

Strategaethau ymdopi: bwyta emosiynol

Cyflwyniad

Rydyn ni i gyd yn profi straen a phoen emosiynol yn ein bywyd, ond rydyn ni i gyd yn ymdopi mewn gwahanol ffyrdd.

Mae mecanweithiau ymdopi a strategaethau ymdopi yn bethau rydyn ni'n eu gwneud i geisio amddiffyn ein hunain rhag straen, pryder, trawma, neu unrhyw her iechyd meddwl arall. Gallent gynnwys unrhyw beth o sgrolio ein ffonau symudol a rhedeg marathon i or-yfed neu gamblo. Nod yr ymddygiadau hyn bob amser yw dianc rhag yr anghysur emosiynol rydyn ni'n ei brofi.

Gall rhai strategaethau ymdopi helpu yn y tymor byr, ond gallant fynd ymlaen i achosi niwed yn y tymor hwy. Nid oes gan rai mecanweithiau ymdopi yr un gost hirdymor ar ein hiechyd.

Yn ddelfrydol, byddai unrhyw ymddygiad ymdopi yn arwain at ddatrys y broblem mewn ffordd sy'n lleihau straen a niwed. Gallwch ddod o hyd i awgrymiadau a chyngor ar strategaethau ymdopi buddiol, hunanofal da a llesiant yn ein hadnodd **yma**.

Mae'r adnodd hwn yn ystyried rhai strategaethau ymdopi a allai achosi niwed neu drallod tymor hwy. Gyda'r mathau hyn o strategaethau ymdopi mae'n helpu i fod yn ymwybodol o sut rydych chi'n eu defnyddio, er mwyn osgoi niwed tymor hwy. Ni fydd pawb sy'n mwynhau diod alcoholaidd ar ôl diwrnod llawn straen yn dod yn alcoholig, ond mae'n fuddiol bod yn ymwybodol pan fydd arferiad yn peidio â bod yn ddefnyddiol.

Byddwn yn archwilio sut i adnabod yr arwyddion o niwed ynoch chi eich hun neu gydweithwyr a ble i gael cymorth os oes angen.



Beth yw'r strategaethau ymdopi hyn?

Rydyn ni i gyd yn fodau dynol, ac nid yw'n anghyffredin i ymdopi â'r straen a'r digwyddiadau anodd mewn bywyd gydag ymddygiadau nad ydyn nhw o reidrwydd o fudd i ni yn y tymor hir.

Gall y rhain gynnwys:

- Hunan-niweidio neu ymddygiad peryglus
- Caethiwed - i gyffuriau, alcohol, gamblo
- Gorfwyta, bwyta'n emosiynol neu orfwyta mewn pyliau
- Yfed alcohol - gan gynnwys gor-yfed y tu allan i sefyllfaoedd cymdeithasol arferol
- Gwario a siopa - mewn ffordd sy'n niweidio'ch sefyllfa ariannol neu fywyd cartref
- Gamblo mewn bwcis neu, yn gynyddol, ar-lein

Mae'r enghreifftiau uchod yn gyffredinoliadau a gall pobl ddefnyddio strategaethau ymdopi eraill.

Yn gyffredinol, gellir diffinio ymddygiad fel un dinistriol os yw cymryd rhan yn arwain at ryw fath o niwed i chi neu eraill

Nodyn ar strategaethau ymdopi sy'n eich cefnogi chi

Mae gan Education Support amrywiaeth o **adnoddau** i'ch helpu i ofalu amdanoch eich hun a blaenoriaethu eich lles - hyd yn oed ar adegau o straen mawr.

Mae'n bwysig cofio ei bod hi'n bendant yn bosibl dysgu strategaethau ymdopi newydd os ydych chi'n poeni bod eich un chi yn achosi niwed i chi. Man cychwyn pwysig yw ymwybyddiaeth o'ch lefelau straen, a sut rydych chi'n ymdopi fel arfer.

