MS Society Cymru

ACT

Therapi Derbyn ac Ymrwymo

Grŵp 8 wythnos ar-lein

BETH YW ACT?

Fel rheol bydd un gair – ‘ACT’ – yn cael ei ddefnyddio ar gyfer Therapi Derbyn ac Ymrwymo. Nod ACT yw helpu pobl i ddod o hyd i fwy o ystyr a boddhad mewn bywyd bob dydd, ar yr un pryd â rheoli profiadau mewnol yn fwy effeithiol fel meddyliau, emosiynau ac anawsterau corfforol anodd. Mae ACT yn ymyriad sy’n seiliedig ar dystiolaeth. Mae’n ddefnyddiol i bobl sy’n byw gyda chyflyrau iechyd hirdymor, pobl sydd ag amrywiaeth eang o bryderon iechyd emosiynol ac mae’n dull ar gyfer llesiant cyffredinol. Yn gryno, gallai ACT helpu’r rhan fwyaf o bobl!

Mae modd crynhoi elfennau craidd ACT i dri phrif faes:

Agor: Dysgu sut mae rhoi’r gorau i frwydo gyda meddyliau a theimladau anodd sydd weithiau’n gallu ein dal ni’n ôl.

Bod yn ymwybodol: Dysgu talu sylw i’r presennol, dysgu o ddoethineb eich profiad eich hun a gwerthfawrogi bywyd yn llawn.

Gweithredu: Cael gwell syniad o’r hyn sydd wir yn bwysig i chi a herio eich hun i wneud mwy o hynny, yn amlach.

Pryd?

Bydd y grŵp yn dechrau **ddydd Iau 6ed Hydref** ac yn cael ei hwyluso gan Dr Elizabeth Burnside o Brifysgol Bangor. Gallwch ddod yn y bore neu gyda’r nos.

COFRESTRU

Cysylltwch â MS Cymru yn mscymru@mssociety.org.uk