Problemau cysgu a sut i'w rheoli

Gwybodaeth i unigolion, partneriaid a theuluoedd

NCMH
National Centre for Mental Health

Problemau cysgu a sut i'w rheoli

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Mae problemau cwsg achlysurol yn effeithio ar tua un o bob tri ohonom ryw bryd yn ein bywydau

Mae problemau cysgu sy'n para'n hirach yn gyffredin hefyd ac yn effeithio ar tuag un o bob deg person. Mae'r problemau hyn yn eu hamlygu eu hunain mewn llawer o ffyrdd gwahanol. Yn achos problemau mwy difrifol mae'n bosibl y bydd angen ichi weithio allan beth yw'r achosion sylfaenol a'r mathau o driniaethau sy'n gallu gweithio i chi.

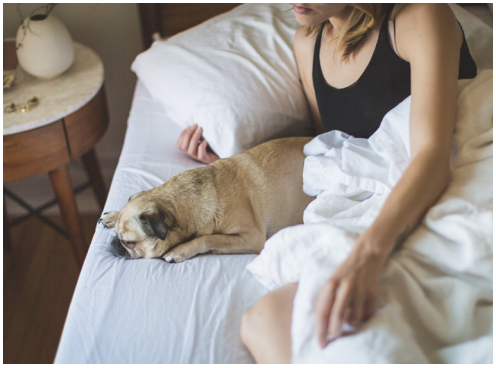
Yn y llyfryn hwn byddwn yn ceisio mynd i'r afael â rhai o'r cwestiynau cyffredin y mae pobl yn eu gofyn am broblemau cysgu a sut i ddelio â nhw, gan gynnwys:

- Beth yw'r gwahanol fathau o broblemau cysgu?
- Pam mae gennym broblemau cysgu?
- Faint o gwsg sydd ei angen arnom?
- Ydy dyfeisiau electronig yn effeithio ar ein cwsg?
- Beth yw'r cysylltiad rhwng cysgu ac iechyd meddwl?
- Pa gymorth sydd ar gael ar gyfer problemau cysgu?

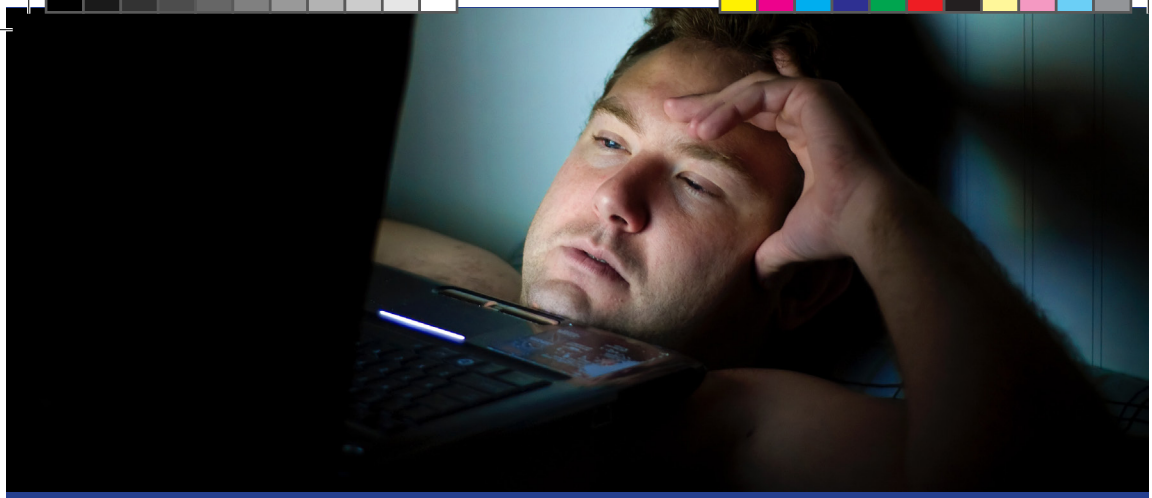
Mathau gwahanol o broblemau cysgu

Ceir llawer o wahanol fathau o broblemau cysgu.

Anhunedd yw'r anhwylder cysgu mwyaf cyffredin a dyma fydd prif ffocws y daflen hon.