Os ydych chi'n ymddwyn mewn ffordd niweidiol i'ch helpu i ymdopi â sefyllfaoedd anodd, neu'n poeni am sut rydych chi'n ymdopi, gallai cymorth proffesiynol fod o gymorth.

Weithiau gall teimlad o gywilydd ein hatal rhag ceisio cymorth, felly gall dod o hyd i berson y gellir ymddiried ynddo - yn broffesiynol neu fel arall - i drafod pethau fod yn fan cychwyn defnyddiol.

Isod mae rhai enghreifftiau o strategaethau ymdopi amgen y gall fod yn ddefnyddiol eu harchwilio os ydych chi'n poeni nad yw'ch rhai presennol yn eich helpu chi.

Mae yna lawer mwy ac mae'r rhain yn aml yn bersonol i bobl. Mae darganfod beth sy'n gweithio i chi yn rhan bwysig o reoli eich llesiant.

- Treulio amser gyda phobl sy'n bwysig i chi ac sy'n malio amdanoch e.e. cydweithwyr agos, ffrindiau a theulu
- Gwneud gweithgareddau rydych yn eu mwynhau neu ddilyn eich diddordebau
- Ymarfer corff a chadw'n heini - does dim rhaid i hyn fod yn rhedeg marathon, dim ond symud eich corff mewn ffordd sy'n bleserus
- Dod o hyd i bobl y gallwch ymddiried ynddynt i siarad â nhw am unrhyw bryderon sydd gennych
- Gofalu am eich corff trwy fwydo digon o'r maetholion sydd eu hangen arno
- Rhoi caniatâd i chi'ch hun orffwys yn iawn - nid oes rhaid neilltuo'ch holl amser i wneud pethau
- Ymlacio, ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrdod



Os hoffech chi gymryd camau i newid eich strategaethau ymdopi ond ddim yn gwybod ble i ddechrau gallwch **chi ffonio'r Llinell Gymorth Education Support am ddim**:

Ledled y DU: 08000 562 561 ddydd neu nos

Neges destun: 07909 341229 (atebir o fewn 24 awr)

Bwyta emosiynol fel strategaeth ymdopi

Beth yw e?

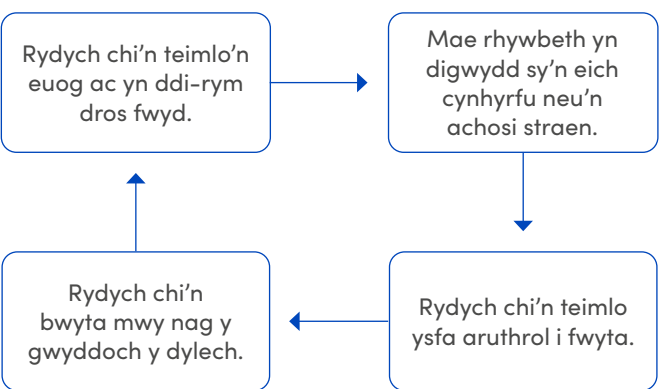
Fel bodau cymdeithasol, mae elfen emosiynol i lawer o'r bwyta a wnawn. Meddylwch am gacennau pen-blwydd, bwffe angladd a chysylltu ag anwyliaid dros swper. Mae bwyd yn gwbl bresennol ar adegau mwyaf emosiynol bywyd. Gallwn ddweud felly bod y rhan fwyaf ohonom yn bwyta'n emosiynol mewn rhyw fodd, ond pryd mae'n rhoi'r gorau i wella ein bywydau?

Nid yw cymryd pleser o fwyd a mwynhau danteithion yn rhywbeth i boeni yn ei gylch (ac mewn gwirionedd, mae yn rhan neis o fywyd!) ond mae'n bwysig bod yn gwbl ymwybodol o'r ffordd yr ydym yn ymwneud â bwyd mewn adegau o straen, galar neu bryder. Mae hyn yn arbennig o wir ar gyfer addysgwyr sy'n gweithio mewn amgylcheddau straen uchel. Gall gweithio mewn ysgolion olygu bod patrymau ac arferion bwyta arferol yn cael eu tarfu a gall fod yn heriol cynnal arferion bwyta'n iach mewn amgylcheddau gwaith prysur.

