

-Problemau cysgu a sut mae eu rheoli
Gwybodaeth ar gyfer unigolion, partneriaid
a theuluoedd

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Problemau cysgu a sut mae eu rheoli



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Arianir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Bydd tua un o bob tri ohonom yn profi problemau cysgu achlysurol ar ryw adeg yn ein bywydau.

Mae problemau cysgu sy'n para'n hirach yn gyffredin hefyd ac yn effeithio ar oddeutu un o bob deg o bobl. Mae'r problemau hyn yn amrywiol dros ben.

- beth yw'r gwahanol fathau o broblemau cysgu?
- pam ein bod yn cael problemau cysgu?
- faint o gwsig sydd ei angen arnom ni?

Ar gyfer problemau mwy difrifol efallai y bydd angen i chi ganfod beth, yn y bôn, sy'n eu hachosi a'r math o driniaethau a allai weithio 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 mae delio â nhw, gan gynnwys:

- a yw dyfeisiau electronig yn effeithio ar ein cwsig?
- beth yw'r cysylltiad rhwng cwsig ac iechyd meddwl?
- pa gymorth sydd ar gael ar gyfer problemau cysgu?

Gwahanol fathau o broblemau cysgu

Mae yna lawer o wahanol fathau o broblemau cysgu. Anhunedd yw'r anhwylder cysgu mwyaf cyffredin a dyma fydd prif ffocws y daflen hon.

- Anhunedd (insomnia) - trafferth mynd i gysgu neu aros ynghwsg
- Anhwylderau anadlu wrth gysgu - anhawster anadlu yn amharu ar y cwsig, er enghraifft, apnoea cwsig

- Anhwylderau symud sy'n gysylltiedig â chwsg - symudiadau annormal sy'n digwydd wrth fynd i gysgu neu yn ystod cwsg er enghraifft, syndrom coesau aflonydd (RLS)
- Parasomnias - gall y rhain gynnwys cerdded yn eich cwsg, actio eich breuddwydion, a phyliau o ofn yn y nos
- Hypersomnias - awydd gormodol i gysgu yn ystod y dydd neu dreulio gormod o amser yn cysgu er enghraifft, narcolepsi. Gall pobl ag apnoea cwsg brofi hypersomnia hefyd
- Anhwylderau rhythm beunyddiol - anhwylderau cysgu lle nad yw cloc y corff yn cyd-fynd â'r amseroedd y mae person eisiau cysgu, hynny yw, cysgu'n dda ond ar yr 'amseroedd anghywir'

Anhunedd

Anhunedd yw'r anhwylder cysgu mwyaf cyffredin. Mae symptomau'r anhwylder yn cynnwys:

- ei chael yn anodd mynd i gysgu
- deffro yng nghanol y nos neu ddeffro'n rhy gynnar
- bod yn gysglyd iawn yn ystod y dydd
- ddim yn teimlo'n ffres
- ei chael yn anodd canolbwyntio'r diwrnod canlynol

Weithiau, mae anhunedd yn cael ei rannu'n anhunedd sylfaenol ac anhunedd eilaidd.

- Sylfaenol - dim byd amlwg yn achosi anhunedd
- Eilaidd - yn gysylltiedig â'r peth sylfaenol sy'n achosi hyn

Mae'r pethau sy'n achosi hyn yn cynnwys anhwylderau iechyd meddwl, poen cronig ac weithiau anhwylderau cysgu eraill hefyd (gweler y dudalen flaenorol). Ond, mae'n well ystyried anhwylderau cysgu fel cyflyrau ar wahân gan fod angen triniaethau penodol ar eu cyfer.

Beth sy'n achosi anhunedd?

Mae'r rhesymau pam rydym yn cael problemau cysgu yn gallu bod yn gymhleth.

Mae dwy broses gysgu seicolegol sy'n rheoli eich cwsg: cloc eich corff (a elwir hefyd yn rhythm beunyddiol), a'ch ysgfa i gysgu.

Mewn anhunedd, credir hefyd fod trydedd broses, sef lefelau uchel o gyffro, a elwir yn gorgyffroi.

