



STORI GEORGINA

Mae Georgina Lloyd, 43, o'r Barri, yn rhannu'r stori am ei salwch meddwl a sut wnaeth chwaraeon ei helpu; yn ei geiriau hi ei hunan...



Rwyf bob amser wedi ymdrechu i fod yn llwyddiannus mewn chwaraeon ac yn fy ngyrfa. Rwy'n gosod safonau uchel a dim ond perffeithrwydd sy'n ddigon da.

Yn 2015, penderfynodd fy mhartner a mi y buaswn yn rhoi cynnig ar driniaeth IVF ond yn anffodus nid oedd yn llwyddiannus. Gwnaethom ein dau ganolbwyntio'n gyfangwbl ar ein gyrfaoedd heb ddelio â'r golled a'r galar yr oeddem yn ei deimlo. Arweiniodd hyn at dor- priodas un wythnos cyn y Nadolig.

Tra'r oedd fy mywyd personol yn chwalu, roeddwn yn gwneud yn dda yn fy ngwaith. Roeddwn i wedi cael dyrchafiad dros dro i swydd Arolygydd yn yr Adran Diogelu'r Cyhoedd o fewn Heddlu De Cymru. Roeddwn yn cyrraedd fy ngwaith a gwên fawr ar fy wyneb, ond roeddwn yn torri. Tu cefn i ddrws fy swyddfa byddwn yn eistedd yn syllu ar sgrin fy nghyfrifiadir a dagrau'n powlio lawr fy mochau.

Doeddwn i ddim eisiau dangos yr hyn yr oeddwn yn ei weld ar y pryd fel arwydd o wendid. Roeddwn i'n gweithio'n galed i gael dyrchafiad.

Yn ystod yr amser hwn, cefais lawer o feddyliau am roi diwedd ar fy mywyd. Roeddwn yn teimlo na fedrwn fwrw mlaen ac rwy'n ddiolchgar i un neu ddau o ffrindiau a ddaeth i'r adwy i'm hachub.

Tra'r oedd hyn i gyd yn digwydd yn fy mhen, eisteddais arholiadau bwrdd dyrchafiad i ddod yn Arolygydd gwirioneddol. Yn anffodus, nid oeddwn yn llwyddiannus y tro hwnnw; cyrhaeddais ben fy nhennyn gan ddiodef iselder difrifol. Yn sefyll yn fy swyddfa un dydd, yn syllu allan drwy'r ffenest, wedi ymlâdd yn gorfforol a meddyliol codais y ffôn a gwneud apwyntiad i weld fy meddyg. Euthum yno gyda'r hyn oedd yn fy nhyb yn broblem gorfforol ond cyn hir cefais ddiagnosis o iselder ysbryd. Nid oeddwn wedi gweld hyn yn dod. Cefais feddyginiaeth, y dechreuais ei gymryd yn ddigon amharod a thrwy gyfrwng fy ngwaith cefais weld cwnselydd.

Gyda help, rwyf wedi dysgu fy mod yn ofni methu. Pan fyddaf yn methu nid wyf yn medru addasu i'r canlyniadau. Ers i mi gael y diagnosis rwyf wedi bod yn yr ysbyty ddwywaith ar ôl dymuno rhoi'r diwedd ar fy mywyd.





Yn Haf 2016, gwelais hysbyseb gan y BBC yn gofyn i bobl oedd yn dioddef o salwch meddwl ac yn defnyddio ymarfer corff fel therapi, i gymryd rhan mewn rhaglen ddogfen ar y teledu. Neidiodd hwn allan ataf gan mai dyma'r union beth y oeddwn wedi bod yn ei wneud.

Mae'n wir fy mod ar y pryd yn defnyddio ymarfer corff fel dull o niwedio fy hunan oherwydd yr oriau yr oeddwn yn ymarfer a sut yr oeddwn yn teimlo. Doeddwn i'n malio dim. Ymarfer corff oedd fy unig ffordd o ddianc oddi wrth yr hyn oedd yn mynd ymlaen yn fy mhen a gwnes lynu wrtho. Mae gen i BSc mewn chwaraeon ac MSc mewn Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff ac rwy'n ymarferydd cymwys mewn tylino chwaraeon. Rwyf wedi chwarae hoci i Gymru a hefyd wedi cynrychioli myfyrwyr y DU, felly roedd chwaraeon bob amser wedi bod yn rhan fawr o fy mywyd.

Gwnes gais i'r BBC ac roedd yn llwyddiannus. Gwnaeth y rhaglen Mind over Marathon ddilyn fi a 9 o bobl eraill wrth i ni hyfforddi a chymryd rhan ym marathon Llundain tra'n brwydro yn erbyn ein salwch iechyd meddwl.

Gwnaeth y daith achub, a newid fy mywyd.