Mae ymddygiadau a phatrymau bwyta yn cael eu dylanwadu gan ein hwyliau a'n cyflwr emosiynol, ac nid ydym bob amser yn bwyta oherwydd newyn corfforol yn unig. Mae llawer o bobl yn defnyddio bwyd fel gwobr, cysur neu i leddfu straen. Bwyta emosiynol, y gellir ei ddisgrifio hefyd fel bwyta'n gysurus, gorfwyta, neu orfwyta mewn pyliau, yw defnyddio bwyd i wneud i chi'ch hun deimlo'n 'well' neu'n wahanol. Mae'n digwydd oherwydd bod ymateb y corff i straen yn cynnwys rhyddhau hormon sy'n cynyddu newyn a'r awch am fwyd egni uchel, calorïau uchel.

Yn yr un modd â strategaethau ymdopi emosiynol eraill, gall sefyllfaoedd anodd neu llawn straen ac emosiynau cymhleth arwain at bobl yn teimlo wedi eu llethu ac yn methu ag ymdopi.

Gall bwyta emosiynol fod yn ateb tymor byr i'r teimladau hyn, ond gall ei waethygu trwy ysgogi teimladau o gywilydd ac euogrwydd. **Dangosir y cylch hwn yma:**



Mae achosion cyffredin bwyta emosiynol yn cynnwys:

- Straen (fel yr eglurir uchod)
- Awydd i reoli (neu osgoi!) eich emosiynau
- Teimladau o anesmwythder, diflastod a diffyg boddhad – gall bwyd eich meddiannu dros dro a rhoi rhywbeth i chi ganolbwyntio arno
- Arferion plentyndod – os cawsoch eich gwobrwyo neu eich cosbi gan ddefnyddio bwyd, gall hyn fod yn achos

Nid yw bwyta emosiynol yr un fath ag anhwylder bwyta (AB), ond os caiff ei adael heb ei wirio, gall waethygu i ryw beth mwy difrifol, gan gynnwys AB fel anhwylder bwyta mewn pyliau.

Mae AB yn gyflyrau iechyd meddwl difrifol sy'n cynnwys ymddygiadau bwyta difrifol a gallant gymryd gwahanol ffurfiau, fel anorecsia, bwlímia ac anhwylder bwyta mewn pyliau.

Os ydych chi'n teimlo nad oes gennych reolaeth ar eich perthynas â bwyd mwyach, peidiwch ag oedi i chwilio am gymorth. Gall eich meddyg teulu a'r llinell gyngor a chymorth **BEAT** gynnig help ar unwaith i chi.

Sylwi ar yr arwyddion ynoch chi'ch hun ac eraill

Mae bod yn ymwybodol o'ch lefelau straen a'r ffyrdd rydych chi'n rheoli sefyllfaoedd yn yr ysgol ac yn y cartref yn hanfodol ar gyfer aros yn iach yn feddyliol. Rydym yn gwybod y gall hyn fod yn her a gallwn ddod o hyd i ni ein hunain yn defnyddio bwyd i ymdopi.

Bydd symptomau ac arwyddion bwyta emosiynol yn amrywio o berson i berson. Ond gall y cwestiynau canlynol eich helpu i asesu a oes angen cymorth arnoch:

- Ydych chi'n bwyta mwy pan fyddwch chi'n teimlo dan straen?
- Allwch chi fwyta heb sylwi eich bod yn gwneud hynny?
- Ydych chi'n bwyta pan nad ydych chi'n llwglyd neu'n parhau i fwyta pan fyddwch chi'n llawn?
- Ydych chi'n bwyta i deimlo'n well neu i leddfu eich emosiynau (pan fyddwch chi'n drist, yn flin, yn ddiflas, yn bryderus, ac ati)?



