

Pum Awgrym Llesol

Yn rhan o raglen 'Foresight' Llywodraeth y Deyrnas Unedig, gofynnwyd i'r 'New Economics Foundation' (NEF) ymchwilio ffyrdd o wella lles personol, sef y pethau hynny sy'n helpu pobl i deimlo'n dda a gwneud yn dda.

O'r dystiolaeth fe ddatblygwyd ac fe grynhowyd rhestr fer o argymhellion sef y 5 Awgrym Llesol. Y rhain yw: Cysylltu, Bod yn actif, Cymryd sylw, Dal i ddysgu a Rhoi.



Y dystiolaeth ynglŷn â'r 5 Awgrym Llesol a pham eu bod mor bwysig...

Cysylltu

O ran lles meddyliol mae ymchwil yn dangos:

- Y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol rhwng dau grŵp o oedolion rhwng 16-64 oed, sy'n byw yn y Deyrnas Unedig, un gyda salwch meddwl a'r llall hebdo, yw graddfa'r cyfranogiad cymdeithasol.
- Os diffinnir rhwydwaith cymdeithasol sylfaenol fel cyfanswm y perthnasau agos a ffrindiau, mae'r rheiny sydd â 3 neu lai'n fwy tebygol o ddatblygu anhwylderau iechyd meddwl cyffredin.
- Mae pobl hapus â chysylltiadau cymdeithasol cadarnach na'r bobl sy'n llai hapus a bydd rhwydweithiau cymdeithasol yn hyrwyddo synnwyr o berthyn a lles.
- Mae perthyn i rwydwaith cymdeithasol sy'n cynnwys cyfathrebu a chysylltiadau cefnogol yn amddiffynol o iechyd da a lles positif.

Casgliad:

Mae'r dystiolaeth yn dynodi fod teimlo'n agos at bobl eraill a chael eich gwerthfawrogi ganddyn nhw'n angen dynol sylfaenol sy'n cyfrannu tuag at wneud yn dda. Er bod cyfansoddiad rhwydweithiau cymdeithasol yn debygol o wahaniaethu rhwng unigolion ac o fewn unigolion mewn amser, mae rhoi'r amser i gryfhau ac ehangu'r rhwydweithiau hyn yn bwysig o ran lles.



5 Awgrym Ieol
Cysylltu
5 ways to wellbeing
Connect

Cysylltwch â phobl o'ch cwmpas chi: nid dim ond teulu a ffrindiau ond cydweithwyr a chymdogion; gartref, yn y gwaith neu yn eich cymuned leol. Cyfarfyddwch. Ymunwch. Gwrandewch. Ffoniwch ffrind. Fe fydd cryfhau'r cysylltiadau hyn yn eich cynnal ac yn eich cyfoethogi bob dydd.

Ar gyfer sefydliadau ... cynyddwch fynediad i grwpiau cynnal cyfoedion. Cynorthwywch bobl i ffeindio a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol lleol sy'n eu helpu i gysylltu.

Bod yn actif

O ran cyflawni lles meddyliol, mae gweithgaredd corfforol rheolaidd:

- Yn gysylltiedig â synnwyr cryfach o les a lefelau is o iselder a phryder ym mhob grŵp oedran.
- Yn diogelu yn erbyn dirywiad gwybyddol yn ddiweddarach yn eich bywyd ac yn erbyn cychwyniad symptomau iselder a phryder.
- Yn darparu cynnydd mewn hunan-ffeithiolrwydd ymddangosiadol, ymdeimlad o feistrolaeth a gallu ymddangosiadol i ymdopi, yn ogystal â lleihau meddyliau negyddol.
- Yn gwella lles hyd yn oed â chynodau gweithgaredd byr iawn o lai na 10 munud.

