



Gweithio o gartref: Cynllun Gweithredu Llesiant

Sut mae cynnal eich iechyd meddwl
wrth weithio o gartref



Mae llawer ohonom ni nawr yn gweithio o gartref oherwydd y Coronafeirws (COVID-19) ac mae'n bosib nad oes gennym fynediad at y cymorth sydd fel arfer ar gael i ni yn ein gweithleoedd ar hyn o bryd.

Felly, mae'n bwysicach nag erioed i ni feddwl am beth sy'n ein cadw'n iach a chanfod beth sy'n gallu effeithio ar ein llesiant yn ystod y cyfnod hwn.

Mae'r Cynllun Gweithredu Llesiant yn adnodd defnyddiol i'n helpu ni i ganfod beth sy'n ein cadw'n iach a beth sy'n effeithio ar ein iechyd meddwl. Mae hefyd yn cynnwys y pethau rydyn ni wedi bod yn eu hargymell ers blynyddoedd. Mae'r Cynllun Gweithredu Llesiant diwygiedig wedi'i lunio i'ch cefnogi chi wrth i chi weithio o gartref yn ystod COVID-19.

Wrth i ni gyd addasu i ffyrdd newydd o weithio a dysgu beth sy'n gweithio orau i ni yn ein hamgylchedd gwaith newydd, mae'r Cynllun Gweithredu Llesiant yn adnodd ymarferol a phersonol y gallwn ni gyd ei ddefnyddio i gefnogi ein llesiant p'un a oes gennym broblem iechyd meddwl ai peidio.



Cynnwys

Cynllun Gweithredu Llesiant: adnodd i gynnal eich iechyd meddwl gartref	04
Dyma awgrymiadau gwych ar sut mae cefnogi eich llesiant gartref	05
Templed o Gynllun Gweithredu Llesiant	06
Chwilio am gymorth a chefnogaeth	11
Adnoddau am ddim ar-lein i bawb	11

Cynllun Gweithredu Llesiant: adnodd i gynnal eich iechyd meddwl gartref

Sut mae dechrau arni gyda Chynllun Gweithredu Llesiant

Beth am drefnu amser i lenwi eich Cynllun Gweithredu Llesiant ac i feddwl am y pwysau rydych chi'n eu hwynebu ar hyn o bryd wrth weithio yn y ffordd newydd hon, yr effaith mae'n ei chael ar eich iechyd a'ch llesiant meddyliol a beth allwch chi ei wneud i ddelio â'r rhain. Mae'n ddefnyddiol meddwl am ba gymorth gall eich rheolwr ei gynnig i'ch cefnogi chi yn ystod y cyfnod hwn. Dylech drafod y pynciau hyn gyda'ch teulu neu eich ffrindiau hefyd.

Ar ôl i chi lenwi eich Cynllun Gweithredu Llesiant, mae'n ddefnyddiol edrych arno bob wythnos. Gall hyn eich helpu chi i gofnodi unrhyw wybodaeth neu arferion defnyddiol o'r wythnos honno. Hefyd, bydd deall eich sbardunau a gwneud yn siŵr eich bod yn addasu i'ch amgylchedd gwaith newydd yn eich helpu. Mae pethau'n gallu newid bob dydd, felly mae'n bwysig dal ati i ganfod beth sy'n eich cadw chi'n iach a gwirio bod y pethau rydych chi wedi'u rhoi ar waith yn gweithio.

Rhannu eich Cynllun Gweithredu Llesiant

Gallwch rannu eich Cynllun Gweithredu Llesiant terfynol gyda'ch rheolwr i gefnogi sgysiau am eich llesiant, os ydych yn meddwl y bydd hynny'n ddefnyddiol. Fodd bynnag, gan fod y cyfnod yma'n anodd iawn, efallai byddai'n fuddiol ei rannu gydag aelod o'ch teulu neu ffrind os yw hynny'n bosibl. Gall eich rheolwr a phobl yn eich cartref eich helpu chi i adnabod pan na fyddwch yn teimlo'n dda neu eich helpu i roi pethau ar waith i'ch helpu chi i gadw'n iach. Hefyd, gallech rannu eich cynllun gyda chydweithwyr i fod yn agored ac i wella dealltwriaeth er mwyn i chi allu gweithio'n effeithiol gyda'ch gilydd a chynnig cymorth.

Chi sy'n berchen ar eich Cynllun Gweithredu Llesiant. Ni ellir ei ddarllen na'i rannu heb eich caniatâd chi.