Gall dod yn fwy ymwybodol o'r ffordd yr ydym yn bwyta, a gall dod o hyd i ffyrdd gwahanol o reoli straen ein helpu i ymdopi mewn ffordd nad yw'n achosi euogrwydd, cywilydd neu niwed tymor hwy.

- Ydych chi'n gwobrwyo'ch hun â bwyd?
- Ydych chi'n bwyta'n rheolaidd nes i chi deimlo'n anghyfforddus o llawn?
- A yw bwyd yn gwneud i chi deimlo'n ddiogel?
- Ydych chi'n teimlo allan o reolaeth o gwmpas bwyd?
- A oes gennych chi feddyliau obsesiynol am fwydydd penodol?
- Ydych chi'n methu â rheoli eich defnydd o fwydydd penodol?

Gall arwyddion eraill gynnwys:

- Ennill pwysau'n gyflym neu amrywiadau pwysau
- Bwyta symiau mawr o fwyd yn rheolaidd
- Teimladau neu fynegiadau o euogrwydd a chywilydd mewn perthynas â bwyd
- Hwyliau isel, anniddigrwydd a diffyg ffocws
- Cuddio bwyd neu fwyta yn gyfrinachol
- Cael rhai bwydydd na allwch eu cadw yn y tŷ am ofni colli rheolaeth



Mae newyn corfforol ac emosiynol yn wahanol

Dyma rai o'r gwahaniaethau rhyngddynt, a allai eich helpu i adnabod arwyddion o fwyta emosiynol:

Newyn emosiynol

Mae newyn emosiynol yn chwant bwydydd cysur penodol

Gall bwyta emosiynol sbarduno teimladau o euogrwydd, di-rym, a chywilydd

Nid yw newyn emosiynol yn fodlon â stumog lawn

Mae newyn emosiynol yn teimlo bod angen iddo fod yn fodlon ar unwaith a gall y teimladau yma gymryd drosodd

Daw newyn emosiynol drostoch yn sydyn



Newyn corfforol

Mae newyn corfforol yn agored i opsiynau - mae llawer o bethau'n swnio'n dda

Efallai na fydd bwyta i fodloni newyn corfforol yn gwneud i chi deimlo'n ddrwg am eich hun

Mae newyn corfforol yn stopio pan fyddwch chi'n llawn

Gall newyn corfforol ddisgwyl

Mae newyn corfforol yn dod yn raddol

Beth i'w wneud nesaf

Mae bod yn ymwybodol o'ch perthynas â bwyd, ac am eich lefelau straen, yn rhan o gynnal a rheoli eich llesiant. Mae'n bosibl rheoli bwyta emosiynol, gyda gwell ymwybyddiaeth a rheoli straen.

