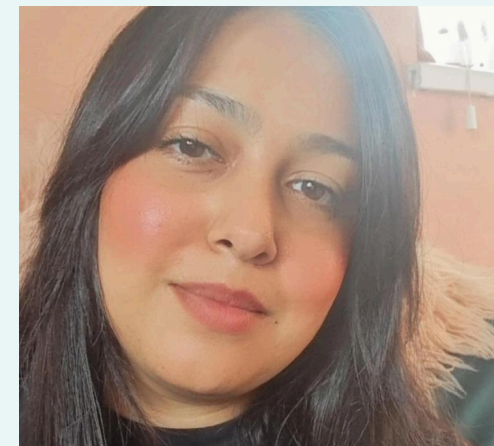




Ffocws Astudio

Anadlu, Anadlu Allan, Ymlacio: Effaith Anadlu dan Arweiniad ar Gyffroi Ffisiolegol a Gorbryder Cyflyrol

Archwiliodd Shaheena, myfyrwraig Seicoleg a Chwnsela trydedd flwyddyn, effaith gwaith anadlu dan arweiniad ar lefelau gorbryder ar gyfer ei phrosiect traethawd hir eleni. Cynhaliwyd y gwaith yn yr Ystafell Ymdrochol ar Gampws IQ, Abertawe, cymerodd cyfranogwyr ran mewn sesiwn gwaith anadlu 20 munud a gofynnwyd iddynt wisgo set o electrodau ynghlwm wrth gledrau eu dwylo i asesu eu hymateb croen galfanig (GSR). Nod yr astudiaeth oedd archwilio sut y gallai gwaith anadlu dan arweiniad ddylanwadu ar ymatebion ffisiolegol (GSR) y gellir eu priodoli i straen a chanfuwyd bod gwaith anadlu dan arweiniad yn lleihau GSR (ac felly yn lleihau straen) yn ogystal â gorbryder cyflyrol hunan-adroddedig. Daeth i'r casgliad y gallai gwaith anadlu fod yn ddull syml ond effeithiol o reoli straen a gorbryder tymor byr.



Roedd hi'n gyffrous iawn defnyddio'r dechnoleg newydd sydd ar gael yn PCYDDS. Diolch i Stacey Coleman a'r tîm ymgolli am fy helpu i sefydlu'r astudiaeth ac i'r holl gyfranogwyr a gymerodd ran.

*Shaheena Kenyon,
BSc Seicoleg a Cwnsela*



Ffocws Myfyrwyr

Jessica
Hazelden
BSc Seicoleg a
Cwnsela:
Lefel Pump



Bu gen i ddiddordeb mewn seicoleg erioed ac, er ei fod e'n anodd ar adegau, mae'r cwrs wedi bod yn ddiddorol dros ben! Mae'r astudiaethau rhyngweithiol, y dosbarthiadau, a gwefr gyffredinol y cwrs wedi bod yn llawer o hwyl ac yn hollol wahanol i beth roeddwn i'n ei ddisgwyl.

Defnyddiwyd y gwasanaethau sydd ar gael i chi os oes angen help, pwyswch ar eich cyd-ddisgyblion, mae cymaint o gymorth yn cael ei gynnig, ac ni fyddwn i wedi dod mor bell â hyn hebdo! Bloedd arbennig i'r criw o ddarlithwyr sydd wedi fy ngwthio i gyrraedd y man hwn o'r diwedd!

Mis Ymwybyddiaeth Cwnsela

Nid ar gyfer pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl neu broblemau enfawr yn unig y mae cwnsela.

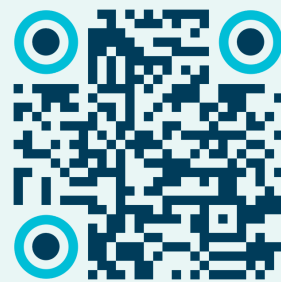
Nod Mis Ymwybyddiaeth Cwnsela yw ein helpu ni i gydnabod pwysigrwydd cwnselwyr, a gwahodd sgysiau am iechyd meddwl a salwch meddwl.

Gall bron unrhyw un elwa o siarad â chwnselydd. Nid ydynt o reidrwydd yn rhoi cyngor, ond gall cwnselydd eich helpu chi i ddarganfod beth fyddai'n well i ddiwallu eich anghenion a'ch dymuniadau eich hun: boed yn drawsnewidiad bywyd, pryderon perthynas, neu nodau gyrfa!

Awgrymiadau Llesiant

1. Byddwch yn y presennol a chymryd rhan mewn ymwybyddiaeth ofalgar
2. Mae cwsg o ansawdd da yn hanfodol i iechyd meddwl a chorfforol da
3. Cysylltwch a sgwrsio ag eraill
4. Cymerwch ran mewn hunanofal

Oes gennych chi gwestiynau i'n myfyrwyr?



Cyflwyno
nhw
yma!

Ein hateb ni

Awrygylch deinamig!
Prysur gyda myfyrwyr yn rhannu syniadau, cymdeithasu, mewn partneriaeth â mannau astudio cyfforddus ar gyfer gwaith annibynnol/grŵp

Eich cwestiwn chi

Sut mae campws IQ ar ddiwrnod wythnos arferol?



@Psych_UWTSD



UWTSD Psychology and Counselling



@UWTSDPsych



Psychology@uwtسد.ac.uk

SEICOLEG