



Prifysgol
Abertawe
Swansea
University

Y *mlacio* & A *dolygu*

LLIWIO



ar gyfer Lles

Lles



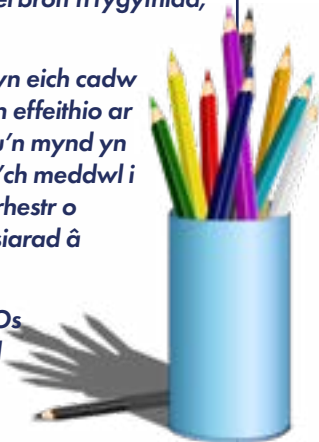
YR ATHRO ANN JOHN
Ymchwil sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl pobl ifanc

"Mae'r cyfnod rhwng 11 a 24 oed yn gyfnod o newid anferth a gall teimladau ac emosïynau eithaf cynhyrfus sy'n rhan o'r profiad dynol arferol gyd-fynd â'r newid hwnnw. Un o'r adegau mwyaf cynhyrfus yw amser canlyniadau arholiadau, ac mae hynny'n gallu gwneud i chi deimlo'n bryderus iawn.

Mae gorbryder yn gallu effeithio arnoch chi mewn pob math o ffordd. Mae rhai pobl yn eithaf ymwybodol eu bod yn teimlo'n llawn pryder - er enghraifft, os bydd eu calon yn curo ychydig yn gyflymach - ond mae gorbryder hefyd yn gallu teimlo fel cwlwm yn eich stumog neu lwmp yn eich gwddf ac mae'r teimladau hynny bron yn ymateb dynol i'r hyn rydych chi'n ei brofi'n fygythiad, sy'n mynd yn ôl i syniad eithaf cyntefig o 'ymladd neu ffoi'.

Yn aml, bydd y teimladau hyn yn diflannu ond os byddant yn eich cadw ar ddihun gyda'r nos neu os ydych chi'n pryderu neu mae'n effeithio ar eich awydd i weld eich ffrindiau - dyna pryd mae'r pryderu'n mynd yn ormod. Un o'r pethau y gallwch chi eu gwneud yw mynd â'ch meddwl i rywle arall - ceisiwch anadlu i mewn ac allan yn araf, creu rhestr o ganeuon neu wneud rhywbeth corfforol fel mynd am dro, siarad â ffrindiau neu weithgareddau meddylgar fel lliwio.

Y peth pwysig i'w gofio yw na fydd hyn yn para am byth. Os ydych chi'n poeni am eich canlyniadau, ffoniwch ni gan fod gennym bobl yma i'ch helpu chi. Gall siarad am eich opsiynau eich helpu i glirio eich meddwl."

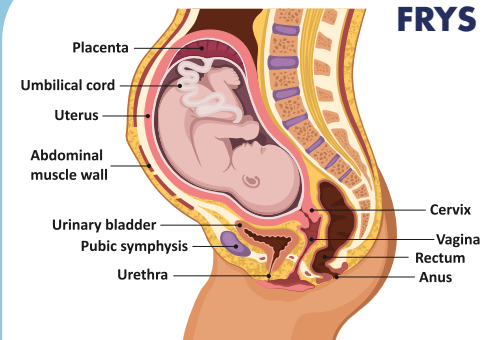


WYDDECH CHI...?

CYN BEICHI OGRWYDD, MAE CROTH FENYW MAINT OREN BACH YN UNIG!

