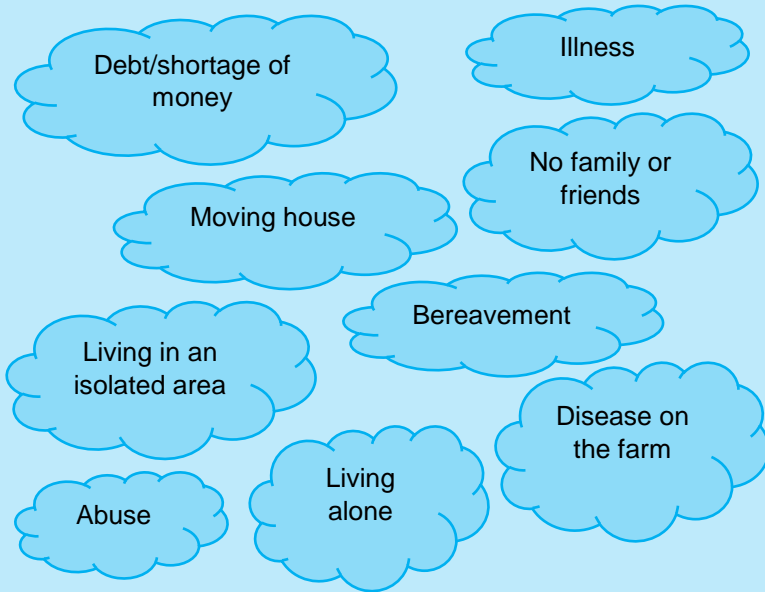


Isolation and loneliness

Farming can be a very isolating and lonely occupation, while many can value and thrive in lone working environments, it can bring with it increased risk. This document will help you to work out why you are experiencing loneliness and how you can manage and cope with being lonely and isolated.

Everyone will experience loneliness at some point in their life, but some will experience it more often than others. Some causes of loneliness can be triggered by:



Feeling lonely is often linked to mental health problems

Being lonely can trigger mental health problems

- Loneliness can trigger anxiety or depression as they share similar symptoms such as helplessness, low self-esteem and negative thoughts.



Mental health problems can lead to loneliness

- If you are suffering from a mental health problem such as social anxiety, this may prevent you from being around people and cause loneliness.

Managing loneliness

Addressing the causes of loneliness will help to manage and reduce these feelings.

Talk to someone. Ask for help from friends/family members/ professional help.

Become a volunteer

Look after your physical and mental health.

Avoid drugs and alcohol

What to do if you are feeling lonely

Exercise – joining a local sports team may combat loneliness caused by physical separation.

Read – reading books or listening to audiobooks can be a good way to help reduce social isolation.

Coping with isolation

Being isolated is usually not a choice, there are few people who would choose to be isolated for a long period of time. It is therefore important to understand how is best to cope with isolation.

Diversification project(s) on the farm are a way to encourage increased human contact and interaction for isolated farmers. Diversification may involve employing people to the farm, which in turn, will reduce social isolation and loneliness.

Take up a new hobby such as drawing, painting, cycling, and hiking.

Coping with isolation

Ensure you are getting enough sleep, sometimes farmers who are isolated do not have the people around them to tell them to take a break. Having a good night's sleep will allow your mind to rest and give you a fresh perspective.

Teimlo'n unig ac ynysig

Gall ffermio fod yn alwedigaeth sy'n ynysu pobl, ac er bod llawer yn gwerthfawrogi ac yn ffynnu drwy weithio ar eu pen eu hunain, gall ddod â risg gynyddol yn ei sgil. Bydd y ddogfen hon yn eich helpu i ddeall pam yr ydych yn teimlo'n unig a sut y gallwch reoli a delio â theimlo'n unig ac ynysig.

Bydd pawb yn teimlo'n unig ar ryw adeg yn eu bywydau, ond bydd rhai'n ei brofi'n amlaf nag eraill. Gall rhai o achosion unigrwydd gael eu sbarduno gan:



Yn aml mae cysylltiad rhwng teimlo'n unig a phroblemau iechyd meddwl

Gall bod yn unig sbarduno problemau iechyd meddwl.

- Gall unigrwydd sbarduno gorbryder neu iselder gan eu bod yn rhannu symptomau tebyg fel teimlo'n ddiymadferth, diffyg hunan barch a meddyliau negyddol.



Gall problemau iechyd meddwl arwain at unigrwydd

- Os ydych chi'n dioddef o broblem iechyd meddwl fel gorbryder cymdeithasol, gall hyn eich atal rhag bob yng nghwmni pobl, sy'n achosi unigrwydd.

Rheoli unigrwydd

Bydd mynd i'r afael ag achosion unigrwydd yn helpu i reoli a lleihau'r teimladau hyn.

Siarad â rhywun. Gofynnwch am help gan ffrindiau/teulu neu am help proffesiynol.

Gwirfoddolwch

Edrychwch ar ôl eich iechyd corfforol a meddyliol.

Dylech osgoi cyffuriau ac alcohol

Beth i'w wneud os ydych yn teimlo'n unig

Ymarfer corff – gall ymuno â chlwb chwaraeon lleol helpu i leddfu unigrwydd sy'n cael ei achosi gan wahanu corfforol.

Darllen – gall darllen llyfrau neu wrando ar lyfrau sain fod yn ffordd dda o leihau unigrwydd cymdeithasol.

Ymdopi â theimlo'n ynysig

Nid yw cael eich ynysu yn ddewis gan amlaf, nid oes llawer o bobl yn dewis bod ar eu pen eu hunain am gyfnodau hir. Mae'n bwysig felly deall y ffordd orau o ymdopi â theimlo'n ynysig.

Mae prosiect(au) arallgyfeirio ar y fferm yn ffordd dda o annog mwy o gysylltiad a rhyngweithio i ffermwyr sy'n teimlo'n unig. Gall arallgyfeirio gynnwys cyflogi pobl ar y fferm, a fydd yn ei dro yn lleihau ymdeimlad o fod yn unig ac ynysig.

Rhowch gynnig ar hobi newydd, fel tynnu lluniau, paentio, seiclo a cherdded.

Ymdopi â theimlo'n ynysig

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o gwsg. Weithiau nid oes gan ffermwyr sy'n teimlo'n ynysig bobl o'u cwmpas i ddweud wrthynt am gymryd egwyl. Bydd noson dda o gwsg yn golygu y bydd eich meddwl yn cael gorffwys a bydd hynny'n rhoi golwg newydd ar bethau wedyn.