Mae'r prosesau hyn yn digwydd ar sail ffactorau fel ein genynnau, ein hoedran a'n hamgylchedd er enghraifft, beth sy'n digwydd o'ch cwmpas, problemau iechyd eraill, y feddyginiaeth rydych chi'n ei chymryd.

Enghraifft - helo, Sioned

Mae Sioned, sy'n 20 oed, yn cael trafferth mynd i gysgu tan 2am i 3am y bore.

Pam felly?

- mae hi wedi codi'n hwyr iawn yn y bore, felly mae ganddi lai o awydd cysgu
- cloc ei chorff - mae clociau corff pobl ifanc yn gwneud iddyn nhw deimlo'n gysglyd yn hwyrach ac i ddefro'n hwyrach
- mae hi dan straen oherwydd arholiadau neu waith – gorgyffro
- efallai bod ei genynnau'n chwarae rhan – mae gan ei mam broblemau cysgu hefyd

Fel y soniwyd eisoes, weithiau mae anhunedd yn gysylltiedig ag anhwylderau cysgu eraill a chyflyrau eraill fel poen cronig a phroblemau iechyd meddwl er enghraifft, iselder, gorbryder, anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD).



Faint o gwsg sydd ei angen arnom ni?

Mae'n anodd mesur faint o gwsg sydd ei angen arnoch chi.

Mae gan eich oedran a'ch genynnau rywffaint o ddylanwad yn hyn o beth, ond dydyn ni ddim yn gwybod am ffactorau eraill.

Fel canllaw bras, mae'r Sefydliad Cwsg Cenedlaethol wedi cynhyrchu siart ddefnyddiol sydd ar y dudalen nesaf.

Fel y gallwch weld, mae amrywiad mawr o ran faint o gwsg a allai fod yn briodol yn dibynnu ar eich oed.

Yn gyffredinol, mae angen llawer mwy o gwsg ar bobl ifanc, plant a babanod.

Ar ôl cyfnod yr ardddegau, mae faint o gwsg sydd ei angen yn parhau'n gyson ar y cyfan, ond mae'r patrwm o sut mae mynd ati i gael y cwsg hwn yn gallu amrywio (er enghraifft, pendwmpian/hepian wrth fynd yn hŷn).

Gallwch gael syniad o faint o gwsg sydd ei angen arnoch drwy lenwi dyddiadur cysgu.

Cyfrwch nifer yr oriau rydych chi wedi'u cysgu bob nos a sut rydych chi'n teimlo'r diwrnod canlynol i helpu i benderfynu beth yw'r nifer orau bosibl i chi.

Lawrlwythwch ein templed dyddiadur cysgu am ddim: cymraeg.ncmh.info/sleep-diary.



Oriau cysgu a argymhellir

*Fel yr argymhellir gan y Sefydliad Cwsg Cenedlaethol

■ Efallai fod yn briodol ■ Argymhellir

Babanod newydd eu geni	11 i 13	14 i 17	18 i 19
Babanod	10 i 11	12 i 15	16 i 18
Plant bach	9 i 10	11 i 14	15 i 16
Plant oedran cyn-ysgol	8 i 9	10 i 13	14
Plant oedran ysgol	7 i 8	9 i 11	12
Pobl ifanc yn eu harddegau	7	8 i 10	11
Oedolion ifanc	6	7 i 8	10 i 11
Oedolion	6	7 i 9	10
Oedolion hŷn	5 i 6	7 i 8	10

Nifer yr oriau





Pa mor niweidiol yw diffyg cwsg?

Mewn arbrofion lle roedd ymchwilwyr yn amddifadu pobl o gwsg am gyfnod byr, fe wnaethon nhw ganfod bod cyfranogwyr yn gyffredinol yn cael problemau gyda chanolbwytio, sylw, a chofio.

Mae'n ymddangos bod pobl sy'n cysgu'n wael dros gyfnod hir yn addasu'n rhannol i gysgu llai felly dydy problemau tymor byr o ddiffyg cwsg ddim bob amser mor amlwg.

Mae anhunedd wedi'i gysylltu â bod dros bwysau a risg uwch o ddiabetes, pwysedd gwaed uchel a chlefyd y galon.