Anhunedd	Trafferth syrthio i gysgu neu aros i gysgu
Anhwylderau anadlu wrth gysgu	Anhawster anadlu wrth gysgu yn tarfu ar gwsg ee apnoea wrth gysgu
Anhwylderau sy'n gysylltiedig â symud wrth gysgu	Symudiad annormal sy'n digwydd wrth fynd i gysgu neu wrth gysgu e.e. Syndrom coesau aflonydd (SCA)
Parasomnias	Gwahanol i apnoea cwsg ac SCA. Gall hyn gynnwys cerdded yn y cwsg, atio'ch breuddwydion, parlys cwsg.
Hypersomnias	Teimlo'n gysglyd yn ormodol yn ystod y dydd neu dreulio gormod o amser yn cysgu ee narcolepsi. Gall pobl sydd ag apnoea cwsg brofi hypersomnia hefyd.
Anhwylderau Rhythm Circadaidd	Anhwylderau cysgu pan geir gwahaniaeth rhwng cloc y corff a'r amseroedd y mae person am gysgu hy cysgu'n dda ond ar yr 'adegau anghywir' yn unig.



Anhunedd

Fel y nodwyd eisoes, anhunedd yw'r anhwylder cysgu mwyaf cyffredin.

Mae symptomau'r anhwylder yn cynnwys:

- Anhawster mynd i gysgu
- Deffro yng nghanol y nos neu ddeffro'n rhy gynnar
- Bod yn hynod o gysglyd yn ystod y dyddd
- Ddim wedi bwrw blinder

Weithiau mae anhunedd yn cael ei rannu yn anhunedd cynradd ac anhunedd eilaidd.

Cynradd - dim achos gwaelodol clir o anhunedd
Eilaidd- yn gysylltiedig ag achos gwaelodol

Mae'r achosion hyn yn cynnwys anhwylderau iechyd meddwl, poen cronig ac weithiau hefyd anhwylderau cysgu eraill (gweler y tabl blaenorol). Fodd bynnag, mae'n well ystyried yr anhwylderau cysgu hyn fel cyflyrau ar wahân gan fod angen triniaethau penodol arnynt.

Beth sy'n achosi anhunedd?

Gall y rhesymau pam ein bod yn profi problemau cwsg fod yn gymhleth.

Mae dwy broses seicolegol i gysgu sy'n rheoli eich cwsg: cloc eich corff neu'r cloc circadaidd, a'ch gyriant cysgu.

Yn achos anhunedd credir hefyd bod trydedd broses, lefelau uchel o gyffro, a elwir yn orgynhyrfu.

Yn waelodol i'r prosesau hyn mae ffactorau megis ein genynnau, ein hoed a'n hamgylchedd ee beth sy'n mynd ymlaen o'n cwmpas, problemau iechyd eraill, y feddyginiaeth rydych yn ei chymryd.

Enghraifft

Mae Sioned, sy'n 20 mlwydd oed, yn cael trafferth i fynd i gysgu tan 2-3yb. Pam?

- cododd hi'n hwyr iawn yn y bore felly ganndi llai o **yriant cysgu**
- gosodiad ei **chloc corff** - mae clociau cyrff pobl ifanc yn gwneud iddyn nhw deimlo'n gysglyd yn hwyrach a deffro'n hwyrach
- mae hi'n dan straen oherwydd arholiadau neu waith - **gorgynhyrfu**
- ac mae'n bosibl bod ei **genynnau** yn chwarae rhan - mae ei mam hefyd yn cael problemau cysgu.

Fel y crybwyllwyd eisoes, weithiau mae anhunedd yn gysylltiedig ag anhwylderau cysgu eraill a chyflyrau eraill fel poen cronig a phroblemau iechyd meddwl ee iselder, gorbryder, ADHD

Faint o gwsg sydd ei angen arnom?

Mae'n anodd penderfynu faint o gwsg sydd ei angen arnoch. Mae eich oedran a'ch genynnau yn cael rhywfaint o ddylanwad, ond mae ffactorau eraill yn aros yn anhysbys.

Fel canllaw bras mae'r National Sleep Foundation wedi cynhyrchu siart defnyddiol sydd i'w weld ar y dudalen nesaf.

