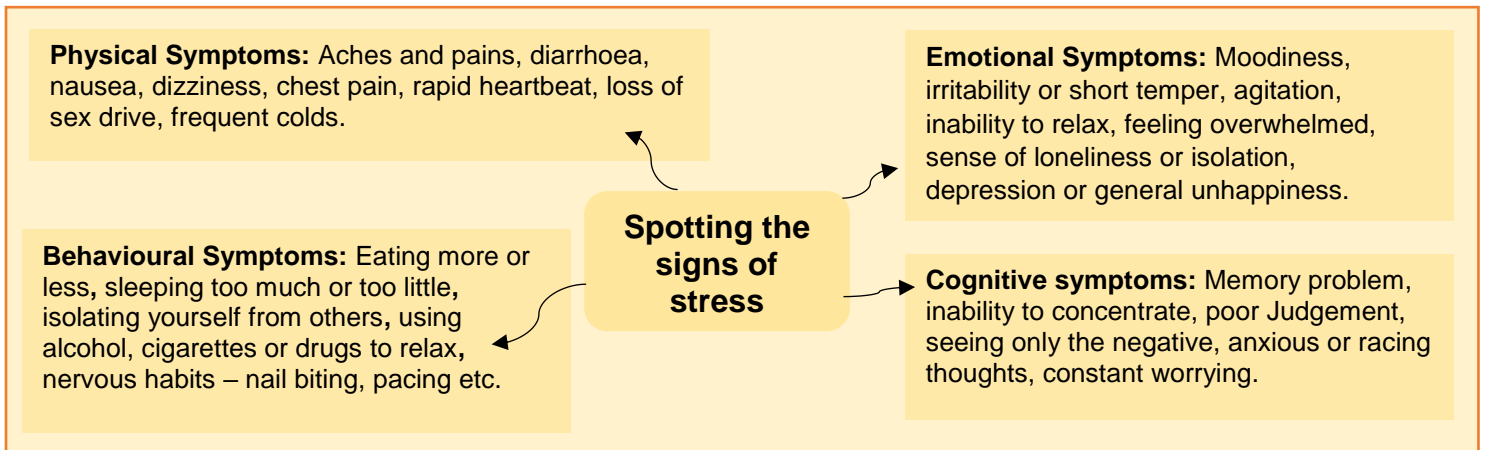


Identifying, managing and minimising stress

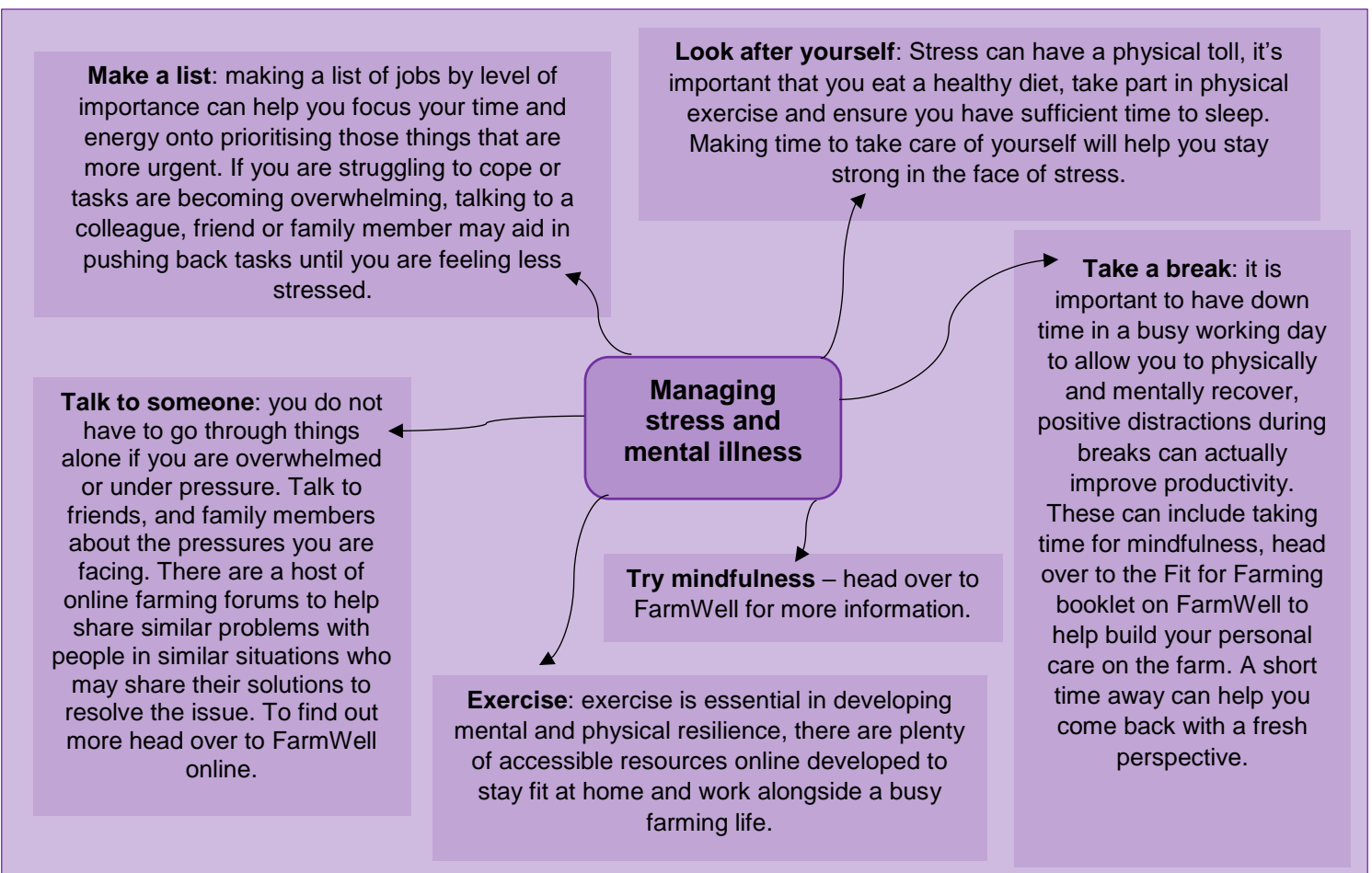
Stress can lead to mental health problems, likewise mental health problems can cause stress therefore it is best to deal with the pressures that are causing the stress to try and minimise their effect on the body and mind. Stress is not always a bad thing, it is important to acknowledge that stress can be productive and performance enhancing. Being able to spot the signs of stress will improve the control you have over your own feelings, minimising any negative effects stress can have on your personal health.