Ond, ni allwn ddweud yn sicr a yw'r cyflyrau hyn yn cael eu hachosi gan effeithiau hirdymor cwsg gwael oherwydd y rhesymau canlynol:

- dim yn y ffyrdd hyn y mae anhunedd yn effeithio ar lawer o bobl
- mae'r angen am gwsg yn amrywio cymaint rhwng gwahanol bobl
- yn aml mae'r cofnodion cwsg yn anghywir (naill ai wrth ddefnyddio dyddiaduron cwsg neu fonitorau gweithgarwch)
- yn aml, mae un peth cyffredin yn y cyswllt rhwng problemau cysgu a phroblemau iechyd eraill
- gall hyn gynnwys genynnau sy'n effeithio ar gwsg ac iechyd meddwl, neu gall y broblem iechyd meddwl ac ansawdd cwsg ddylanwadu ar ei gilydd



Problemau cysgu ymhlith pobl ifanc

Mae cwsgr ymhlith pobl ifanc yn broblem benodol gan fod pobl ifanc yn nodi bod ganddyn nhw lefelau uwch o broblemau iechyd meddwl yn ogystal â phroblemau cysgu.

Mae gan bobl ifanc gloc corff sy'n gweithio ar amseroedd hwyrach a lefelau uchel o ffactorau straen ffisiolegol ac amgylcheddol (er enghraifft, glasoed, newidiadau yn yr ysgol, arholiadau, cyddestunau cymdeithasol), sy'n ymyrryd â phrosesau cysgu.

Maen nhw hefyd yn defnyddio llawer mwy ar ddyfeisiau electronig.

Gall defnyddio'r dyfeisiau hyn yn hwyr yn y nos amharu ar gwsg oherwydd:

- golau sy'n cael ei allyrru o ddyfeisiau yn ymyrryd â chlociau ein cyrff - gall hidlwyr golau glas helpu ond dydyn nhw ddim yn atal pob ysgogiad gan olau
- cyfathrebu cymdeithasol yn ein cadw'n effro yn hwyr yn y nos.

Fodd bynnag, mae yna lawer o apiau tawelu defnyddiol a allai fod o gymorth i gysgu. Mae rhai'n annog ymwybyddiaeth ofalgar ac ymlacio, fel Headspace ac Insight Timer.

Felly, os ydych chi'n defnyddio dyfeisiau electronig gyda'r nos, ceisiwch leihau disgleirdeb y sgrin a newid i raglenni sy'n gallu eich helpu i gysgu cyn mynd i'r gwely.

Mae rhagor o awgrymiadau ac adnoddau ar Padlet cysgu i bobl ifanc yr NCMH:
bit.ly/teensleppadlet



Cwsg canol oed a thu hwnt

Mae problemau cysgu yn tueddu i gynyddu eto yn ystod cyfnod canol oed a henaint.

Gall hyn yn aml fod oherwydd amrywiaeth o newidiadau biolegol yn ogystal â straen bywyd fel:

- 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 eich bod yn teimlo'n fwy cysglyd yn gynharach ac yn deffro'n gynharach.
- newidiadau hormonaidd oherwydd y menopos.
- cyflyrau sy'n tarfu ar gwsg sy'n fwy tebygol o ddigwydd yn y cyfnod canol oed fel apnoea cwsg (mae symptomau'n cynnwys chwyrru), poen a phroblemau prostatad

Mae cyngor ar reoli cwsg yn ystod y menopos ar gael yma: thesleepcharity.org.uk/information-support/adults/sleep-hub/menopause-and-sleep

Y cysylltiad rhwng cwsg ac iechyd meddwl

Mae problemau cysgu yn gyffredin mewn pobl ag anawsterau iechyd meddwl fel iselder, gorbryder ac ADHD, ac maen nhw'n aml yn anodd ymdopi â nhw.

Gall fod yn anodd gwybod sut mae'r rhain yn gysylltiedig – weithiau mae un peth yn gyffredin, fel genynnau, sy'n effeithio ar gwsg ac iechyd meddwl.

Weithiau mae'r berthynas yn ddwyffordd - mae'r cyflwr iechyd meddwl yn gwaethygu pan nad yw'r person yn gallu cysgu.



