



Cyfres Arholiadau : #1 Straen

Beth ydy straen?

Mae straen yn gyflwr o boeni meddyliol neu emosiynol a achosir gan amgylchiadau anodd a dyma ymateb y corff i her neu ddigwyddiad all wneud i chi deimlo dan bwysau. Gall gael ei achosi gan amrywiaeth o ffactorau, megis pwysau gwaith, problemau ariannol, neu drafferthion perthynas.

Oes gwahaniaeth rhwng straen a straen arholiadau?

Straen arholiadau yw'r teimlad o bwysau neu bryder y mae myfyrwyr yn ei brofi wrth baratoi ar gyfer neu sefyll arholiadau. Gall gael ei achosi gan amrywiaeth o ffactorau, gan gynnwys ofn methu, diffyg paratoi neu deimlo y dylech fod wedi paratoi mwy, a disgwyliadau uchel ohonoch chi eich hun neu gan eraill.

Beth yw symptomau neu arwyddion o straen?

Mae symptomau cyffredin o straen yn cynnwys rhai emosiynol megis methu ymlacio, diffyg canolbwyntio, teimlo'n bigog neu yn or-emosiynol. Gall symptomau corfforol gynnwys cur-pen, poenau corfforol, stumog gwael, colli awydd am fwyd, gor-fwyta neu methu cysgu. Mae'n bwysig gwybod y mathau gwahanol o straen, ac yn ôl yr American Psychological Association, ceir 3 math:

- Straen aciwt (Acute stress) – lle mae symptomau o straen yn digwydd yn sydyn ond nid ydynt yn parhau am gyfnod hir (fel arfer ychydig ddiwrnodau).
- Straen aciwt episodig (Epsiodic acute stress) – lle mae cyfnodau cyson o straen aciwt ac yn teimlo tensiwn bron yn barhaol trwy e.e. gor-lwytho gyda thasgau rhu uchelgeisiol.
- Straen cronig (Chronic stress) – mae y math yma o straen yn digwydd dros gyfnod o flynyddoedd yn sgil digwyddiadau trawmatig iawn, lle gall deimlo'n ddi-ddiwedd ac yr wyt yn byw dy fywyd o ddiwrnod i ddiwrnod.

“Gwneud beth sydd yn gweithio i chi, nid beth sydd yn gweithio i bawb arall. Torrwrch y gwaith i lawr felly bod ddim gormod iw wneud – odd hwn ddim yn rhywbeth nes i wneud, ac edrych yn ôl, byswn i wedi bod llawer llai ‘stressed’.”

Myfyriwr o Brifysgol Aberystwyth



Pethau iw cofio

- Mae straen arholiadau fel arfer am gyfnod byr, a wnaiff unrhyw symptomau neu deimladau o bryder gilio wedi'r cyfnod orffen
- Mae angen cadw persbectif a ffocysu ar dy amgylchiadau dy hun a pheidio â chymharu dy hun i eraill
- Paid beio dy hun os wyt yn teimlo dan bwysau. Does dim gwendid mewn rhannu dy bryderon a gofyn am help