www.ncmh.info

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Gorbryder a phyliau o banig

Gwybodaeth i unigolion, partneriaid a theuluoedd

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Mae'n beth arferol teimlo'n bryderus neu'n ofidus mewn sefyllfaoedd sy'n ymddangos yn fygythiol i ni.

Yn wir, gall rhywfaint o orbryder fod yn ddefnyddiol o ran ein paratoi ar gyfer digwyddiadau pwysig megis arholiadau neu gyfweliadau am swydd, neu drwy ein helpu i ddianc rhag sefyllfaoedd peryglus.

Mae gorbryder yn mynd yn broblem pan fydd yn para am gyfnod hir, yn mynd yn llethol, neu'n effeithio ar y ffordd rydym yn byw ein bywydau bob dydd.

Mae problemau gorbryder yn gyffredin, ac yn effeithio ar tua un o bob deg ohonom ar ryw adeg yn ein bywydau. Yn wir, cyfuniad o orbryder ac iselder yw'r broblem iechyd meddwl fwyaf cyffredin yn y DU. Gall pawb o bob oedran a phob math o gefndir gael problemau gorbryder.

Symptomau gorbryder

Gall pobl sydd â phroblemau gorbryder brofi nifer o symptomau seicolegol a chorfforol:

Symtomau corfforol

- Tensiwn yn y cyhyrau
- Penysgafnder
- Ceg sych
- Chwysu
- Crynu
- Goranadlu
- Cyfog

Symptomau seicolegol

- Teimlo'n bryderus
- FOfni'r gwaethaf
- Teimlo'n flin
- Ei chael hi'n anodd canolbwyntio

Mae pawb yn profi gorbryder yn wahanol. Gall fod rhai teimladau neu symtomau corfforol wedi'u rhestru yma nad ydych erioed wedi'u profi. Ar y llaw arall, efallai eich bod wedi profi gorbryder mewn ffyrdd eraill heblaw am y rhain.

Anhwylderau gorbryder

I rai pobl, mae teimlo'n bryderus yn un o symptomau anhwylder gorbryder. Ymhlith rhai o'r anhwylderau mwyaf cyffredin mae:

Anhwylder gorbryder cyffredinol (GAD): Teimlo'n bryderus am gyfnod hir heb reswm penodol. Yn aml, mae'r teimlad yn eich llethu ac yn eich rhwystro o bosibl rhag gwneud pethau rydych yn hoffi eu gwneud.

Anhwylder panig: Profi pyliau o banig yn ddirybudd. Gall hyn beri ofn y byddwch yn cael mwy o byliau o banig ac yn gwneud i chi osgoi sefyllfaoedd penodol.

Anhwylder obsesiynol-cymhellol (OCD): Mae gorbryder yn arwain at obsesiynau (meddyliau annymunol sy'n codi dro ar ôl tro) a chymelliadau (ymddygiad ailadroddus neu weithredoedd meddyliol). Gall yr obsesiynau a'r cymelliadau hyn eich atal rhag byw bywyd normal.

Ffobiâu: Ofn mawr rhywbeth penodol. Mae'r gwrthrych neu'r sefyllfa sy'n cael eu hofni fel arfer yn ddiniwed. Bydd ffobia yn gwneud i chi ymdrechu i osgoi'r sefyllfa rydych yn ei hofni.

Pyliau o banig

Mae pwl o banig yn llif o symptomau seicolegol a chorfforol dwys sy'n dechrau'n sydyn.

Gall cael pwl o banig fod yn frawychus iawn ac yn anghyfforddus. Mae pyliau o banig yn achosi ymdeimlad llethol o ofn, yn ogystal â theimladau corfforol megis cyfog, chwysu a chrynu. Mae'n beth cyffredin teimlo fel na allwch anadlu, eich bod yn tagu, neu fel petai eich calon yn curo'n rhy gyflym.

Mae pyliau o banig fel arfer yn para rhwng 5 ac 20 munud, ac maent ar eu gwaethaf am 10 munud. Yn ystod pwl o banig mae'n beth cyffredin teimlo fel pe baech yn marw neu'n colli rheolaeth.

