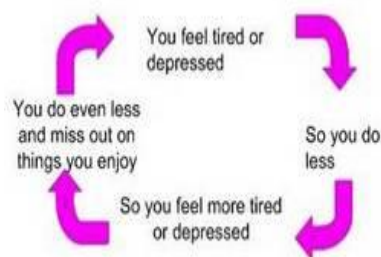


“Dewch i symud, Symud”: Buddion Ymarfer Corff i Iselder Clinigol

Rakesh Kumar, Ffisiotherapydd Arbenigol Clinigol, Iechyd Meddwl
Uned Hergest, Ysbyty Gwynedd, Bangor, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Mae effeithiolrwydd gweithgareddau corfforol mewn iechyd meddwl yn cael ei anwybyddu. Gall fod sawl rheswm pam y mae llawer o ymchwilwyr ac ymarferwyr meddygaeth, seicoleg, ac iechyd y cyhoedd yn dal naill ai'n anwybodus neu heb eu hargyhoeddi am botensial gweithgaredd corfforol yn hybu iechyd meddwl¹. Mae llawer o astudiaethau wedi archwilio effeithiolrwydd ymarfer corff yn lleihau symptomau iselder; yn ogystal, mae'r mwyafrif helaeth o'r astudiaethau hyn wedi disgrifio budd cadarnhaol sydd yn gysylltiedig â gwneud ymarfer corff.

Disgrifiodd Coleg Brenhinol y Seiciatryddion (RCP)² “pan fyddwn yn meddwl am faterion iechyd meddwl rydym yn aml yn siarad am y meddwl a'r corff fel pe baent yn gwbl ar wahân – ond nid yw hyn yn wir. Ni all y meddwl weithredu oni bai bod eich corff yn gweithio'n iawn – ond mae'n gweithio y ffordd arall hefyd. Mae cyflwr eich meddwl yn effeithio ar eich corff”.



I raddau helaeth, pan fyddwn yn teimlo'n isel neu'n bryderus, rydym yn llai egnïol – sydd yn gallu gwneud i ni deimlo'n waeth. Dyma'r adeg pan fyddwn yn cael ein dal mewn cylch dieflig niweidiol.

Soniodd RCP hefyd, er gwaethaf gwybod am effaith gadarnhaol gwneud ymarferion corfforol, mae pobl ag iselder yn aml yn disgrifio eu hunain fel a ganlyn -

'Does gen i ddim amser'

'Rwyf wedi blino gormod'

'Does gen i ddim o'r dyfalbarhad'

'Nid wyf yn hoffi gwneud ymarfer corff'

'Mae'n waith caled'

'Mae'r tywydd yn rhy wael ar gyfer gwneud ymarfer corff'

'Rwyf wedi colli sesiwn. Ni fyddaf yn gallu dal i fyny'

Yn ôl Astudiaeth Baich Byd-eang Clefydau (GBD), a gyhoeddwyd yn y British Journal of Psychiatry yn 2000, iselder oedd pedwerydd prif achos clefydau bywydau wedi eu haddasu'n gyfan gwbl gan anabledd yn 2000; yn ogystal, dyma oedd yn gyfrifol am y gyfran fwyaf o faich nad yw'n angeuol³. Mae dwy astudiaeth ychwanegol sydd yn nodi mai iselder fydd ail achos anabledd yn fyd-eang⁴ erbyn 2030.

Ers y 1900au cynnar, mae ymchwilwyr wedi ceisio canfod beth yw'r cydberthyniad rhwng ymarfer corff ac iselder. Mae astudiaethau wedi dangos y dylai ymarfer corff o ddwysedd cymedrol fod o fudd i iselder^{5,6}. Mae tystiolaeth hefyd yn awgrymu bod amrywiaeth o weithgareddau corfforol nid yn unig yn ffordd rad ond yn ymyrraeth ffordd o fyw diogel ac effeithiol iawn, sydd yn gallu helpu i atal a thrin ystod eang o broblemau iechyd meddwl yn cynnwys iselder. Mae hyn hefyd yn helpu i wella ansawdd bywyd cyffredinol unrhyw berson¹. Mae llawer o astudiaethau wedi archwilio effeithiolrwydd ymarfer corff yn lleihau symptomau iselder, ac mae'r mwyafrif helaeth o'r astudiaethau hyn wedi disgrifio budd cadarnhaol sydd yn gysylltiedig â chymryd rhan mewn ymarfer corff².