Dyma awgrymiadau gwych ar sut mae cefnogi eich llesiant gartref

Adnabod eich sbardunau

Mae pob un ohonom ni'n wahanol. Ni fydd rhywbeth sy'n effeithio ar eich iechyd meddwl chi o bosib yn effeithio i'r un graddau ar iechyd meddwl rhywun arall. Boed hynny'n heriau yn y gwaith neu'r amgylchiadau presennol mae pob un ohonom yn eu profi, rydyn ni gyd yn wynebu cyfnodau lle rydyn ni'n teimlo dan straen, yn drist, neu'n ei chael yn anodd ymdopi, ac mae hynny mor wir ar hyn o bryd.

Gall deall beth sy'n arwain at iechyd meddwl gwael eich helpu i ragweld problemau a chanfod atebion. Efallai mai darllen neu wrando ar ormod o newyddion negyddol am yr amgylchiadau presennol neu lwyth gwaith trwm sy'n ei sbarduno. Gall canfod eich sbardunau fod yn ddefnyddiol.

Neilltuwch amser i chi eich hun

Mae treulio amser ar eich pen eich hun yn hanfodol ar gyfer eich llesiant, ac mae'n eich helpu chi i fod yn fwy gwydn. Mae blaenoriaethu eich anghenion yn hytrach na gofynion eich gwaith yn hanfodol weithiau. Gall anwybyddu eich anghenion arwain at straen a gorflino.

Dylech gymryd seibiant byr sawl gwaith yn ystod y dydd ynghyd â chymryd o leiaf hanner awyr i fwyta. Gall seibiant byr eich helpu chi i ddadflino. Hefyd, mae'n gallu rhoi persbectif newydd i chi ar unrhyw broblemau gwaith.

Syniad da: Hunanofal syml

Mae peidio â gorfod gwisgo'n ffurfiol ar gyfer gweithio'n gallu bod yn wych. Ond, os ydych chi'n teimlo'n isel, gall gwisgo dillad neis neu gymryd pum munud i ymbincio roi hwb i'ch hunan-barch a'ch helpu i deimlo'n barod i weithio.

Byddwch yn garedig â chi'ch hun

Yn yr hinsawdd bresennol, rydyn ni gyd yn mynd trwy amser caled. Mae'n bwysig bod yn garedig â chi'ch hun a chofio ei bod yn iawn i beidio â theimlo'n iawn weithiau. Efallai y byddwn yn teimlo'n wahanol o un diwrnod i'r nesaf wrth i sefyllfaoedd newid, felly mae'n bwysig bod yn garedig â chi'ch hun.

Syniad da: Ceisiwch osgoi gweithio yn eich ystafell wely

Mae'n bwysig gosod ffiniau os mai eich cartref yw eich swyddfa. Dylech ddewis lle penodol yn y tŷ i weithio. Ond gwnewch yn siŵr nad ydych yn gweithio yn eich ystafell wely.

