Gweithgaredd Datrys Problemau

Pecyn cymorth p18-23

Gall y broses isod helpu i gymryd rheolaeth ar y rhan resymegol o'n hymennydd unwaith eto a'n galluogi i feddwl am sefyllfa anodd mewn ffordd strwythuredig a rhesymegol. Efallai yr hoffech weithio drwy'r adran hon gyda'ch gweithiwr gofal iechyd.

1. Adnabod broblem

Ewch ati i adnabod y broblem. Mae angen iddi fod yn rhywbeth sydd wedi digwydd, neu y mae gennych dystiolaeth ar ei gyfer – nid dim ond rhywbeth a allai ddigwydd. Ceisiwch fod yn benodol iawn ynglŷn â hyn – efallai y bydd yn rhaid i chi ei rhannu'n sawl problem hyd yn oed a defnyddio'r dechneg hon ar gyfer pob un ar wahân.

Fy mhroblem ar hyn o bryd yw:

2. Nodi Datrysiadau posibl

Ewch ati i adnabod yr holl ddatrysiadau neu ymatebion posibl i'r broblem hon ac ysgrifennwch hwy i lawr. Mae'n haws dweud na gwneud – ond awgrym da yw ceisio peidio meddwl yn rhy bell ymlaen ar y cam hwn – meddyliwch am gymaint o gamau gweithredu posibl ag y gallwch. Gall fod o gymorth os ydych yn meddwl beth fyddech chi'n cynghori ffrind i'w wneud yn yr un sefyllfa.

1.

2.

3.

4.

5.

3. Manteision ac anfanteision

Y cam nesaf yw meddwl am fanteision ac anfanteision pob un o'r datrysiadau yr ydych wedi eu hadnabod. Mae hyn yn tanio rhan resymegol eich ymennydd, a gallwch ddechrau ystyried pa ddatrysiad yw'r un mwyaf rhesymol.

	Manteision	Anfanteision
Datrysiad 1		
Datrysiad 2		
Datrysiad 3		
Datrysiad 4		
Datrysiad 5		

4. Dewiswch eich datrysiad

Dewiswch pa opsiwn i'w ddefnyddio yn seiliedig ar eich gwerthusiad. Nid oes rhaid i hwn fod y datrysiad 'perffaith' – ond mae dewis opsiwn ar ôl pwyso a mesur y dystiolaeth sydd gennych yn gynnydd serch hynny.

5. Cynlluniwch eich camau nesaf a gweithredwch

Yn awr a chithau wedi adnabod eich datrysiadau dewiswch y templed isod i bennu eich nodau ar gyfer rheoli eich iechyd meddwl a'ch arian.

Nodau byrdymor	Sut allwch chi gyrraedd y nodau hyn?	Pryd fyddech chi'n hoffi cyrraedd y rhain?
1.		
2.		
3.		

Nodau hirdymor	Sut allwch chi gyrraedd y nodau hyn?	Pryd fyddech chi'n hoffi cyrraedd y rhain?
1.		
2.		
3.		

Defnyddiwch yr amserlen isod, neu ap ar eich ffôn, i gynllunio'r gweithgareddau hyn dros yr wythnos.

Gwnewch hi mor hawdd â phosibl i chi eich hun a cheisiwch rannu'r camau'n ddarnau bach iawn – mae'n llawer haws llwyddo pan fo'ch nodau'n ddichonadwy ac yn realistig. E.e. yn hytrach na 'newid cyflenwr ynni', ceisiwch ei rannu'n gamau bach fel yr enghraifft isod:

Diwrnod	Cam Gweithredu
Dydd Llun	Canfod faint rwy'n ei dalu ar hyn o bryd
Dydd Mawrth	Ymchwilio i gyflenwyr ynni eraill
Dydd Mercher	Cysylltu âr cyflenwr newydd posibl a chadarnhau'r manylion
Dydd Iau	Canslo'r cyflenwr presennol a newid drosodd
Dydd Gwener	
Dydd Sadwrn	
Dydd Sul	

Diwrnod	Cam Gweithredu
Dydd Llun	
Dydd Mawrth	
Dydd Mercher	
Dydd Iau	
Dydd Gwener	
Dydd Sadwrn	
Dydd Sul	

6. Adolygu

Ewch ati'n barhaus i adolygu sut y mae pethau wedi mynd. Efallai fod pethau heb weithio yn union fel yr oeddech yn ei ddisgwyl neu eich bod wedi gorfod newid eich cynllun a dechrau rhywbeth eto ar Gam 4. Ond mae hynny'n iawn; rydych chi'n bellach ymlaen nag oeddech chi, ac rydych wedi cymryd cam rhagweithiol i ymdrin â'r sefyllfa.