Mae'n arbennig o bwysig delio'n iawn â phroblemau cysgu os oes gennych anawsterau iechyd meddwl ar yr un pryd, a dylech geisio cyngor gweithiwr gofal iechyd proffesiynol neu gyngor gan elusen iechyd meddwl.

Dylid osgoi defnyddio alcohol i helpu i gysgu oherwydd gall hyn waethgu problemau iechyd meddwl.

Sut mae delio â phroblemau cysgu

YDylech weld eich meddyg teulu os ydych chi'n cael problemau cysgu parhaus (problemau sydd wedi para mwy na mis) sy'n effeithio ar eich bywyd bob dydd.

Os yw eich problemau cysgu yn digwydd oherwydd cyflwr sylfaenol (er enghraifft, menopos, problemau thyroid), bydd eich meddyg teulu yn mynd i'r afael â hynny yn gyntaf.

Efallai y bydd gan rai pobl broblemau oherwydd eu bod yn teimlo'n gysglyd yn llawer cynharach ac yn deffro'n llawer cynharach na phobl eraill.

Mae eraill yn teimlo'n gysglyd yn llawer hwyrach ac yn deffro'n llawer hwyrach na'r rhan fwyaf o bobl.

Os yw unrhyw un o'r rhain yn swnio'n gyfarwydd, efallai bod eich problemau'n gysylltiedig â chloc eich corff.

Gall therapïau fel therapi golau llachar a therapi melatonin helpu.

Os yw eich problemau cysgu yn gysylltiedig â gorgyffroi (er enghraifft, straen) yna gall strategaethau lleihau straen, mwy o amser i ymlacio cyn mynd i'r gwely, ymwybyddiaeth ofalgar ac ioga fod o gymorth.

Ar gyfer y rhan fwyaf o fathau o anhunedd, therapi gwybyddol ymddygiadol ar gyfer Anhunedd (CBT-I) yw'r driniaeth sy'n cael ei hargymell.



Therapi gwybyddol ymddygiadol ar gyfer anhunedd (CBT-I)

I rai pobl, gall anhunedd fynd yn gyflwr cronig a pharhau am fisoedd neu fwy.

Mae CBT-I yn canolbwyntio'n bennaf ar annog ymddygiad i wella ansawdd cwsg ond mae hefyd yn cynnwys strategaethau i ddelio â meddyliau a allai fod yn ymyrryd â phroblemau cysgu (er enghraifft, pryderu gormod am ganlyniadau cwsg gwael).

Nod CBT-I yw rheoli cloc eich corff, cynyddu eich awydd i gysgu gymaint ag y bo modd, a lleihau gorgyffroi erbyn amser gwely ac yn ystod y nos. Fel arfer hefyd, mae'n cynnwys cyngor ar hylendid cwsg yn ogystal â thechnegau ymlacio'r cyhyrau.

Mae technegau CBT-I yn cynnwys:

- gwella cloc eich corff a'ch awydd i gysgu

- cadw amserlen gysgu reolaidd - codwch ar yr un amser bob dydd, hyd yn oed ar benwythnosau!
- osgoi cael cwsg bach yn ystod y dydd os yn bosibl - fel arall, cyfyngwch hyn i lai nag 20 munud a ddim ar ôl canol y prynhawn

Rheoli'r ysgogiad

- defnyddiwch eich ystafell wely ar gyfer cysgu a rhyw yn unig - nid ar gyfer gweithio na gwyllo'r teledu
- ewch i'r gwely dim ond pan fyddwch chi'n gysglyd
- rheol 15 munud - mae'r dechneg hon yn sicrhau eich bod chi'n cysylltu'ch ystafell wely â chwsig, yn hytrach na gorwedd yn effro yn y nos. Os na allwch chi fynd i gysgu o fewn 15 munud, gadewch eich ystafell wely yna dewch yn ôl dim ond pan fyddwch chi'n gysglyd. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n amcangyfrif 15 munud yn unig, peidiwch â gwyllo'r cloc!



Cyfyngu cwsg

Nod y dechneg hon yw gwneud yn siŵr eich bod yn cysgu gymaint ag y bo modd pan fyddwch chi yn y gwely, sef eich "effeithlonrwydd cysgu".

Er enghraifft, mae gan rywun sy'n mynd i gysgu am 10pm, yn mynd i gysgu ar unwaith, ac yn deffro am 6am effeithlonrwydd cysgu o 100%.