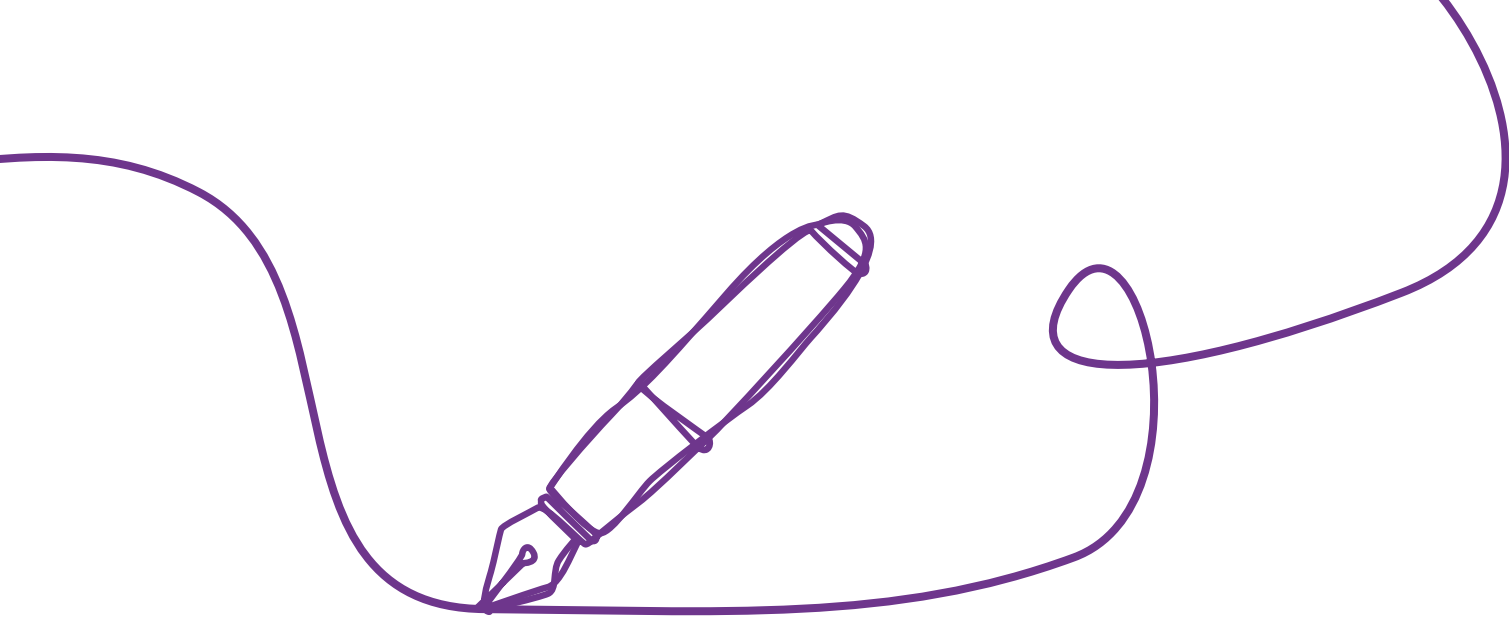
Cysylltu â phobl eraill

Yn dibynnu ar yr amgylchiadau, gall gweithio o gartref fod yn unig iawn ar hyn o bryd. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod teimlo'n agos at bobl eraill, a theimlo eu bod yn eich gwerthfawrogi, yn rhywbeth sydd ei angen ar bawb. Mae cyswllt da â phobl yn bwysig i'n llesiant.

Ceisiwch gymryd rhan mewn dosbarthiadau ymarfer corff ar-lein yn y bore neu gyda'r nos, neu ymuno â grŵp Facebook neu greu grŵp eich hun.

Dathlu'r llwyddiannau bach

Mae pob un ohonom ni eisiau cyfrannu a gwneud gwahaniaeth i'r pethau rydyn ni'n gweithio arnyn nhw. Rydyn ni eisiau teimlo ein bod wedi cyflawni rhywbeth. Felly mae'n bwysig dathlu'r llwyddiannau bach a mawr. Ar rai diwrnodau, gallai hynny olygu creu darn o waith gwych, ond ar ddiwrnodau eraill gallai olygu gwneud rhywfaint o waith tŷ neu wneud eich gwely. Meddyliwch am un peth y gallwch ei gyflawni bob dydd.



Templed o Gynllun Gweithredu Llesiant

Mae'r Cynllun Gweithredu Llesiant yn ein hatgoffa o'r pethau angenrheidiol i gadw'n iach wrth weithio o gartref. Mae hefyd yn rhoi manylion ynghylch beth allwn ni ei wneud i ofalu am ein hiechyd a'n llesiant meddyliol.

Efallai bod gweithio o gartref yn newydd i chi, felly dylech ddefnyddio'r cyfle yma i feddwl am eich dull gweithio presennol. Dylech feddwl am beth roeddech chi'n ei wneud i gynnal eich iechyd meddwl pan oeddech yn gallu mynd i'r gwaith a meddwl beth allwch ei wneud nawr.

Gall y cwestiynau isod eich helpu i adnabod unrhyw ymddygiad, meddyliau neu weithredoedd a allai fod yn effeithio ar eich iechyd meddwl wrth weithio o gartref. Gallant eich helpu i feddwl am sut gallwch chi gynnal eich iechyd meddwl a chanfod sut mae cadw'n iach a chynnal iechyd meddwl da yn y gwaith.

Pa fanylion yr hoffech eu rhannu gyda'ch rheolwr am eich sefyllfa gwaith bresennol?

(Er enghraifft, gallai fod yn ddefnyddiol ddweud os ydych yn gweithio mewn ystafell rydych yn ei rhannu â phobl sy'n byw gyda chi, neu eich bod yn gweithio yn eich ystafell wely.)

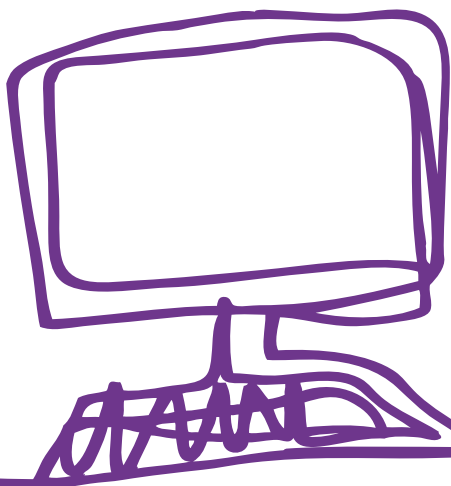
Beth sy'n eich helpu chi i gadw'n iach yn feddyliol yn eich amgylchedd gwaith arferol?