Mae ymchwilwyr yn awgrymu y dylai pobl sydd yn dioddef o iselder gymryd rhan mewn tair i bump o sesiynau ymarfer corff yr wythnos. Ar gyfer ymarfer aerobig, maent wedi awgrymu cyrraedd curiad calon sydd yn 50 i 85 y cant o uchafswm cyfradd calon yr unigolyn. Ar gyfer hyfforddiant ymwrthedd, maent yn argymhell amrywiaeth o ymarferion i ran uchaf a rhan isaf y corff, tair set o ailadrodd wyth gwaith ar 80 y cant o'r uchafswm pwysau y gall person ei godi ar un tro⁷. Mae eu canfyddiadau yn awgrymu y gall pobl gael rhyddhad i iselder cyn lleied â phedair wythnos ar ôl dechrau gwneud ymarfer corff, er y dylid ei barhau am o leiaf 10 i 12 wythnos i gael yr effaith gwrth-iselder mwyaf.

Ym mis Hydref 2012, lansiodd Llywodraeth Cymru ei strategaeth iechyd meddwl newydd, "Law yn Llaw at Iechyd Meddwl – Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru" ac mae'n nodi ei "weledigaeth ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl yr 21ain Ganrif". Mae'r strategaeth yn datgan y dylid ystyried 'Law yn Llaw at Iechyd Meddwl' ar y cyd â Law yn Llaw at Iechyd (strategaeth 2011 Cymru ar gyfer y GIG), a Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy, (gweledigaeth 2011 Cymru ar gyfer y Gwasanaethau Cymdeithasol), a gyda'i gilydd, bod y rhain yn rhoi cyd-destun strategol iechyd meddwl ar gyfer y 10 mlynedd nesaf⁸.

Rhai o bwyntiau allweddol Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yw -

Iechyd Meddwl a Lles yw strategaeth iechyd meddwl a lles cyntaf Cymru. Nod y strategaeth yw hybu lles meddwl ac atal problemau iechyd meddwl, yn ogystal â gwella gwasanaethau iechyd meddwl. Ei nod hefyd yw ymyrryd yn gynnar pan fydd pobl yn cael diagnosis o salwch seiciatrig ac i leihau effaith salwch meddwl difrifol. Ceir rhywfaint o dystiolaeth sydd yn dangos bod ymyrraeth ymarferion corfforol i'r cleifion, sydd yn dioddef iselder a chyflyrau iechyd meddwl eraill, ynghyd â

thriniaethau gwrth-iselder eraill sydd ar gael, yn rhoi ansawdd bywyd gwell. Gall canolbwyntio ar ymarfer corff fel rhan o'r driniaeth, ynghyd â thriniaethau gwrth-iselder eraill, fod yn ddewis amgen da sydd yn fwy cost effeithiol nag eraill. Yn ogystal, mae ymarfer corff yn lleihau'r perygl o glefyd coronaidd y galon, diabetes math 2, torri clun, cwmpo (ymysg oedolion hŷn), a salwch cyn pryd; i gyd yn gyflyrau sydd yn amlwg ymysg cleifion iechyd meddwl⁸.