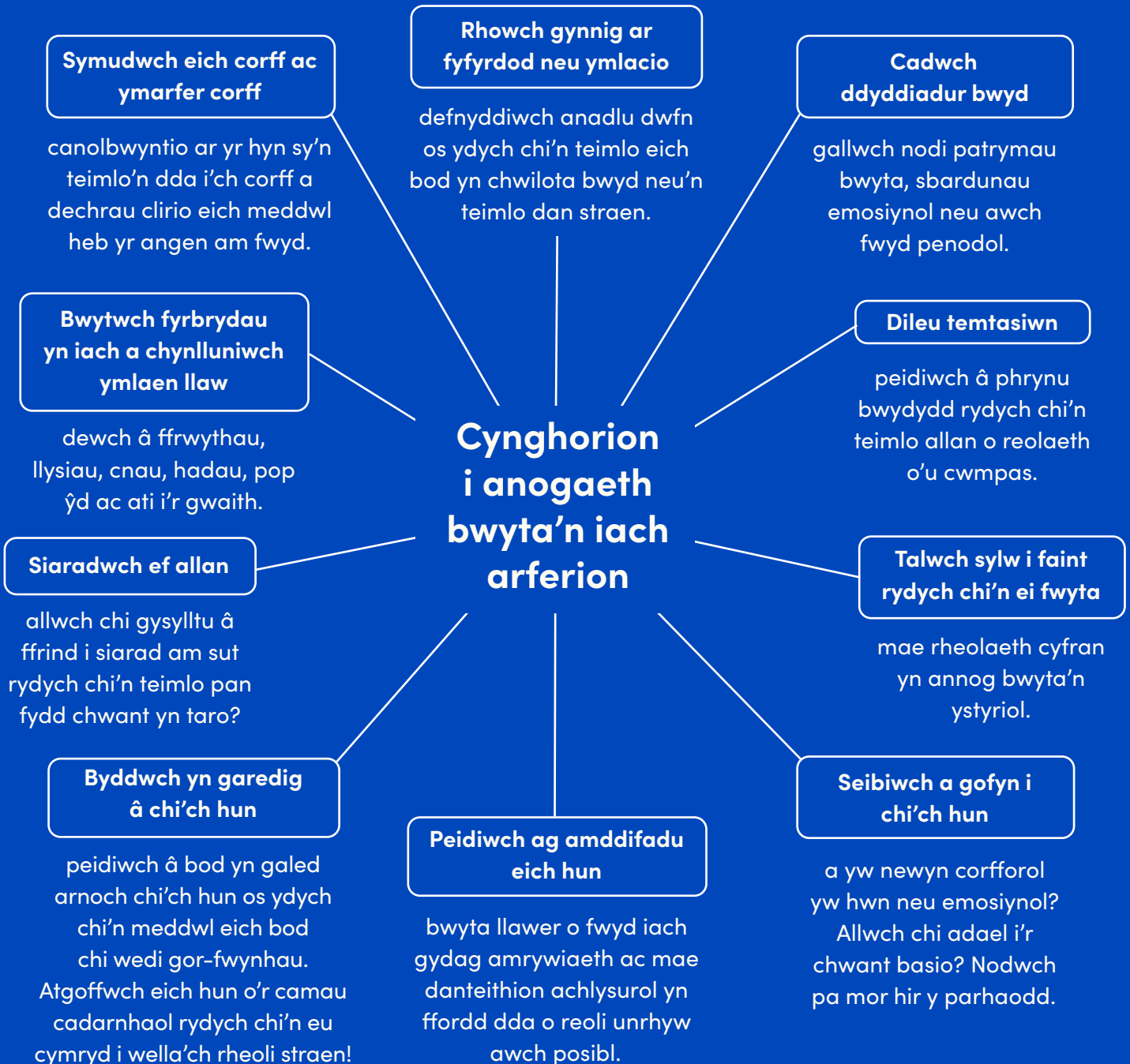
Sylweddoli fod problem yw'r cam cyntaf i sicrhau nad ydych yn defnyddio bwyd i ymdopi â straen neu emosiynau anodd eraill.

Mae gwahanol ffyrdd y gall pobl ailadeiladu eu harferion bwyta eu hunain. Os ydych chi'n poeni y gallech gael anhwylder bwyta, fel anhwylder bwyta mewn pyliau, gallwch weld eich meddyg teulu neu gysylltu â sefydliad sy'n arbenigo mewn helpu pobl ag anhwylderau bwyta. Rhestrir rhai enghreifftiau isod.



I chi'ch hun

Pan fydd emosiynau negyddol yn bygwth sbarduno bwyta emosiynol, gallwch gymryd camau i reoli awch. Os ydych chi'n poeni amdanoch chi'ch hun neu os hoffech newid y berthynas rhwng straen a bwyd rydych chi'n ei brofi, yna gallwch roi cynnig ar yr awgrymiadau penodol hyn:



Os ydych chi'n rhoi cynnig ar y pethau hyn ond yn ei chael hi'n anodd, gall chwilio am gymorth a siarad ag eraill fod yn syniad da.