Erbyn i'r fenyw rhoi genedigaeth i'r babi, mae'r groth maint melon

FEITHIAU AR FRY

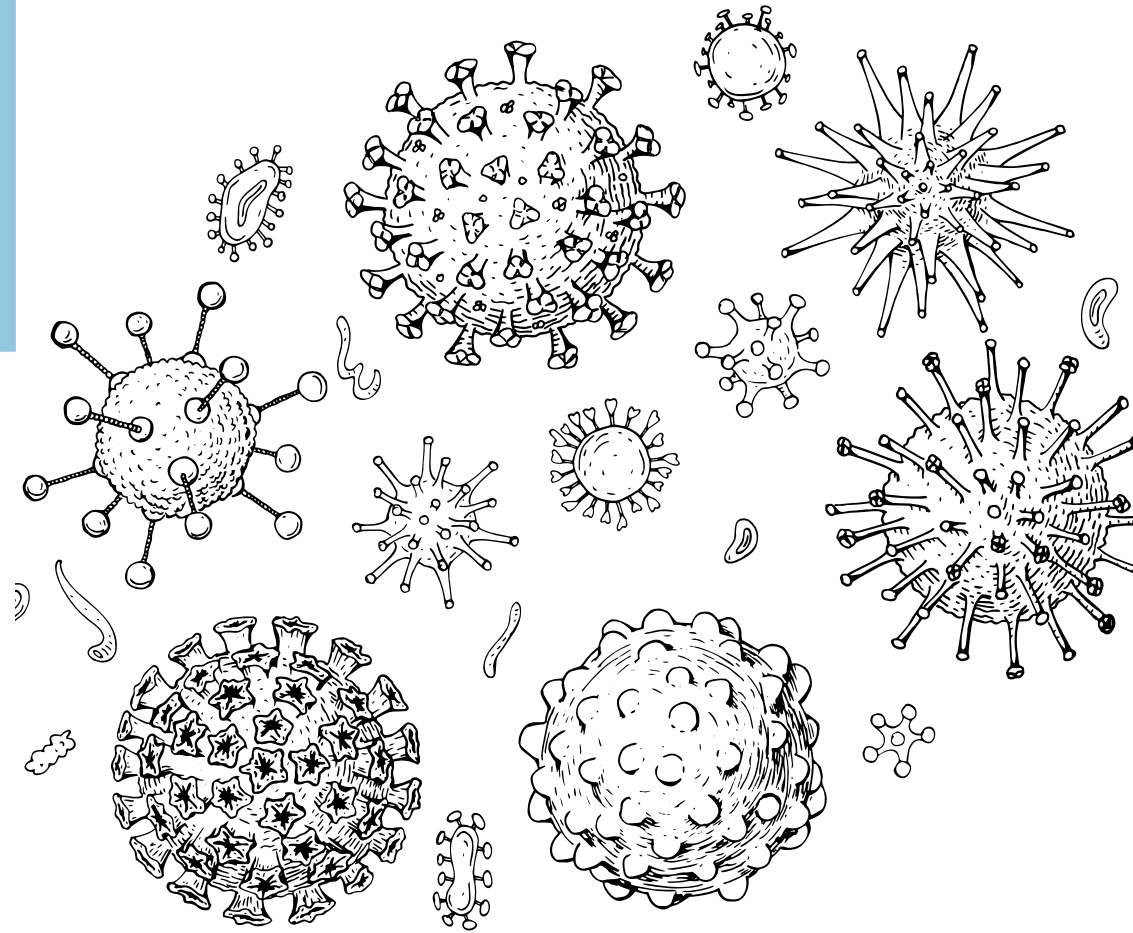
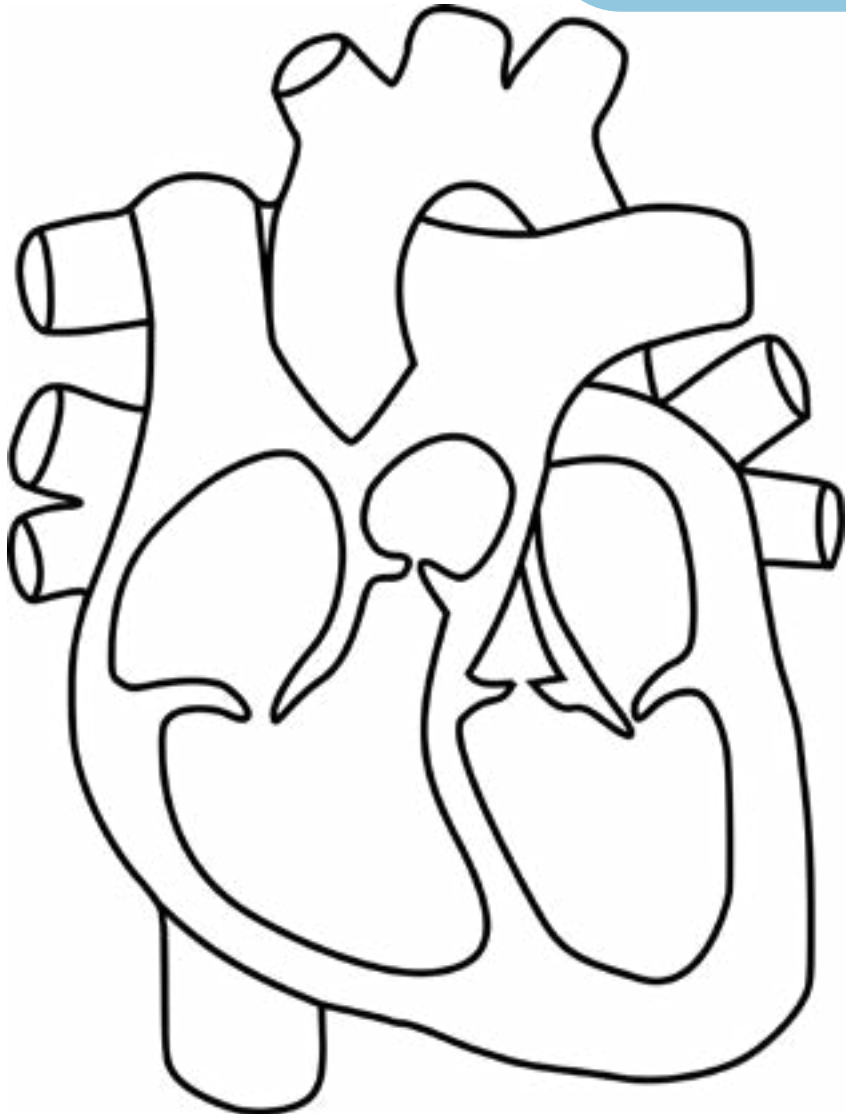
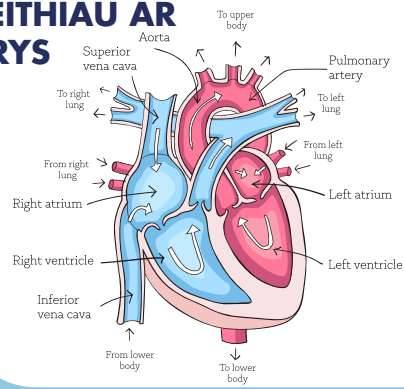