Sut gallwch chi addasu'r rhain i'ch amgylchedd gwaith newydd?

Beth yw'r sbardunau newydd sy'n gallu effeithio arnoch chi yn eich amgylchedd gwaith newydd?

Wrth ystyried eich profiad o weithio gartref hyd yma, beth sy'n eich helpu i gadw'n iach yn feddyliol?

(Er enghraifft, bwyta cinio mewn ystafell wahanol i'r un rydych yn gweithio ynddi, sgysiau rheolaidd gyda'ch rheolwr am lesiant, gwneud rhywfaint o ymarfer corff cyn neu ar ôl gwaith, neu'n ystod eich seibiant cinio, cael trefn i'ch diwrnod, neu dacluso'r ystafell rydych yn gweithio ynddi.)



Sut gall iechyd meddwl gwael effeithio ar eich gwaith?

(Er enghraifft, efallai eich bod yn cael trafferth gwneud penderfyniadau, blaenoriaethu tasgau gwaith a chanolbwytio neu efallai eich bod yn teimlo'n ddryslyd neu'n cael cur pen.)

Oes unrhyw arwyddion cynnar i chi, eich rheolwr neu eich cydweithwyr pan fydd eich iechyd meddwl yn dirywio?

(Gallai hyn gynnwys pethau fel newid yn eich ymddygiad arferol neu eich bod yn colli diddordeb mewn galwadau fideo, cyfarfodydd tîm o bell, neu lwyfannau gwaith fel Microsoft Teams neu Slack.)

Pa gymorth gall eich rheolwr neu gydweithwyr ei gynnig i leihau sbardunau ac/neu i'ch cefnogi chi yn ystod y cyfnod anodd hwn?

(Gallai'r rhain fod yn bethau fel cymryd seibiant digonol, lleihau faint o wybodaeth rydych chi'n ei ddarllen, neu anghofio am waith am gyfnod.)

Oes unrhyw arwyddion rhybudd cynnar i'ch teulu neu aelodau o'ch tî?

(Gall hyn gynnwys pethau fel newid yn eich ymddygiad arferol, pellhau oddi wrth y bobl rydych yn byw gyda nhw neu fod yn gythryblus neu'n flin.)

Pa gymorth gall aelodau o'ch teulu neu eich tŷ ei gynnig i leihau sbardunau ac/neu i'ch cefnogi chi yn ystod y cyfnod anodd hwn?

Os hoffech rannu eich Cynllun Gweithredu Llesiant gyda rhywun - megis eich rheolwr i gychwyn ond gall fod yn aelod o'ch teulu, rhywun sy'n byw gyda chi neu ffrind hefyd - yna gallwch ysgrifennu neges iddyn nhw yma ynghylch sut hoffech iddyn nhw eich cefnogi.