Gall bwyta emosiynol ddigwydd oherwydd nad oes gennych rwydwaith cefnogi – gall adeiladu un gyda chydweithwyr agos, ffrindiau neu deulu helpu.

Mae gweld eich meddyg teulu yn lle da i ddechrau os ydych chi'n poeni am eich arferion bwyta neu iechyd meddwl. Os ydych chi'n meddwl y gall fod gennych anhwylder bwyta, gallwch ddarllen mwy am hyn [yma](#).

Ar gyfer eich cydweithwyr

Os ydych chi'n poeni am gydweithiwr yn yr ysgol, yna byddwch yn ymwybodol bod pobl sy'n cymryd rhan mewn bwyta emosiynol yn aml yn teimlo euogrwydd a cywilydd am hyn.

Os ydych chi'n poeni am gydweithiwr yn yr ysgol, yna byddwch yn ymwybodol bod pobl sy'n cymryd rhan mewn bwyta emosiynol yn aml yn teimlo euogrwydd a chywilydd am hyn. Maent yn debygol o fwyta'n emosiynol oherwydd eu bod yn cael trafferth neu mewn rhyw fath o boen emosiynol - felly blaenoriaethwch fod yn garedig ac yn dosturiol bob amser. Efallai y byddant yn teimlo cywilydd a all eu hatal rhag cydnabod neu dderbyn yr angen am gymorth. Byddwch yn amyneddgar gyda nhw.

Mae rhai ffynonellau cymorth isod ar gyfer pobl sy'n agos at y rhai sy'n profi problemau gyda bwyta emosiynol. Efallai y byddwch hefyd am siarad â chynrychiolydd undeb, yn gyfrinachol, am ba gamau i'w cymryd nesaf.

Os ydych chi'n penderfynu cael sgwrs gyda chydweithiwr am yr hyn rydych chi wedi sylwi yma mae rhai awgrymiadau o sut i wneud hyn mewn ffordd ddiogel:

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn siarad mewn man preifat lle na fyddwch yn cael eich torri ar draws
- Peidiwch â chael y sgwrs o flaen unrhyw gydweithwyr eraill, gan gynnwys y rhai sy'n rheoli
- Cofiwch fod y rhan fwyaf o bobl sy'n bwyta'n emosiynol yn gwneud hynny oherwydd eu bod yn cael trafferth: Byddwch yn garedig



Nid oes angen i chi fod yn arbenigwr neu weithiwr proffesiynol cymwys i allu gwrando neu gyfeirio cydweithiwr am gymorth os oes ei angen arnynt.

Ffynonellau strategaethau ymdopi:

1. careinmind.com.au
2. www.mentallyhealthyschools.org.uk

Ffynonellau Arferion Bwyta:

1. www.counselling-directory.org.uk/memberarticles/overeating-as-a-coping-mechanism-binge-eating-disorder#accept-cookies
2. www.helpguide.org/articles/diets/emotional-eating.htm
3. www.center4research.org/stress-binge-eating-avoid/
4. www.nhs.uk/mental-health/conditions/binge-eating/overview/
5. www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/weight-loss/art-20047342

- Peidiwch â defnyddio iaith gyhuddo neu feirniadol a chadw'ch feddwl agored bob amser
- Cyflwynwch eich pryder am eu llesiant
- Cadwch at y ffeithiau am yr ymddygiadau neu'r patrymau rydych chi wedi'u sylwi
- Gofynnwch beth allwch chi ei wneud i helpu
- Cyfeiriwch at gymorth gan ddefnyddio'r wybodaeth **yma**