WYDDECH CHI...?

AR GYFARTALEDD MAE'R GALON YN CURO 70 CURIAD POB MUNUD!

Mae hynny'n gyfartal a 100,000 curiad pob dydd a bron 36 miliwn pob blwyddyn

FEITHIAU AR FRYS

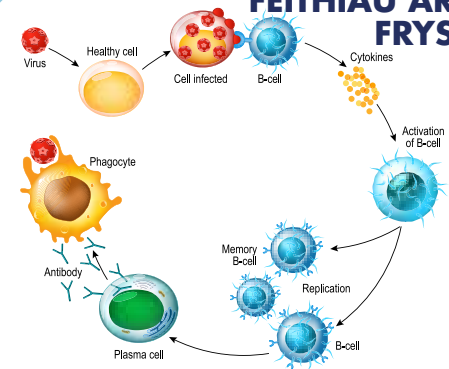


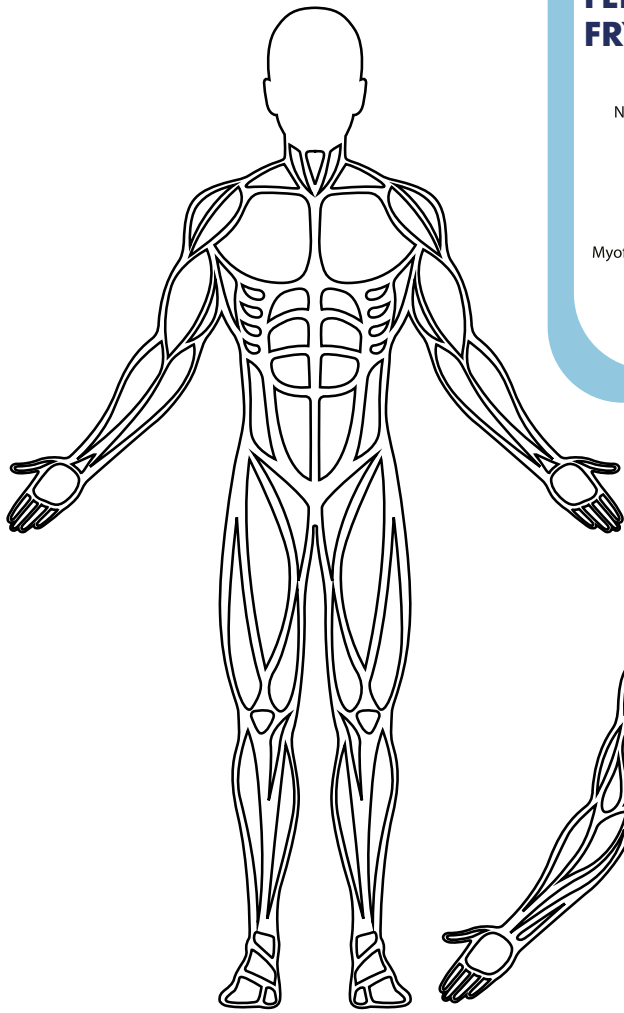
WYDDECH CHI...?