Triggers

It is good to understand the practical ways you can relieve the pressures that are causing the stress.

Understand why you are stressed → **Identify the stressor** → **Manage the stressor**



Adnabod, rheoli a lleihau straen

Gall straen arwain at broblemau iechyd meddwl, ac yn yr un modd gall problemau iechyd meddwl achosi straen, felly'r peth gorau yw delio â'r pwysau sy'n achosi'r straen a cheisio lleihau eu heffaith ar y corff a'r meddwl. Nid yw straen yn beth drwg bob tro; mae'n bwysig cydnabod bod straen yn gallu bod yn beth cynhyrchiol ac sy'n gallu gwella perfformiad. Bydd gallu adnabod arwyddion straen yn gwella'r rheolaeth a fydd gennych dros eich teimladau eich hun, gan leihau unrhyw effeithiau negyddol y gall straen ei gael ar eich iechyd personol.

Symptomau Corfforol: Poenau, dolur rhydd, cyfog, teimlo'n chwil, poen yn y frest, y galon yn curo'n gyflym, colli'r awydd am ryw, dal annwyd yn aml.

Symptomau Emosiynol: Hwyliau drwg, bod yn bigog neu fyr eich tymer, aflonydd, methu ymlacio, teimlo wedi'ch llethu, ymdeimlad o fod yn ynysig neu unig, yn isel neu anhapusrwydd cyffredinol.

Symptomau Ymddygiadol: Bwyta mwy neu lai, cysgu gormod neu ddim digon, ynysu eich hun oddi wrth eraill, defnyddio alcohol, sigarêts neu gyffuriau i ymlacio, arferion nerfus – cnoi ewinedd, cerdded yn ôl a blaen ac ati.

Adnabod arwyddion straen

Symptomau Gwybyddol: Problemau â'r cof, anallu i ganolbwyntio, crebwyll gwael, gweld yr ochr negyddol yn unig, gorbryder neu feddyliau ar garlam, pryderu parhaus.

Sbardunau

Mae'n beth da i deall y ffyrdd ymarferol o leddfu'r pwysau sy'n achosi'r straen.

Deall pam yr ydych o dan straen



Canfod yr achos



Rheoli'r achos

Gwnewch restr: gall gwneud rhestr o bethau sydd angen eu gwneud yn nhrefn eu pwysigrwydd yn eich helpu i drefnu eich amser a'ch egni gan roi blaenoriaeth i'r pethau pwysicaf. Os ydych yn cael trafferth ymdopi neu os yw'r tasgau yn eich llethu, gall siarad â chydweithiwr, ffrind neu aelod o'r teulu helpu i ohirio tasgau tan y byddwch yn teimlo o dan lai o straen.

Edrychwch ar ôl eich hun: Gall straen gael effaith gorfforol, felly mae'n bwysig eich bod yn bwyta'n iach, yn gwneud ymarfer corff ac yn gwneud yn siŵr eich bod yn cael digon o gwsg. Bydd gwneud amser i ofalu amdanoch eich hun yn eich helpu i gadw'n gryf yn wyneb straen.

Siaradwch â rhywun: nid oes yn rhaid wynebu pethau ar eich pen eich hun os ydych wedi'ch llethu neu o dan bwysau. Siaradwch â ffrindiau ac aelodau'r teulu am y pwysau rydych yn eu profi. Mae nifer o fforymau ffermio ar-lein sy'n help i rannu problemau o'r fath â phobl mewn sefyllfaoedd tebyg a fydd yn hapus i rannu eu ffordd hwy o ddelio â'r mater. Am ragor o wybodaeth ewch i FarmWell ar-lein.

Rheoli straen a salwch meddwl

Rhowch gynnig ar ymwybyddiaeth ofalgar – ewch i FarmWell am ragor o wybodaeth.

Ymarfer corff: mae ymarfer corff yn hanfodol i'ch cadw'n gryf yn feddylol a chorfforol, ac mae digon o adnoddau defnyddiol ar-lein a ddatblygwyd i'ch cadw'n ffit yn y cartref a'r gwaith ochr yn ochr â bywyd ffermio prysur.

Cymerwch hoe: mae'n bwysig gael seibiant yn ystod diwrnod gwaith prysur i roi amser i'r corff a'r meddwl ddod atynt eu hunain. Gall rhywbeth positif sy'n dwyn eich sylw yn ystod egwyl wella cynhyrchiant. Gall y rhain gynnwys rhoi amser i ymwybyddiaeth ofalgar. Gweler y llyfryn Fit for Farming yn FarmWell i helpu gyda'ch gofal personol ar y fferm. Gall amser byr i ffwrdd oddi wrth y gwaith roi gwedd newydd i chi ar bethau.