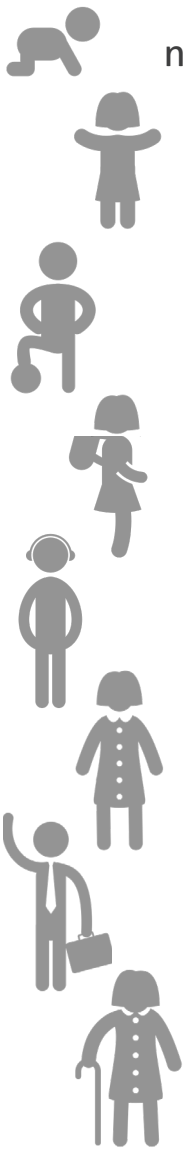
Fel y gallwch weld, ceir amrywiad eang yn y swm o gwsg a allai fod yn briodol yn dibynnu ar eich oedran.

Yn gyffredinol mae pobl yn eu harddegau, plant a babanod angen llawer mwy o gwsg. Yn dilyn ein harddegau, mae'r angen am gwsg ar y cyfan yn aros yn sefydlog ond gall y patrwm o ran sut y caiff y cwsg hwnnw ei gymryd amrywio (e.e. cael cyntun fel oedolyn hŷn).

Gallwch gael syniad o faint o gwsg sydd ei angen arnoch drwy lenwi dyddiadur cysgu. Gweithio allan faint o oriau rydych wedi cysgu bob nos a sut rydych chi y diwrnod wedyn i'ch helpu i benderfynu ar y nifer orau o oriau i chi.

Llwythwch i lawr ein templed dyddiadur cysgu am ddim: **ncmh.info/sleep-diary**

Nifer yr oriau o gwsg a argymhellir*



	Gall fod yn briodol	Argymhellwyd	
Baban newydd-anedig	11 - 13	**14 - 17**	18 - 19
Baban	10 -11	**12 - 15**	16 - 18
Plant bach	9 -10	**11 - 14**	15 - 16
Cyn oedran ysgol	8 -9	**10 - 13**	14
Oedran ysgol	7 -8	**9 - 11**	12
Plentyn yn ei arddegau	7	**8 - 10**	11
Oedolyn ifanc	6	**7 - 8**	10 - 11
Oedolyn	6	**7 - 9**	10
Oedolyn hŷn	5 - 6	**7 - 8**	10

Nifer o oriau

** fel yr argymhellir gan y National Sleep Foundation*

Pa mor niweidiol yw diffyg cwsg?

Mewn arbrofion lle mae ymchwilwyr wedi cadw pobl rhag cysgu am gyfnod byr, canfu'r ymchwilwyr fod y cyfranogwyr yn cael trafferth yn canolbwyntio, talu sylw a chofio pethau.

I ryw raddau, mae cysgwyr gwael hirdymor yn dod i arfer â chysgu lai, felly nid yw problemau byrdymor sy'n dod o ddiffyg cwsg yn amlwg bob amser.

Mae anhunedd yn gysylltiedig â bod yn ordew a risg fwy o diabetes, pwysedd gwaed uchel a chlefyd y galon.

Fodd bynnag, ni allwn fod yn sicr a yw'r cyflyrau hyn yn codi o ganlyniad i effeithiau hirdymor diffyg cwsg, oherwydd y rhesymau canlynol:

- Ni effeithir ar lawer o bobl ag anhunedd yn y ffyrdd hyn.
- Mae'r angen am gwsg yn amrywio cymaint rhwng gwahanol bobl.
- Yn aml nid yw cwsg yr adroddir amdano yn gywir (p'un a yw'n defnyddio dyddiaduron cwsg neu fonitorau gweithgaredd).
- Yn aml, mae cysylltiadau rhwng cysgu a phroblemau iechyd eraill yn rhannu gwreiddyn cyffredin, er enghraifft, genynnau sy'n effeithio ar gwsg ac iechyd meddwl. Efallai fod problem iechyd meddwl ac ansawdd cwsg yn effeithio ar ei gilydd.