Roeddwn i nôl ar y llwybr iawn gyda fy hyfforddiant o dan lygad craff yr hyfforddwr. Dechreuais fwynhau rhedeg. Ar ôl cael 11 llawdriniaeth a fy mhengliniau, roedd hyn yn rhywbeth nad oeddwn yn meddwl y buaswn fyth yn ei wneud.

Cafodd y stori am fy iechyd meddwl ei gwneud yn gyhoeddus gyda chymorth Dug a Duges Caergrawnt, y Tywysog Harri a'r Team Heads Together.

Rwy'n falch i fedru dweud i mi gwblhau Marathon Llundain yn 2017 a 2018.

Nid wyf bellach yn defnyddio ymarfer corff fel ffordd o niweidio fy hunan.

Yn hytrach, rwy'n ei fwynhau. Nid wyf bellach yn rhoi pwysau ar fy hunan i fod yn well na phawb arall na dod yn gyntaf. I mi does dim diben gwneud hynny bellach.



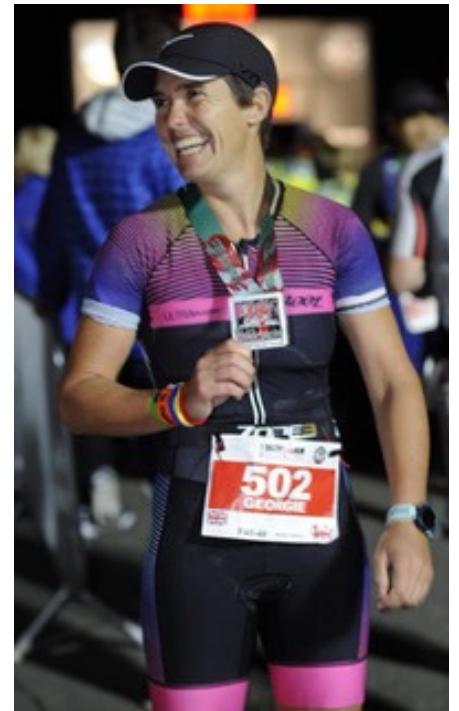


Ymarfer corff yw fy therapi ac yn 2018 cymerais ran mewn 12 her i godi arian i Elusen GIG Caerdydd a'r Fro sydd, dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, wedi fy helpu i wella'n gorfforol a meddyliol. Roedd yr heriau'n cynnwys triathlonau, marathonaau a digwyddiadau nofio. Y digwyddiad mwyaf oedd Ironman Wales. Nofio blinderus am 2.4 milltir yn y môr, i'w ddilyn gan feicio am 112 milltir, gan orffen gyda marathôn llawn. Roeddwn i wrth fy modd ac mor falch i groesi'r llinell derfyn mewn 15 awr ac 19 munud.

Eleni rwy'n cymryd fy uwch-farathôn cyntaf a Marathon Efrog Newydd. Mae hyfforddi ar gyfer y digwyddiadau hyn yn rhoi pwrpas a chyfeiriad i mi pan na fyddaf yn y gweithle.

Am amser hir roeddwn wedi ynysu fy hunan a doeddwn i ddim eisiau siarad â neb na chymryd rhan mewn unrhyw grŵp. Ers hynny rwyf wedi darganfod Park Run a'r gymuned anhygoel mae'n ei gynnis.

Mae teulu, ffrindiau a'r bobl newydd rwyf wedi cwrdd â nhw dros y ddwy flynedd ddiwethaf wedi bod yn hynod gynorthwyol. Ni fyddai dim o hyn wedi digwydd i mi petaswn i heb chwilio am help ar gyfer fy salwch.



Yn ogystal ag ymarfer corff, mae ysgrifennu'n therapi i mi ac yn ardderchog am liniaru stres. Rwyf wedi creu rhwydwaith o gefnogaeth ar-lein gyda fy mlog (depresseddetective.com) ac rwyf wrthi'n ysgrifennu llyfr.

Fel rhywun sydd wedi tyfu ynghanol gweithgareddau chwaraeon rwy'n cydnabod y pwysau sy'n dod yn ei sgil. I mi pwysau mewnol yr oeddwn yn gosod ar fy hunan oedd hwn yn hytrach na phwysau o gyfeiriad fy nheulu. Mae hyfforddi'n waith caled, rydych chi'n blino wrth jyglo pwysau ysgol neu waith. Rydych chi'n trochi mewn llwyddiant ac yn aml yn anghofio beth sy'n bwysig - eich iechyd a'ch llesiant chi eich hunan.

Penderfynwch ar eich nodau a gweithiwch yn galed i fod y person yr ydych eisiau bod yn eich chwaraeon - mae hyn yn wahanol i bawb.

Gofalwch am eich hunan yn gorfforol a meddyliol, a chwiliwch am help os oes ei angen arnoch. Nid yw'n gywilydd i gael salwch meddwl. Rwy'n falch o'r hon ydwyf.

Pob lwc a mwynhewch eich taith.

Georgie x