Casgliad:

Mae'n ymddangos fod gweithgaredd corfforol ac ymarfer yn hanfodol i bobl o bob oed a hynny fel dull o arafu dirywiad gwybyddol sy'n berthynol i oed ac i hyrwyddo lles. Does dim rhaid i weithgaredd corfforol fod yn arbennig o nerthol o angenrheidrwydd ac mae â'r manteision hefyd o annog rhyngweithio cymdeithasol yr un pryd.



5 Awgrym llesol
Bod yn actif
5 ways to wellbeing
Be active

Ewch am dro neu ewch i redeg. Camwch allan. Beicio... chwarae gêm... dawnsio... tipyn o arddio. Mae ymarfer yn gwneud i chi deimlo'n dda. Yn bwysicach na dim, dewiswch weithgaredd corfforol rydych chi'n ei fwynhau ac un sy'n siwtio lefel eich symudedd a'ch ffitrwydd chi.

Ar gyfer sefydliadau ... hwyluswch fynediad i lecynnau agored, gwyrdd neu goetir. Hyrwyddwch gyrchiad i weithgareddau corfforol cymunedol sy'n helpu pobl i gysylltu ac i adeiladu rhwydwaith cymdeithasol.

Cymryd sylw

Cyn belled ag y bo lles meddyliol yn y cwestiwn, mae ymchwil wedi dangos:

- Y gall cael eich hyfforddi i fod yn ymwybodol o synwriadau, meddyliau a theimladau am 8-12 wythnos wella eich lles am sawl blwyddyn.
- Mae talu sylw a bod yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd yn y presennol yn gysylltiedig â chyflwr meddyliol positif, ymddygiad hunanreoledig a gwybodaeth uwch o'r hunan.
- Mae ymwybyddiaeth uwch yn caniatáu i'r unigolyn wneud dewisiadau'n unol â gwerthoedd personol a symbyliadau cynhenid.
- Gall sawru profiad helpu i adfer blaenoriaethau bywyd.

Casgliad:

Mae i rywun ei atgoffa ei hun i 'dalw sylw' yn gam tuag at gryfhau ac ehangu ymwybyddiaeth. Bydd hyn yn gwella'r broses o gyflawni newid ymddygiadol parhaus.



5 Awgrym Ilesol

Cymryd sylw

5 ways to wellbeing

Take notice

Sylwi ar rywbeth gwahanol neu brydferth. Dwyn yr anarferol i sylw. Sylwi ar y tymhorau'n newid. Sawru'r foment, boed hynny wrth gerdded i'r gwaith, bwyta cinio neu siarad â ffrindiau. Byddwch yn ymwybodol o'r byd o'ch cwmpas chi a'r hyn rydych chi'n ei deimlo. Bydd adlewyrchu ar eich profiadau'n eich helpu i werthfawrogi beth sy'n bwysig i chi.

Gyda sefydliadau ... archwiliwch gyfleoedd i sefydlu cyrsiau neu hyfforddiant ar ymwybyddiaeth ofalgar. Dangoswyd fod ymwybyddiaeth ofalgar ag effeithiau positif ar les seicolegol, i'r rheiny sydd â salwch meddwl a'r rheiny sydd hebddo.

Dal i ddysgu

Dangosodd ymchwil ar thema dysgu a lles meddyliol fod:

- Parhau â dysgu drwy fywyd yn gwella hunan-barch, yn annog rhyngweithiad cymdeithasol a bywyd mwy gweithgar.
- Mae dysgu oedolion yn cydberthyn ag effeithiau positif ar les, adroddiadau o fodlonrwydd bywyd, optimistiaeth, gwytnwch ac effeithlonedd.
- Fe gysylltir gosod a chyflawni nodau'n gryf â lefelau lles uwch yn enwedig pan fydd y nodau wedi eu hunangynhyrchu ac yn unol â gwerthoedd personol.
- Mae dysgu sgiliau gosod nodau a chynllunio i unigolion yn cynyddu lles.