Mae NICE (2015) yn awgrymu bod rhwng 40-80% o gleifion sydd yn cymryd meddyginiaeth gwrth-seicotig yn magu pwysau a bod clefyd cardiofasgwlaidd, pwysedd gwaed uchel, diabetes a chlefyd anadlol yn fwy cyffredin ymysg cleifion â salwch meddwl na'r boblogaeth yn gyffredinol. Mae hyd at 75% o farwolaethau ymysg cleifion iechyd meddwl yn sgil achosion naturiol, clefyd cardiofasgwlaidd yn bennaf, felly mae disgwyliad oes 20% yn is na'r boblogaeth yn gyffredinol. Gall cynnwys gweithgaredd corfforol rheolaidd mewn trefn ddyddiol a chael ffordd o fyw iach helpu i atal/leihau magu pwysau a lleihau'r perygl o ddatblygu clefyd helpu i atal rhai o'r sgil-ffeithiau a lleihau'r ffactorau hyn trwy wella iechyd meddwl a chorfforol⁹.

Beth sy'n digwydd os nad ydych yn gwneud ymarfer corff?

Gall rhai pobl fyw'n hen heb wneud llawer o ymarfer corff, ond ni all y rhan fwyaf. Felly, rydych yn fwy tebygol o ddechrau teimlo: hwyliau isel / iselder, tensiwn a phryder.

Mae bod yn egnïol yn gorfforol yn golygu bod siawns dda eich bod yn llai tebygol o fod yn isel, yn bryderus neu deimlo tyndra. Yn ogystal, rydych yn fwy tebygol o ganolbwyntio a chael ffocws gwell yn ogystal â chysgu'n well, fyddai'n cynyddu'r tebygolrwydd y byddwch yn teimlo'n dda amdanoch chi eich hun.

Felly – peidiwch poeni am beidio gwneud digon – dechreuwch trwy ddatblygu mwy o weithgaredd corfforol yn eich bywyd bob dydd nawr. Gall newid bach hyd yn oed roi hwb i'ch morâl, rhoi syniad o gyflawniad i chi a'ch helpu i deimlo'n well amdanoch chi eich hun ^{2, 10}.

Beth allai weithio i mi?

Mae RCP yn argymhell y dylai unrhyw weithgaredd corfforol roi boddhad – os nad ydyw, dewiswch weithgareddau amgen fel Garddio, DIY, beicio, cerdded neu weithgaredd corfforol arall all eich helpu i ddianc am gyfnod rhag pwysau bywyd.

Pam mae ymarfer corff yn gweithio?

Os yw eich corff yn teimlo'n well, mae eich meddwl yn teimlo'r un peth. Mae ymarfer corff ac unrhyw weithgareddau corfforol eraill yn creu endorffinau, dyma'r cemegyn yn yr ymennydd sy'n gweithredu fel lladdwr poen naturiol, yn ogystal, gallai'r gallu i gysgu wella, sydd yn ei dro yn lleihau straen. Dywed RCP, "Gall ymarfer corff ysgogi cemegau eraill yn yr ymennydd o'r enw "ffactorau niwrotroffig sy'n deillio o'r

ymennydd". Mae'r rhain yn helpu celloedd ymennydd newydd i dyfu a datblygu. Ymddengys bod ymarfer corff cymedrol yn gweithio'n well nag ymarfer corff dwys".

Ymarfer corff ar bresgripsiwn

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn argymhell y dylai pobl ag iselder ysgafn i gymedrol gymryd rhan mewn rhyw dair sesiwn o ymarfer corff cymedrol bob wythnos, yn parhau am ryw 45 munud i awr, dros gyfnod o 10 i 14 awr.

Gall siarad â'ch meddyg teulu eich helpu i benderfynu pa fath o weithgaredd fydd yn addas i chi. Gall y wefan Presgripsiwn ar gyfer Ymarfer Corff hefyd helpu i ddewis y gweithgaredd cywir.

Yn dibynnu ar eich amgylchiadau a'r hyn sydd ar gael yn lleol, gellir cynnig y rhaglen ymarfer corff am ddim neu'n rhatach.

Mae RCP yn dyfynnu "os ydych wedi blino, mae ymarfer corff yn dueddol o roi egni i chi. Os ydych yn poeni, gall dynnu eich meddwl oddi ar eich pryderon am dipyn. Hyd yn oed os na allwch wneud 'ymarfer corff', gall cerdded am 15 munud eich helpu i glirio eich meddwl ac ymlacio. Gall fod yn ddefnyddiol gwranddo ar gerddoriaeth ar yr un pryd.