PRYD DERBYNIWN NI'R BRECHIAD COVID-19, NID YDYM YN CAEL EIN PIGO GAN Y FIRWS EI HUNI!

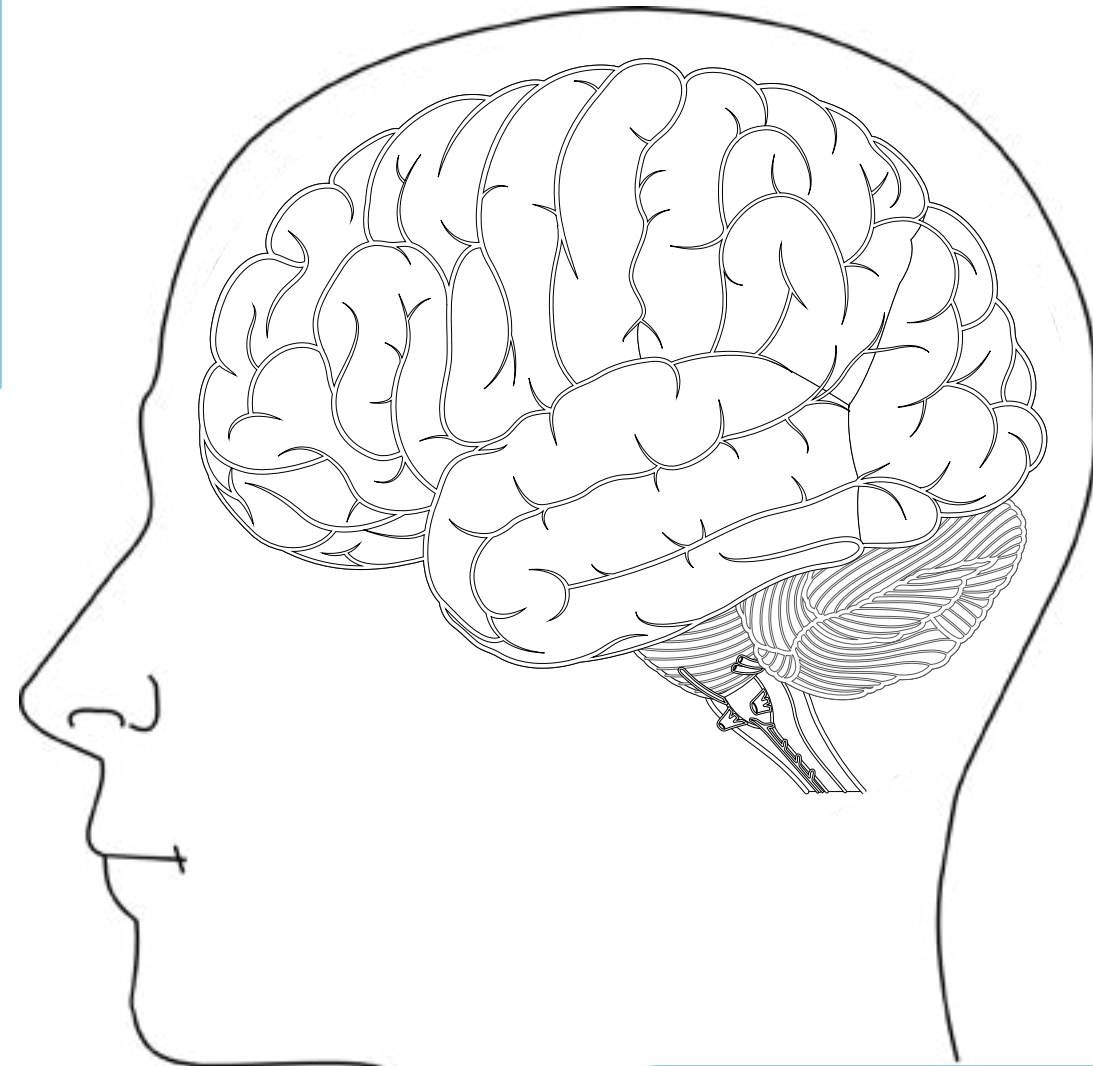
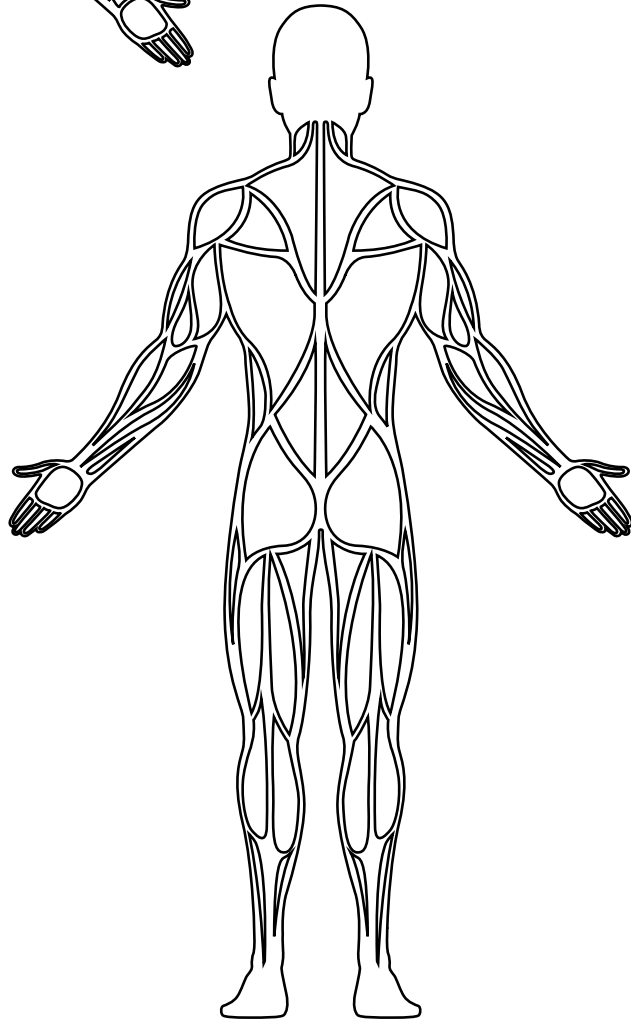
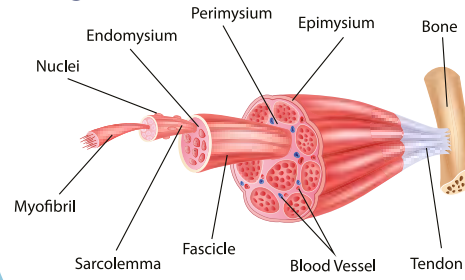
Yn hytrach, rydym yn derbyn darn bach o'r protein sy'n amgylchynu'r feirws er mwyn sicrhau bod ein cyrff yn cael cyfle i gydnabod y feirws cyn iddo achosi salwch i ni

FEITHIAU AR FRYS





FEITHIAU AR FRYS



WYDDECH CHI...?

MAE YNA DROS 650 MILIWN O GYHYRAU YN Y CORF!

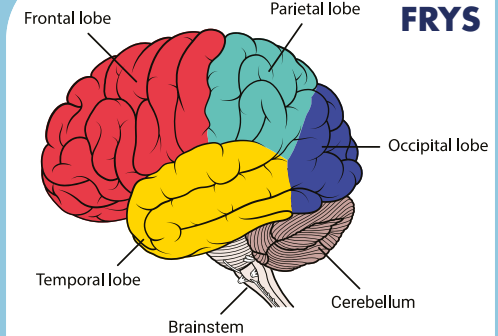
Rydym yn defnyddio tua 200 o gyhyrau i gymryd un cam ymlaen a hyd at 17 o gyhyrau er mwyn gwenu

WYDDECH CHI...?