Unrhyw sylwadau eraill

Llofnod: _____

Dyddiad: _____

Dyddiad adolygu: _____

Chwilio am ragor o wybodaeth

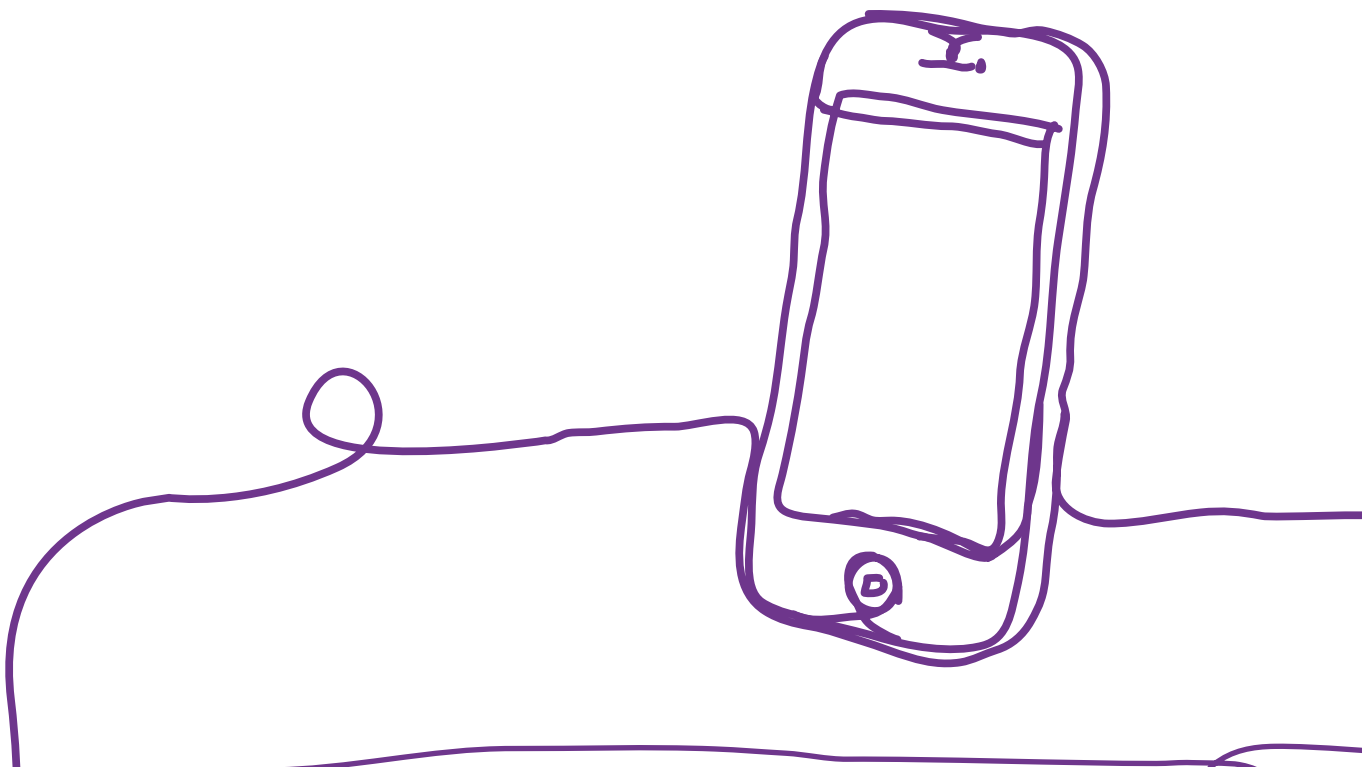
Mae gennym gannoedd o adnoddau am ddim ar-lein i'ch helpu chi os ydych yn wynebu problem iechyd meddwl eich hun, neu'n cefnogi rhywun sy'n ei brofi. Mae'r rhain yn cynnwys gwybodaeth am wahanol broblemau iechyd meddwl, gwybodaeth am y Coronafeirws a'ch llesiant, neu sut mae rheoli straen. Mae [ein A-Z ar iechyd meddwl](#) yn lle gwych i ddechrau.

Adnoddau Covid-19 Mind

- [Gwybodaeth Mind: Coronafeirws a'ch llesiant](#)
- [Gwybodaeth Mind: Coronafeirws a'ch llesiant \(pobl ifanc\)](#)
- [Gwybodaeth Mind: Sut mae rheoli straen](#)
- [Gwybodaeth Mind: Coronafeirws: cefnogi eich hun a'ch tîm](#)

Other resources

- [Public Health England: Arweiniad i'r cyhoedd am nodweddion iechyd a llesiant meddyliol y Coronafeirws \(Covid-19\)](#)
- [GIG: 5 ffordd at lesiant](#)
- [Mental Health at Work: Coronafeirws ac ynysu: cefnogi eich hun a'ch cydweithwyr](#)
- [Cyngor ACAS ar gyfer gweithio o gartref](#)
- [Cyngor Llywodraeth y DU am dâl salwch](#)



Mind
15-19 Broadway
Stratford
Llundain
E15 4BQ

020 8519 2122
contact@mind.org.uk

mind.org.uk

 @MindCharity
 [Facebook.com/mindforbettermentalhealth](https://www.facebook.com/mindforbettermentalhealth)
 Dilynwch ni ar LinkedIn

Oes angen manylion am gymorth a chefnogaeth yn eich ardal leol arnoch chi?
Llinell wybodaeth: 0300 123 3393
Neges destun: 86453
E-bost: info@mind.org.uk

Rydyn ni hefyd yn rhoi gwybodaeth gyfreithiol a chynghor cyffredinol am gyfreithiau sy'n gysylltiedig ag iechyd.
E-bost: legal@mind.org.uk

Rydyn ni'n rhoi cyngor a chymorth i unrhyw un sy'n profi problem iechyd meddwl.
Rydyn ni'n ymgyrchu i wella gwasanaethau, codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo dealltwriaeth.

Rhif elusen gofrestedig Mind yw 219830