Mae'n well peidio gwneud gormod gyda'r nos. Bydd bod yn egniol yn eich helpu i gysgu ar y cyfan ond, os ydych yn gwneud ymarfer corff yn hwyr y nos, gall fod yn anodd setlo".

Felly, mae bob amser yn well gwneud ymarfer corff o'ch dewis i wella eich lles meddwl.

Mwy o wybodaeth

[**Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff \(NERS\) - CLILC – Cyngor Llywodraeth Leol Cymru ...**](#)

Mae NERS yn ymyrraeth iechyd yn seiliedig ar dystiolaeth sydd yn ymgorffori gweithgaredd corfforol a thechnegau newid ymddygiad i gefnogi cleientiaid i wneud newidiadau i'w ffordd o fyw i wella eu hiechyd a'u lles.

[**Sefydliad Iechyd Meddwl**](#)

Canolbwyntiodd adroddiad MHF o'r enw 'Up and Running' ar ymarfer corff fel ffordd o drin iselder. Mae fersiwn ar gael ar gyfer cleifion ac ymarferwyr.

[**Chwaraeon Anabledd Cymru**](#)

www.disabilitysportwales.com

[**Cerdded ar gyfer iechyd**](#)

Ffôn: 01242 533337; ebost: whiinfo@naturalengland.org.uk

Cynllun cenedlaethol o deithiau cerdded grŵp gyda chefnogaeth Sefydliad Prydeinig y Galon a Natural England.

[Cymdeithas y Cerddwyr](#)

Ffôn: 0207 339 8500; ebost: ramblers@ramblers.org.uk

Elusen gerdded fwyaf Prydain. Cysylltwch â nhw i ganfod mwy ynghylch ble i gerdded yn eich ardal, sut i ddod o hyd i'ch grŵp cerdded agosaf a gwybodaeth ychwanegol ynghylch sut i gynnwys plant, cerdded mewn ardaloedd trefol a chyngor ar gyfer pobl ag anableddau.

[Cymdeithas Cadw'n Heini](#)

Ffôn: 01403 266000; ebost: kfa@keepfit.org.uk

Gallwch ganfod mwy am ddsbarthiadau aerobig cadw'n heini, a chwilio am ddsbarthiadau ar draws y DU o 65 o Sefydliadau lleol ar draws y wlad.

Cyfeiriadau:

1. Panteleimon E., McNeil JK, LeBlanc EM, Joyner M. The effect of exercise on depressive symptoms in the moderately depressed elderly. *Psychol Aging*. 1991;6:487–488.
2. Coleg Brenhinol y Seiciatryddion: Cyngor Iechyd, 2017
3. Üstün, T.B., Ayuso-Mateos, J.L., Chatterji, S., Mathers, C., & Murray, C.J. (2004). Global burden of depressive disorders in the year 2000. *British Journal of Psychiatry*, 184, 386–392.
4. Murray, C.J., & Lopez, A.D. (1997). Alternative projections of mortality and disability by cause 1990-2020: Global Burden of Disease Study. *Lancet*, 349, 1498–1504.
5. Franz SI, Hamilton GV. The effects of exercise upon retardation in conditions of depression. *Am J Psychiatry*. 1905;62:239–256.
6. Vaux CL. A discussion of physical exercise and recreation. *Am J Phys Med*. 1926;6:303–333
7. Rethorst, Chad D, Trivedi, Madhukar H. Evidence-Based Recommendations for the Prescription of Exercise for Major Depressive Disorder, *Journal of Psychiatric Practice* 2013;19:204–212
8. Llywodraeth Cymru: Law yn llaw at iechyd meddwl – strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a lles yng Nghymru, 28 Ionawr 2015

9. [Management of depression in primary and secondary care.](#) Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE), 2004.
10. [Faulkner G & Taylor AH \(2012\) Mental Health and Physical Activity: Editorial: translating theory and evidence into practice: what is the role of health professionals?](#)