

# Straen Astudio



Efallai y byddwch yn teimlo dan straen am ddechrau yn y brifysgol, arholiadau, terfynau amser gwaith cwrs, neu feddwl am y dyfodol.

Mae straen yn deimlad naturiol, wedi'i gynllunio i'ch helpu i ymdopi mewn sefyllfaoedd heriol. Mewn symiau bach gall fod yn dda, oherwydd mae'n eich gwthio i weithio'n galed a gwneud eich gorau, fel yn ystod arholiadau.



Ond os ydych chi'n teimlo dan straen mawr neu'n teimlo na allwch reoli straen, gall arwain at broblemau iechyd meddwl fel iselder a phryder. Gall hefyd effeithio ar eich perfformiad academaidd.



## Awgrymiadau:



- Nodwch eich straen-achoswyr, a gweld a oes rhai pethau o fewn eich rheolaeth y gallech eu rheoli'n well. Bydd rhai pethau y tu hwnt i'ch rheolaeth, er enghraifft gweithio tuag at derfynau amser, ond efallai y gallwch reoli rhai agweddau, fel amserlennu eich gwaith yn ddarnau hylaw.
- Dysgwch dechnegau tawelu fel anadlu rheoledig ac ymlacio cyhyrau cynyddol, i hyfforddi'ch meddwl a'ch corff i ymlacio mwy.
- Ystyriwch a oes meddwl negyddol yn cyfrannu at eich straen. Gall meddwl negyddol wneud i ni boeni mwy nag sy'n angenrheidiol, gan gynyddu straen, ac yn gyffredinol nid yw'n ein hysgogi i gymryd camau cadarnhaol.
- Gall defnyddio technegau datrys problemau fod yn ddefnyddiol, trwy daflu syniadau ar atebion posibl, rhestru manteision ac anfanteision pob opsiwn ac yna dewis un i'w roi ar waith.

Os oes angen rhagor o gymorth a chefnogaeth arnoch gyda'ch iechyd meddwl a'ch lles, ewch i'r 'Sied yr Ardd Gymunedol' (Community Garden Shed).