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

Enghraifft

Os byddwch chi'n deffro am 7am ac mae eich dyddiadur cysgu yn dangos mai'r amser cyfartalog y gwnaethoch chi gysgu dros yr wythnos flaenorol yw chwe awr, yna byddai eich amser gwely yn dechrau am 1am.

Dros yr wythnosau dilynol, yn raddol bach byddwch chi'n mynd i'r gwely'n gynharach gan gynnal effeithlonrwydd cysgu o 90%. Yr argymhelliad yw eich bod yn cael o leiaf bedair i chwe awr yn y gwely.

Os oes gennych gyflwr fel apnoea cwsg heb ei drin, anhwylder ffit (er enghraifft, epilepsi) neu anhwylder deubegynol, dim ond o dan arweiniad gweithiwr proffesiynol ym maes gofal iechyd y dylech gael therapi cyfyngu cwsg.

Gallwch gael gafael ar CBT-I drwy'r canlynol:

- rcael eich cyfeirio gan eich meddyg teulu (ar hyn o bryd dim ond mewn ardaloedd penodol o'r DU y mae hyn ar gael)
- eich cyfeirio at wasanaethau Therapiau Siarad y GIG (Lloegr yn unig)
- clinigau cysgu preifat

darparwyr CBT-I ar-lein gan gynnwys:

sleepstation.org.uk/nhs_options

bighealth.co.uk/sleepio

(am ddim ar hyn o bryd ar y GIG yn yr Alban a rhai rhannau o Loegr)





Adnoddau defnyddiol



Defnyddiwch ddyddiadur cysgu

Os ydych chi'n poeni am eich cwsg, efallai yr hoffech chi feddwl am lenwi dyddiadur cysgu. Gall hyn helpu i wella'ch cwsg a thynnu sylw at gyflwr iechyd fel apnoea cwsg. Bydd dyddiadur cysgu yn gyfeirnod defnyddiol hefyd os byddwch chi'n chwilio am gyngor meddygol. Gallwch ddod o hyd i dempled o ddyddiadur cysgu ar ein gwefan cymraeg.ncmh.info/sleep-diary.

Llyfrau ar reoli problemau cysgu

Colin Espie - An Introduction to Coping with Insomnia and Sleep Problems (2il Argraffiad, 2017, Robinson, Llundain)

The Sleep Council

Mae'r wefan hon yn cynnig taflenni addysgol, cynllun 30 diwrnod ar gyfer cael gwell cwsg, dyddiadur cysgu defnyddiol, a chanllawiau i ddatrys gwahanol broblemau cysgu. sleepcouncil.org.uk

National Sleep Foundation

Gwefan Americanaidd sy'n cynnig llawer o drafodaethau ynghylch problemau cysgu, adnoddau addysgol a dyddiadur cysgu defnyddiol ar gyfer CBT-I. thensf.org

Hunangymorth

Mae canllaw hunangymorth ar gael sy'n defnyddio therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) a chyngor arbenigol i reoli problemau cysgu. nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/sleep-problems-and-insomnia-self-help-guide

Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

Ymunwch â'n cymuned ymchwil heddiw a helpwch ni i ddeall cyflyrau fel anhwylderau cwsg lyn well. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chefnogaeth i bobl yn y dyfodol.

Mae ymuno â'n cymuned yn hawdd - mae angen i chi lenwi ffurflen gofrestru ar-lein sy'n cymryd tua 15 munud ac yn gofyn i chi am y canlynol:

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

I ymuno, ewch i: cymraeg.ncmh.info

Neu
sganiwch:



Gofynnwch am yr wybodaeth ddiweddaraf



@thencmh



@ncmh_wales



/walesmentalhealth



www.ncmh.info

Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl.

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei hargraffu (Mai 2026).

Mae NCMH yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Mae'r wybodaeth hon ar gael yn Saesneg hefyd. I ofyn am gopi, cysylltwch â ni.

info@ncmh.info

029 2068 8401



GIG
CYMRU
NHS
WALES



CARDIFF
UNIVERSITY

PRIFYSGOL
CAERDYDD



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Swansea University
Prifysgol Abertawe