

DIWRNOD DIM SMYGU



Cynllunia i Roi'r Gorau Iddi ac yna Dal Ati

Cyflwyniad

Mae yna rai sefyllfaoedd penodol sy'n creu awydd yn y rhan fwyaf o smygwyr am sigarét – cwrdd â ffrindiau, ar ôl pryd o fwyd, hoe goffi yn y gwaith, galwad ffôn... Gall cadw “dyddiadur smygu” am rai wythnosau cyn y dyddiad rwyd ti wedi penderfynu rhoi'r gorau iddi, gan nodi pryd a pham rwyd ti'n smygu, dy helpu di i ddeall dy arferion smygu a chynllunio ar gyfer sut i ymdopi â'r sefyllfaoedd hynny ar ôl iti roi'r gorau iddi. Yna pan fyddi di wedi stopio, fe allet ti ddefnyddio'r dyddiadur i dy helpu di i ddal ati, ymdopi gyda'r awydd am sigarét, a gwneud nodiadau am sut rwyd ti'n teimlo a'r manteision rwyd ti'n eu mwynhau.



Beth am ddechrau drwy nodi rhai ffeithiau am dy smygu a pham rwyt ti wedi penderfynu rhoi'r gorau iddi – fe allai hyn fod yn galonddid i ti wrth edrych yn ôl arno yn nes ymlaen!

Enw

Rwy wedi bod yn smygu ers

Ar hyn o bryd, rwy'n smygu sigarét y dydd.

Rwy'n gwario £ yr wythnos ar sigaréts.

(Defnyddia'r gyfrifiannell arian ar ein gwefan i weld faint y byddi di'n ei arbed!)

Fy rhesymau dros roi'r gorau iddi:

Y dyddiad rwyf am roi'r gorau iddi yw

Yna am ychydig wythnosau cyn y dyddiad hwn, cadwa gofnod o pryd a pham rwyt ti'n smygu.

Dyddiad

Nifer y sigaréts heddiw

Pryd smygais i?

Pam smygais



Sut roeddwn i'n teimlo heddiw

Ceisia gael cymaint o help a chefnogaeth ag y galli i dy helpu i ddal ati – ffrindiau, teulu, cydweithwyr, dy feddyg teulu, nyrs practis neu fferylllydd, gwasanaeth lleol rhoi'r gorau i smygu, ffrind penodol i dy helpu. Wyt ti wedi gweld y fforwm smygwyr ar ein gwefan neu wedi cofrestru ar gyfer ein gwasanaeth ffrind i helpu drwy e-bost?

Fe allet ti wneud rhai nodiadau yn dy ddyddiadur ar dy gynllun i roi'r gorau iddi – meddylia ymlaen llaw sut y gallet ti ymdopi â sefyllfaoedd sy'n codi awydd am sigarét. Efallai y byddi di eisiau cynllunio i dretio dy hun ar dy ddiwrnod, penwythnos neu wythnos ddi-fwg gyntaf, ac efallai y bydd angen iti aildrefnu dy fywyd cymdeithasol i ddechrau i osgoi bod gyda phobl sy'n smygu – er na fydd yn rhaid iti roi'r gorau i fynd i'r dafarn nawr!

Efallai y byddi di hefyd am drefnu rhywbeth hwyliog i'w wneud yn ystod dy amser rhydd am yr ychydig ddiwrnodau cyntaf gyda rhywun a wnaiff dy gefnogi di go iawn i roi'r gorau iddi!

- 🦋 Y diwrnod y byddaf i'n rhoi'r gorau iddi (yna, bob dydd fel y gweli di'n dda)
- 🦋 Beth y byddaf i'n ei wneud (gweithio y tu allan i'r cartref, gweithio gartref, gweithgareddau cymdeithasol, astudio)
- 🦋 Gyda phwy y byddaf i'n treulio amser (ydw i wedi dweud wrthyn nhw fy mod i'n rhoi'r gorau iddi? fyddan nhw'n gefnogol?)
- 🦋 Sefyllfaoedd a allai greu awydd am sigarét
- 🦋 Sut y gwnaf i ymdopi â nhw
- 🦋 Gwobrwyon
- 🦋 Nodiadau ar sut yr aeth y dydd a sut roeddwn i'n teimlo

Beth os wyt ti'n cael sigarét?

Oce, rwyd ti wedi llithro – dyw hi ddim yn ddiweddedd y byd a dyw e ddim yn rheswm i roi'r gorau i dy ymgais i stopio. Os cest ti sigarét oddi wrth rywun arall, dwed wrthyn nhw y byddai'n well gyda ti taset ti ddim wedi'i chymryd a gofyn iddyn nhw dy helpu i beidio â smygu yn y dyfodol. Os wyt ti wedi prynu sigarét, tafla nhw i ffwrdd.

Meddylia pam y cest ti'r sigarét yna a sut y gallet ti fod wedi osgoi smygu – yna dal ati gyda dy gynllun i roi'r gorau iddi. Efallai bod angen mwy o help arnat ti nad wyt ti wedi'i drïo eto – therapi amnewid nicotin, dy wasanaeth lleol rhoi'r gorau i smygu, llinell gymorth...

Fisoedd neu flynyddoedd hyd yn oed ar ôl rhoi'r gorau iddi, efallai y bydd yna adegau pan fyddi di'n meddwl am smygu. Paid â bod yn orhyderus nad wyt ti'n gaeth erbyn hyn a meddwl ei bod yn saff cael un neu ddwy sigarét – ar ôl yr ymdrech rwyd ti wedi'i gwneud i roi'r gorau iddi, paid â dechrau eto!

Rwyd ti'n penderfynu llamu i'w llorio!

Take the leap.co.uk