

CCDY - Strategaethau i ymdopi

C = Canolbwyntio ar yr hyn allwch chi ei reoli



Mae ofn a phryder yn anochel; maen nhw'n ymatebion normal, naturiol i sefyllfaoedd heriol ac ansicr.



Allwch chi ddim rheoli beth fydd yn digwydd yn y dyfodol. Allwch chi ddim rheoli'r Coronafeirws nac economi'r byd na sut mae'ch llywodraeth yn rheoli'r sefyllfa. Mae gennym lawer mwy o reolaeth dros ein hymddygiad. Felly ein prif fwriad yw ceisio rheoli ein hymddygiad.



Pan fo storm fawr yn digwydd, mae'r llongau yn yr harbwr yn gollwng eu hangor— oherwydd os nad ydynt yn gwneud hynny, byddant yn cael eu llusgo allan i'r môr. Nid yw gollwng eu hangor yn gwneud i'r storm ddod i ben ond gall sicrhau bod y llong yn aros yn ddiogel yn yr harbwr, tan fod y storm yn pasio yn ei amser ei hun.



Yn yr un modd, gallwn brofi 'stormydd emosiynol': mae'r rhain yn gallu cynnwys meddyliau annifyr yn ein pen, a theimladau poenus neu anghyfforddus yn ein corff. Os ydym yn cael ein llusgo i ffwrdd gan y storm yn ein pen, y cam ymarferol cyntaf yw 'gollwng yr angor', gan ddefnyddio'r canllawiau CDY syml.

C =
Cydnabod eich
meddyliau a'ch
teimladau



D =
Dychwelyd
i'ch corff



Y =
Ymgysylltu â'r
hyn rydych yn
ei wneud



Gallwch fynd trwy'r cylch CDY hwn yn araf ac yn dawel 3 neu 4 gwaith.



C = Cydnabod eich meddyliau a'ch teimladau

Yn ddistaw ac yn garedig, rhowch gydnabyddiaeth i'ch meddyliau, teimladau, emosiynau, atgofion neu ysfeydd.

Byddwch yn chwilfrydig, gan arsylwi ar yr hyn sy'n digwydd yn eich byd mewnol.

Er enghraifft, "Dwi'n credu bod rhywbeth gwael yn mynd i ddigwydd, sy'n gwneud i mi deimlo'n ofnus ac mae fy stumog yn corddi".



D = Dychwelyd i'ch corff

Gallwch roi cynnig ar un o'r canlynol, neu bob un ohonynt, neu ddod o hyd i ddulliau eich hun:

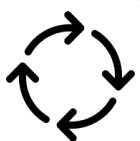
- Gwthiwch eich traed i'r llawr yn araf.
- Gwnewch eich cefn yn syth; os ydych chi'n eistedd, gwnewch hynny'n gefnsyth ac ymlaen yn eich cadair.
- Gwthiwch flaenau eich bysedd at ei gilydd yn araf
- Ymestynnwch eich breichiau neu'ch gwddf yn araf, gan godi eich ysgwyddau ac yna'u gostwng.
- Anadlwch i mewn yn araf gan gyfrif 1-2-3-4 ac allan 1-2-3-4



Y = Ymgysylltu â'r hyn rydych yn ei wneud

Ceisiwch gael ymdeimlad o le ydych chi ac ail-ffocysu eich sylw ar y gweithgaredd rydych chi'n ei wneud.

- Edrychwch o gwmpas yr ystafell a sylwch ar 5 peth y gallwch eu gweld
- Sylwch ar 3 neu 4 o bethau allwch chi eu clywed
- Sylwch ar yr hyn allwch chi aroglu neu flasau yn eich trwyn a'ch ceg



Rhowch gynnig ar y cylch CDY hwn yn araf 3 neu 4 gwaith.