Problemau cwsg mewn pobl ifanc

Mae cwsg ymhlith pobl ifanc yn enwedig yn broblem, oherwydd mae pobl ifanc yn adrodd am lefelau uwch o broblemau iechyd meddwl yn ogystal â phroblemau cysgu.

Mae gan bobl ifanc gloc corff sydd wedi'i osod yn hwyrach, a lefelau uchel o straenachoswyr seicolegol ac amgylcheddol (ee y glasoed, newidiadau yn yr ysgol, arholiadau, cyd-destunau cymdeithasol) sy'n ymyrryd â phrosesau cysgu.

Hefyd, maent yn treulio mwy o amser yn defnyddio dyfeisiau trydan. Gall defnyddio'r dyfeisiau hyn gyda'r hwyr darfu ar gwsg oherwydd:

- mae'r golau sy'n cael ei allyrru o'r dyfeisiau'n ymyrryd â chloc y corff - mae hidlyddion glas yn gallu helpu ond nid ydynt yn lleddfu holl effaith y golau.
- mae cyfathrebu cymdeithasol yn ein cadw'n effro liw nos.

Fodd bynnag, mae llawer o apiau llonyddu ar gael sy'n gallu bod yn ddefnyddiol wrth fynd i gysgu.

Mae rhai apiau'n hyrwyddo ymwybyddiaeth ofalgar a thechnegau ymlacio, fel Headspace ac Insight Timer.

Felly, os ydych yn defnyddio dyfeisiau trydan gyda'r hwyr, rhowch gynnig ar ddefnyddio apiau allai eich helpu i gysgu yn y cyfnod cyn amser gwely.

Cwsg yng nghanol oes a thu hwnt

Mae problemau cysgu yn tueddu i gynyddu eto yn ystod canol oes ac yn ystod henoed.

Yn aml, gall hyn fod oherwydd amrywiaeth o newidiadau biolegol yn ogystal â straen bywyd megis:

- newidiadau yng nghloc eich corff – wrth i chi fynd yn hŷn, mae cloc eich corff yn newid yn raddol i batrwm boreol. Mae hyn yn golygu teimlo'n gysglyd yn gynharach a deffro'n gynt.
- newidiadau hormonaidd oherwydd diwedd y mislif.
- ma e cyflyrau sy'n tarfu ar gwsg yn fwy tebygol o ddigwydd yng nghanol canol oes megis apnoea cwsg (mae'r symptomau'n cynnwys chwyrn), poen, problemau prostad.

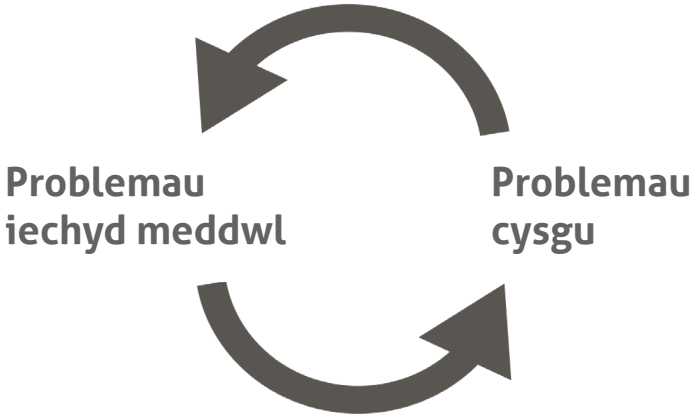
Mae adnodd ar-lein sy'n rhoi cyngor eithaf manwl ar reoli anhunedd yn ystod y mislif i'w weld yma:
tuck.com/menopause-insomnia/

Y cysylltiad rhwng cwsg ac iechyd meddwl

Mae problemau cysgu yn gyffredin mewn pobl ag anhawsterau iechyd meddwl fel iselder, gorbyder, ac ADHD, ac yn aml mae'n anodd ymdopi â nhw.

Gall fod yn anodd gwybod sut mae'r rhain yn gysylltiedig - weithiau maent yn cael eu hachosi gan yr un peth, er enghraifft genynnau sy'n effeithio ar gwsg ac iechyd meddwl

Ac weithiau mae'r berthynas yn un ddwy-ffordd - mae'r cyflwr iechyd meddwl yn gwaethygu pan na fydd y person yn gallu cysgu.



