ewinedd / hunan-niweidio

Allwch chi feddwl am unrhyw beth arall?

Cymerwch amser i fyfrio, allwch chi adnabod beth sy'n digwydd i chi, pan fyddwch dan straen?

Rydyn ni i gyd yn profi straen o bryd i'w gilydd, gall ein helpu i baratoi ar gyfer pethau mewn bywyd, fel cyfweliad neu arholiad. Fodd bynnag, os ydym yn canfod bod straen yn para mwy na chyfnod o chwe wythnos neu'n aml yn digwydd eto, gall hyn ddod yn afiach. Os byddwn yn parhau i fod dan straen mawr dros gyfnod hir o amser, gall hyn ddechrau effeithio ar ein hiechyd corfforol a meddyliol.

Sut i osgoi 'llosgi' a dod o hyd i gydbwysedd rhwng bywyd a gwaith:

- Bod yn ymwybodol o'ch lefelau straen. Efallai y bydd cadw dyddlyfr yn ddefnyddiol, fel y gallwch fyfyrion'n ddyddiol ar eich meddyliau a'ch teimladau. Caniatewch amser i ganolbwyntio ar i mewn ar eich hun, sut ydych chi? Beth sy'n Digwydd? Beth sydd ei angen arnaf?
- Cydbwysedd: Trefnwch eich amser i wneud yn siŵr eich bod yn gallu cael hwyl ac amser i chi'ch hun, ymhlith eich cyfrifoldebau/gwaith. Os nad ydych yn iawn, ni allwch fod ar eich gorau eich hun a bydd hyn yn adlewyrchu ym mhob agwedd arall ar eich bywyd. Rhoi blaenoriaeth i chi!
- Cefnogaeth - estyn allan i bobl pan fydd angen help arnoch. Gofynnwch am yr hyn sydd ei angen arnoch chi, boed yn fwy o amser, sgwrs gyfeillgar, help o gwmpas y tŷ...
- Cwsg - yn hanfodol i'ch iechyd corfforol a meddyliol. Mae angen i chi fod yn cael rhwng 6-8 awr y noson. Ceisiwch fynd i'r gwely tua'r un amser yn fras a gosod larwm tebyg bob bore, bydd hyn yn helpu eich rhythm circadian i gysoni.
- Maeth - Chi yw'r hyn rydych chi'n ei fwyta! Ni allwch ddisgwyl i gar redeg heb danwydd, dŵr ac olew ac nid ydych chi'n wahanol! Mae angen digon o hylifau a bwyd arnom i ganiatáu i'n meddyliau weithio'n effeithiol ac i'n cyrff gael egni. Mae hyn yn cynnwys digon o ddŵr, felly rydym yn cadw'n hydradol ac yn llawn egni a diet cytbwys. Os byddwn yn bwyta llawer o fwyd sothach, byddwn yn teimlo'n swrth a swrth, ceisiwch fwyta 7 ffrwyth / llysiau'r dydd!
- Ymarfer Corff - Bydd cael eich corff i symud yn eich helpu i atal trallod, mae'n caniatáu rhyddhau tensiwn adeiledig a chynnydd mewn endorffinau. Gan gynnwys Dopamin, sy'n creu teimlad o gyflawniad ac yn gwneud inni deimlo'n dda.
- Dod o hyd i rywbeth sy'n eich helpu i ymdopi - Yn debyg i straen sy'n effeithio arnom ni i gyd yn wahanol, efallai na fydd yr hyn a allai helpu un person, yn helpu rhywun arall. Arbrawf! Darganfyddwch beth sy'n gweithio i chi, dyma rai awgrymiadau.
- Ymwybyddiaeth Ofalgar (Fideos ar Youtube i helpu)
- Gweithgaredd chwaraeon: Heicio, Nofio, Bocsio, Dringo ETC.
- Bod mewn natur
- Celf a chrefft
- Coginio/ Pobi
- Cerddoriaeth
- Canu/Dawnsio
- Newyddiadurol
- Ymlacio
- Siaradwch â chynghorydd neu swyddog lles
- Siaradwch â ffrindiau neu deulu

Weithiau bydd pobl yn dechrau arferion afiach i'w helpu i ymdopi, fel ysmegu, yfed neu gyffuriau. Gall y rhain arwain at faterion corfforol a meddyliol eraill ac mae'n well eu hosgoi.

Gyda phwy allwch chi siarad am help gyda straen?

Swyddog Lles – lles@nptcgroup.ac.uk

Cwmsela- counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk