Gwneud y gorau o'r awyr agored er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd

A person sitting on a bench next to a bicycle

Description automatically generated with medium confidenceA person sitting on a bench next to a bicycle at sunset.

Cynhelir wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl y mis hwn (9-15fed Mai 2022) a’r thema eleni yw unigrwydd. Ydych chi neu'ch dysgwyr erioed wedi profi unigrwydd? Yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, mae rhai ohonom wedi gorfod dod i delerau â bod ar ein pennau ein hunain am gyfnodau hir ac yn ystod y cyfnodau clo amrywiol, mae’n bosibl iawn fod dysgwyr wedi methu treulio amser gyda’u ffrindiau. Gall y gost o ynysu greu pryder cymdeithasol, yn enwedig yn achos y rhai sy'n byw ar eu pen eu hunain neu sydd wedi colli pobl. Mae treulio amser yn yr amgylchedd naturiol yn gwella ein hiechyd meddwl a’n teimladau o les, yn helpu clymu cymunedau wrth ei gilydd, a gellir ei ddefnyddio hefyd fel arf i frwydro yn erbyn unigrwydd. All eich dysgwyr feddwl am syniadau sut y gellir defnyddio'r amgylchedd naturiol er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd? Dyma rai o’n syniadau ni.

**Ewch allan ben bore**

Dechreuwch eich diwrnod gyda thaith gerdded fer mewn llecyn gwyrdd neu wyrddlas gerllaw. Mae cael rhywfaint o olau dydd y peth cyntaf yn eich helpu i deimlo'n fwy effro ac yn rhoi mwy o egni i chi am weddill y dydd. Mae hefyd yn sefydlogi eich rhythm beunyddiol (eich cloc mewnol), sy'n golygu y byddwch chi'n cysgu'n well pan ddaw'n amser mynd i'r gwely. Rhowch y gorau i'r car ac ewch ar droed neu ar feic i'ch lleoliad, os gallwch chi. Ewch â'ch brecwast gyda chi i’r awyr agored er mwyn cael ychydig o olau'r haul ac amgylchynwch eich hun â golygfeydd a synau naturiol. Gall gwerthfawrogi llonyddwch natur ben bore leihau lefelau straen a bwydo’ch ymennydd â’r cemegau hapus hynny, e.e. serotonin. Mae hyn i gyd yn cael effaith gadarnhaol ar weddill eich diwrnod.

**Chwiliwch am fainc ‘hapus i sgwrsio’**

Gall cael sgwrs pan fyddwch chi'n teimlo'n unig wneud byd o wahaniaeth. Wedi’i hysbrydoli o weld dyn oedrannus a fu’n eistedd ar ei ben ei hun ar fainc mewn parc prysur yng nghanol y ddinas am 40 munud, mae Allison Owen-Jones o Gaerdydd wedi bod yn annog dieithriaid i sgwrsio. Clymodd Allison arwydd syml, wedi'i lamineiddio yn dweud 'Mainc Hapus i Sgwrsio. Eisteddwch ar hon os nad oes ots gyda chi fod rhywun yn stopio i ddweud helo’ wrth feinciau mewn parciau o amgylch ei dinas enedigol ac mae hi wedi helpu i ysbrydoli mudiad sydd wedi lledaenu ar draws y byd. Os nad oes mainc ‘Hapus i Sgwrsio’ yn eich ardal leol neu yn eich lleoliad, gallai’ch dysgwyr ludo arwydd neu ddod â hyn i sylw eu cyngor lleol. Gall gwneud y cam cyntaf hwnnw i siarad ag eraill fod yn frawychus ac mae'r meinciau hyn yn helpu'r rhai sy'n teimlo'n unig i gymryd y cam cyntaf!

**Ymunwch â grŵp gwirfoddolwyr neu grŵp gweithgaredd yn eich ardal**

Fel arfer mae mwy yn digwydd yn eich cymdogaeth nag y gwyddoch amdano. Mae gerddi cymunedol, grwpiau cerdded a chyfleoedd gwirfoddoli i gyd yn cynnig ffyrdd gwych o dreulio amser yn yr awyr agored. Byddai llawer o elusennau a grwpiau yn croesawu aelodau newydd; beth am gysylltu â’ch Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol lleol i gael gwybod beth sy’n digwydd yn eich ardal leol. Cyfle gwych i ddysgu sgiliau ymarferol newydd, gwella eich cyswllt â'r amgylchedd naturiol gan gwrdd â phobl newydd ar yr un pryd. Eisiau bod yn fwy actif? Beth am ymuno â chlwb rhedeg neu chwaraeon awyr agored yn eich ardal neu gysylltu â [The Ramblers](https://www.ramblers.org.uk/wales.aspx) / [Cymdeithas Edward Llwyd](https://www.ramblers.org.uk/wales.aspx) sydd â grwpiau cerdded ar draws Cymru gyfan gyda theithiau cerdded yn amrywio o ran anhawster a phellter. Mae yna rywbeth at ddant pawb!

**Ewch i archwilio rhywle newydd!**

Os yw cerdded o amgylch eich cymdogaeth neu weithle lleol yn mynd yn beth diflas, neilltuwch ddiwrnod i fentro allan i rywle pellach. Beth am edrych ar ran o Lwybr Arfordir Cymru neu chwilio am fannau gwyrdd nad ydych wedi bod iddyn nhw o’r blaen sy’n hawdd i chi allu eu cyrraedd. Edrychwch ar ein tudalen we [Lleoedd i Ymweld â nhw](https://naturalresources.wales/days-out/places-to-visit/?lang=cy) am ysbrydoliaeth a lleoedd newydd i ymweld â nhw yn eich ardal chi. Efallai y bydd eich hoff fan cerdded newydd yn nes atoch nag y tybiwch.

**Chwilio am ragor o adnoddau dysgu, gwybodaeth, neu ddata? Cysylltwch ag:**

[addysg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:addysg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk) os gwelwch yn dda, neu ewch i <https://cyfoethnaturiol.cymru/dysgu>

Am fformatau gwahanol; print bras, neu ieithoedd gwahanol, cysylltwch ag:

[ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk)

0300 065 3000