Casgliad:

Mae'r gweithgaredd o ddysgu, yn ffurfiol ac yn anffurfiol, yn bwysig iawn ynddo'i hun o ran lles ac mae ymddygiad o gyfeirio tuag at nod ag effaith benodol ar les unigolyn. Mae'n bwysig fod yna gydnabyddiaeth o werth y ddau fath o ddysgu ac o ansawdd y profiad o ddysgu.



5 Awgrym Ilesol

Dal i ddysgu

5 ways to wellbeing

Keep learning

Rhowch gynnig ar rywbeth newydd. Ailddarganfod hen ddiddordeb. Cofrestru ar gyfer cwrs. Cymryd cyfrifoldeb newydd yn y gwaith. Trwsio beic. Dysgu chwarae offeryn neu sut i goginio eich hoff fwyd. Gosodwch her y byddwch yn mwynhau ei chyflawni. Bydd dysgu pethau newydd yn eich gwneud yn fwy hyderus yn ogystal â'u bod yn hwyl.

Ar gyfer sefydliadau ... hyrwyddwch neu datblygwch gyfleoedd dysgu anffurfiol cymunedol, a fydd yn helpu i gynyddu rhyngweithio cymdeithasol. Cyfeiriwch y rheiny sydd â chyflyrau iechyd tymor hir at Raglenni Addysg i Gleifion.

Rhoi

Mae tystiolaeth wedi dangos fod:

- Newidiadau yn 'ardaloedd gwobrwyo' yr ymennydd yn awgrymu fod cydweithrediad cymdeithasol yn gynhenid foddhaus.
- Yn gynnar yn ein bywyd, mae symbylu'r rhan yma o'r ymennydd yn cyfrannu tuag at gynnydd mewn gweithgarwch gwybyddol a chymdeithasol, sy'n hanfodol ar gyfer datblygiad lles cymdeithasol ac emosiynol.
- Mae teimladau o hapusrwydd a bodlonrwydd bywyd wedi eu cysylltu'n gryf â chyfranogiad gweithredol mewn bywyd cymdeithasol a chymunedol.
- I bobl hŷn fe gysylltir gwirfoddoli ag effaith ac ystyr positif mewn bywyd ac mae cynnig cymorth i eraill yn gysylltiedig â chyfraddau marwoldeb is.
- Mae unigolion sy'n adrodd mwy o ddiddordeb mewn helpu eraill yn fwy tebygol o'u graddio eu hunain yn hapus.
- Cysylltir gweithred o garedigrwydd unwaith yr wythnos am gyfnod o 6 wythnos â chynnydd mewn lles.

Casgliad:

Mae ad-dalu neu 'roi'n ôl' i eraill yn hyrwyddo lles i bobl o bob oed. I oedolion mae rhoi a rhannu'n bwysig wrth ddiffinio synnwyr o bwrpas yn y gymuned a synnwyr o hunanwerth a hunan-barch. Ymhellach, mae rhoi a rhannu â'r potensial o arwain at gysylltiadau newydd a chryfach yn y dyfodol. (Cysylltu)



5 Awgrym Ilesol

Rhoi

5 ways to wellbeing

Give

Gwnewch rywbeth neis i ffrind neu rywun dieithr. Diolchwch i rywun. Gwenwch. Gwirfoddolwch eich amser. Ymunwch â grŵp cymunedol. Edrychwch allan yn ogystal ag i mewn. Gall eich gweld eich hun â'ch hapusrwydd chi'n gysylltiedig â'r gymuned ehangach fod yn anhygoel o foddhaus ac mae'n creu cysylltiad â'r bobl o'ch cwmpas.

Ar gyfer sefydliadau ... helpwch i greu cyfleoedd i bobl roi rhywbeth yn ôl. Mae hynny'n cynnwys rhoi rhywbeth yn ôl i wasanaethau. Mae hyn yn dangos rhoi a derbyn y ddwy ffordd. Adeiladwch ar asedau pobl, nid dim ond ar fodloni anghenion. Ystyriwch fancio amser fel ffordd o helpu i 'roi'.