Mae'n arbennig o bwysig ymdrin â phroblemau cysgu yn briodol os oes gennych anawsterau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes a dylech ofyn am gyngor gan weithiwr iechyd proffesiynol neu gan elusen iechyd meddwl.

Dylid osgoi defnyddio alcohol i gynorthwyo cysgu oherwydd gall hyn waethygu problemau iechyd meddwl.

Sut i ddelio â phroblemau cysgu

Dylech weld eich meddyg teulu os ydych yn cael problemau parhaus gyda chysgu (problemau sydd wedi para mwy nag un mis) sy'n effeithio ar eich bywyd bob dydd.

Os yw eich problemau cysgu yn deillio o gyflwr sylfaenol (ee diwedd y mislif, problemau thyroid), bydd eich meddyg teulu yn rhoi sylw i hwnnw'n gyntaf.

Efallai y bydd rhai pobl yn cael problemau oherwydd eu bod yn teimlo'n gysglyd yn llawer cynta deffro'n llawer cynt na phobl eraill. Mae eraill yn teimlo'n gysglyd yn llawer hwyrach ac yn deffro llawer hwyrach na'r rhan fwyaf o bobl.

Os yw'r naill neu'r llall o'r rhain yn swnio'n gyfarwydd, gall eich problemau fod yn gysylltiedig â'ch cloc corff. Gall therapïau fel therapi golau llachar a therapi melatonin helpu.

Os yw eich problemau cysgu yn gysylltiedig â gorgynhyrfu (ee straen) yna mae'n bosibl y bydd strategaethau lleihau straen, mwy o ymlacio cyn amser gwely, ymwybyddiaeth ofalgar, ac ioga fod yn ddefnyddiol.

Ar gyfer y rhan fwyaf o fathau ar anhunedd, argymhellir triniaeth **Therapi Gwybyddol Ymddygiadol ar gyfer Anhunedd** (Cognitive-behavioural Therapy for Insomnia - CBT-I).

Therapïau Gwybyddol Ymddygiadol Anhunedd (CBT-I)

I rai pobl gall anhunedd fynd yn gronig a phara am fisoedd neu ragor.

Mae CBT-I yn canolwbyntio'n bennaf ar annog ymddygiad i wella ansawdd cwsg ond mae hefyd yn cynnwys strategaethau i ymdrin â meddyliau a all fod yn ymyrryd â phroblemau cysgu (e.e. pryderon gormodol am ganlyniadau cysgu'n wael).

Nod CBT-I yw rheoleiddio cloc eich corff, gan wneud y mwyaf o'ch gyrriant cysgu a lleihau gorgynhyrfu cyn amser gwely ac yn ystod y nos. Fel arfer, mae hefyd yn cynnwys cyngor ar hylendid cwsg yn ogystal â thechnegau ymlacio cyhyrau.

Mae technegau CBT-I yn cynnwys:

Gwella cloc eich corff a'ch gyriant cysgu

- Cadwch amserlen gysgu reolaidd – codwch ar un amser bob dydd, hyd yn oed ar benwythnosau!

- Ceisiwch osgoi cael cyntun yn ystod y dydd os oes modd (ond fel arall eu cyfyngu i lai nag 20 munud ac nid ar ôl canol y prynhawn).

Rheoli Ysgogiadau

- Defnyddiwch eich ystafell wely ar gyfer cwsg a rhyw - nid ar gyfer gweithio neu wylio'r teledu.

- Dylech ond mynd i'r gwely pan fyddwch yn gysglyd

- Rheol 15 munud - mae'r dechneg hon yn sicrhau eich bod cyplysu'ch ystafell wely â chysgu. Os na allwch fynd i gysgu o fewn 15 munud, dylech adael eich ystafell wely a pheidio â dychwelyd nes eich bod yn flinedig. Gwnewch yn siŵr eich yn amcangyfrif 15 munud yn unig, peidiwch â gwylio cloc!

Cyfyngu ar gysgu

Nod y dechneg hon yw gwneud y mwyaf o'r amser rydych yn cysgu pan fyddwch yn y gwely (eich "effeithlonrwydd cwsg"). Er enghraifft, mae rhywun sy'n mynd i gysgu am 10PM, yn syrthio i gysgu ar unwaith, ac yn deffro yn 6AM ag effeithlonrwydd cwsg o 100%.