MAE AMLORCHWYL YN AMHOSIB!

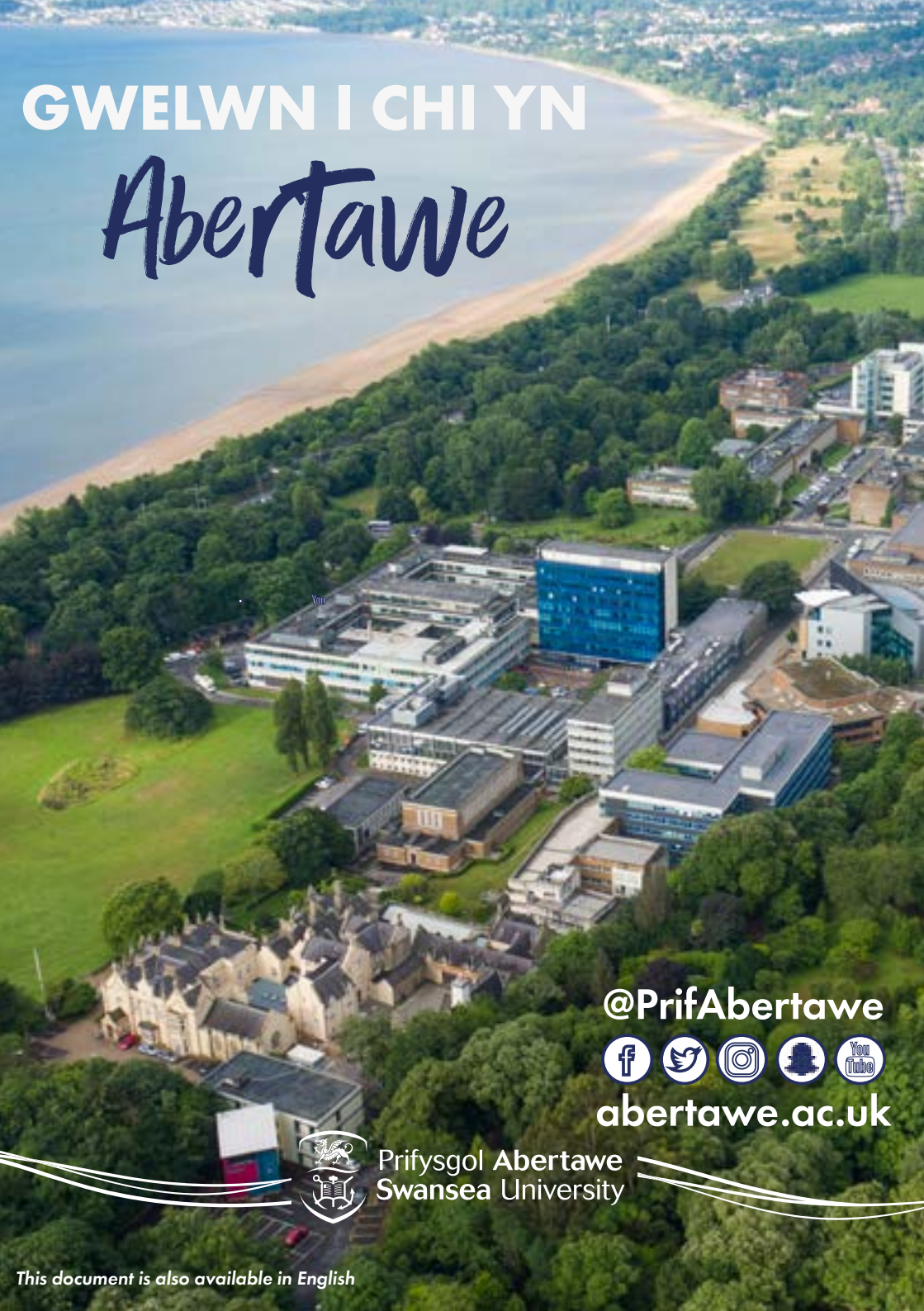
Mewn gwirionedd, rydym yn mynd nôl ac ymlaen rhwng gweithgareddau - yn hytrach na gwneud nhw'n gydamserol - felly nid yw'n arbed unrhyw amser i ni

FEITHIAU AR FRYS



GWELWN I CHI YN

Abertawe



@PrifAbertawe



abertawe.ac.uk



Prifysgol Abertawe
Swansea University