Ar gyfer arweinwyr ysgolion

Mae arweinwyr ysgolion yn elwa o sicrhau bod eu staff yn cael amser digonol i fwyta drwy gydol y diwrnod ysgol brysur. Mae datblygu a gweithredu polisiau sy'n cynnwys ystyriaethau sy'n ymwneud â bwyta'n iach ac amser egwyl i staff, mewn ymgynghoriad â staff neu gynrychiolwyr iechyd a diogelwch, yn bwysig. Gellir cynnwys hyn fel rhan o bolisiau iechyd a diogelwch galwedigaethol ehangach, gan gynnwys polisiau rheoli straen. Dylai'r polisiau hyn gydnabod y gall straen gormodol,

y gellir ei achosi gan lwythi gwaith trwm iawn, galwadau aneglur neu afresymol o staff, neu wrthdaro yn y gweithle, arwain at ddatblygu strategaethau ymdopi afiach megis bwyta cysur a bwyta emosiynol. Dylai'r polisïau gynnwys rhwymedigaethau cyflogwyr i ofalu am les gweithwyr a pha gymorth sydd ar gael i unrhyw un a allai fod yn cael problemau.

Os ydych mewn sefyllfa yn eich ysgol i awgrymu, arwain neu gyfrannu at weithgareddau codi ymwybyddiaeth am fecanweithiau ymdopi afiach, gan gynnwys bwyta emosiynol, hyrwyddo arferion bwyta'n iach ac arferion, a / neu gefnogi datblygiad gwybodaeth a chyfeirio at staff yr ysgol fel eu bod yn ymwybodol o ble i geisio cymorth os ydynt ei angen, yna defnyddiwch y sefyllfa hon! Bydd gwneud hynny yn helpu i hyrwyddo amgylchedd cyffredinol lle mae staff yn teimlo y gallant ofyn am gymorth ar

gyfer arferion bwyta afiach, os a phan fyddant ei angen. Fel rhan o'r gwaith hwn gallech chi rannu'r adnodd hwn gyda chydweithwyr, i gydnabod yr heriau y gall staff yr ysgol eu hwynebu wrth ddod o hyd i amser i fwyta'n iawn ac yn iach ar draws y dydd:

Awgrymiadau gorau ar gyfer bwyta'n iach yn yr ysgol:

Bwyta prydau ar adegau rheolaidd



Yfwch ddigon o ddŵr



Byddwch yn ymwybodol o faint dognau



Rhowch anogaeth i chi eich hun



Tynnwch sylw eich hun pan yn profi awch



Cynlluniwch brydau bwyd a byrbrydau o flaen amser



Cadwch lygaid ar eich arferion bwyta



Gwneud dewisiadau bwyd ymwybodol



Ymarfer corff yn hytrach na bwyta pan fyddwch chi wedi diflasu



Caniatewch amrywiaeth o fwydydd i chi'ch hun heb wahardd bwydydd penodol



Chwiliwch am berson / cydweithwyr cymorth i'ch helpu i aros yn frwdfrydig



Dim ond bwyta mewn rhai lleoliadau (h.y bwrdd cegin neu ystafell staff)



Byddwch yn sylwgar pan fyddwch chi'n bwyta - ceisiwch roi'r gorau i weithio pan fyddwch chi'n bwyta



Byddwch yn addfwyn gyda chi'ch hun! Ceisiwch beidio â beio'ch hun os ydych chi'n ailwaelu



Chwilio am gymorth - ffynonellau cymorth penodol ar gyfer materion bwyta

Gallech **ddefnyddio'r templed cyfeirio hwn** i greu offeryn penodol i'ch ysgol gynnwys rhywfaint neu'r cyfan o'r opsiynau cymorth isod a'r adnodd / gwybodaeth a awgrymir uchod hefyd:



BEAT - llinell gyngor a chymorth i bobl sydd â phryderon am eu hanhwylderau bwyta / bwyta'n gyffredinol. Hefyd yn darparu cefnogaeth i bobl sydd gydag anwyliaid yn profi problemau.
Ffôn: 0808 8010711



Sefydliad Maeth Prydain - Cyngor a chymorth ar fwyta'n iach.



Cyngor y GIG ar anhwylder bwyta mewn pyliau



Overeaters Anonymous GB - Cymorth a gwybodaeth i bobl sy'n gorfwyta.



Rethink Mental Illness gwybodaeth am **anhwylderau bwyta**.