Yn y dechneg cyfyngu ar gysgu, rydych yn deffro yr un pryd bob dydd ac yn trefnu eich amser gwely yn dibynnu ar gyfanswm yr oriau rydych chi'n ei gysgu fel arfer (o'ch dyddiadur cysgu).

Enghraifft

Os byddwch yn deffro yn 7AM ac mae eich dyddiadur cysgu yn dangos mai 6 awr oedd y cyfnod cyfartalog y cysgoch chi dros eich yr wythnos flaenorol yna 1AM fyddai'n amser gwely yn y lle cyntaf.

Dros yr wythnosau dilynol, byddwch yn raddol yn mynd i'r gwely'n gynharach tra'n cynnal effeithlonrwydd cwsg o 90%. Dylech nodi yr argymhellir isafswm amser yn y gwely o 4-6 awr.

Os oes gennych gyflwr megis apnoea cwsg heb ei drin, anhwylder trawiadau (ee epilepsi) neu anhwylder deubegwn, ni ddylech wneud cyfyngu ar gwsg heb arweiniad gweithiwr proffesiynol iechyd.

Gallwch gael hyd i'r CBT-I trwy:

- atgyfeiriad gan eich meddyg teulu (ar hyn o bryd mae ar gael mewn ardaloedd penodol yn y DU yn unig)
- atgyfeirio at wasanaethau'r IAPT (Lloegr yn unig)
- clinigau cysgu preifat
- CBT-I ar-lein – mae'r darparwyr yn cynnwys: www.sleepio.com/ sleepstation.org.uk/nhs_options

Adnoddau defnyddiol

Llyfrau ar reoli problemau cysgu
Colin Espie - An Introduction to Coping with Insomnia and Sleep Problems (2nd Edition, 2017, Robinson, Llundain)

Defnyddio dyddiadur cwsg
Os ydych yn pryderu am eich cysgu, efallai y byddwch yr hoffech ystyried llenwi dyddiadur cwsg. Gall hyn helpu i wella eich cwsg a thynnu sylw at gyflwr iechyd fel apnoea cwsg. Bydd dyddiadur cwsg hefyd yn adnodd cyfeirio defnyddiol os byddwch yn gofyn am gyngor meddygol.

Gallwch weld templed dyddiadur cwsg ar ein gwefan
ncmh.info/sleep-diary

The Sleep Council
Mae'r wefan hon yn cynnig taflenni addysgol, cynllun cysgu'n well mewn 30 diwrnod, dyddiadur cwsg defnyddiol, a chanllawiau i ddatrys gwahanol broblemau cysgu.
sleepcouncil.org.uk

National Sleep Foundation
Gwefan o America, mae'n cynnig llawer o drafodaethau ynghylch problemau cysgu, adnoddau addysgol a dyddiadau cysgu defnyddiol ar gyfer CBT-I
sleepfoundation.org

Helpwch gyda'n hymchwil i iechyd meddwl

We are working to better understand mental health problems. The aim of our research is to improve diagnosis, treatment and support for the future.

Ond er mwyn gwneud hyn, mae angen eich help **chi** arnom.

Mae helpu gyda'n hymchwil yn gyflym ac yn hawdd. Mae cymryd rhan yn cynnwys arolwg ar-lein a ddylai gymryd tua 10-15 munud i'w gwblhau. Mae'n gofyn cwestiynau am eich:

- gwybodaeth bersonol, fel dyddiad geni ac ethnigrwydd
- iechyd meddwl a chorfforol
- ffordd o fyw

I gymryd rhan, ewch i ncmh.info/help neu cysylltwch â ni:

info@ncmh.info

/walesmentalhealth

029 2068 8401

@ncmh_wales

Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl.
Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg argraffu. Argraffwyd Mawrth 2019.

Ariennir NCMH gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

This information is also available through the medium of English.
To request a copy, please contact us: info@ncmh.info

GIG CYMRU NHS WALES

CARDIFF UNIVERSITY PRIFYSGOL CAERDYDD

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Swansea University Prifysgol Abertawe

WINSTON CHURCHILL MEMORIAL TRUST