Dod o hyd i help

Os byddwch yn credu bod gennych chi neu rywun sy'n agos atoch broblemau â gorbryder nad ydynt yn gwella ohonynt hwy eu hunain, siaradwch â meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol arall.

Triniaethau ar gyfer Gorbryder

Efallai bod gorbryder yn teimlo fel rhywbeth na fydd byth yn eich gadael, ond yn y rhan fwyaf o achosion mae'n gwella o gael y driniaeth gywir.

Mae newid eich ffordd o fyw fel arfer yn lle da i ddechrau. Gall gael mwy o ymarfer corff, bwyta'n iach a chysgu'n dda eich helpu i deimlo'n llawer llai pryderus a'ch bod yn gallu ymdopi'n well.

Gall defnyddio adnoddau hunangymorth fod yn gam ddefnyddiol. Mae nifer o'r rhain ar gael ar ffurf llawlyfrau neu fel rhaglenni ar y rhyngrwyd. Gall y rhain gael eu rhagnodi gan eich meddyg yn aml.

Mae therapïau siarad megis therapi ymddygiad gwybyddol (CBT) yn driniaeth effeithiol ar gyfer gorbryder.

Mae therapi ymddygiad gwybyddol yn driniaeth sy'n helpu i newid y ffordd mae person yn meddwl ac yn ymddwyn. Mae'n nodi ffyrdd o feddwl di-fudd a gall helpu i dorri'r cylch o feddyliau negyddol.

Mewn achosion cymedrol i ddifrifol, efallai y bydd angen meddyginiaeth. Mae llawer o bobl yn gweld eu bod yn helpu, ond gall fod anfanteision. Mae rhai pobl yn profi sgîl-effeithiau annymunol, a gallant gymryd nifer o wythnosau cyn dechrau gweithio.

Cyfuniad o newidiadau i'ch ffordd o fyw, therapïau siarad â meddyginiaeth yn aml yw'r ffordd fwyaf effeithiol o drin gorbryder.

Awgrymiadau i bobl sydd â gorbryder

- Cymryd rhywfaint o amser bob dydd i wneud rhywbeth i ymlacio, megis gwrando ar gerddoriaeth, garddio neu fynd am dro.

- Dylech osgoi defnyddio alcohol neu gyffuriau i'ch helpu i ymlacio pan fyddwch yn teimlo'n bryderus. Gall y rhain gwneud y symptomau'n waeth ac yn gallu amharu ar unrhyw feddyginiaethau rydych yn eu cymryd.

- Gofalwch amdanoch chi eich hun. Gall digon o gwsg a bwyta'n iach wneud i chi deimlo'n well.

- Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi gadw dyddiadur a monitro sut rydych yn teimlo ac i nodi'r hyn a all sbarduno gorbryder a phyliau o banig.

- Glynwch at eich arferion bob dydd. Pennwch nodau bach bob dydd i chi'ch hun a gwobrwywch eich hun pan fyddwch yn eu cyflawni.

- Mae'n gallu bod yn demtasiwn peidio ag ymgymryd â gweithgareddau cymdeithasol ac aros gartref. Ni fydd hyn yn helpu yn yr hirdymor. Mae'n bwysig cadw mewn cysylltiad â phobl eraill a cheisio parhau i wneud y pethau rydych yn mwynhau eu gwneud.

- Gall siarad â rhywun rydych yn ymddiried ynddo neu ynddi ynglŷn â'r ffordd rydych yn teimlo fod o gymorth, a gall ei gwneud yn haws i chi siarad â'ch meddyg teulu.

- Peidiwch â bod ag ofn gofyn am help. Gwnewch apwyntiad gyda meddyg teulu. Mae llawer o wahanol driniaethau ar gael a all wneud i chi deimlo'n well.

Awgrymiadau i bartneriaid a teuluoedd

- Un o'r ffyrdd gorau o helpu pobl sydd â gorbryder yw gwrando ar eu pryderon. Ceisiwch fod yn amyneddgar a dangos dealltwriaeth.
- Dylech osgoi agwedd feirniadol neu ddweud wrthynt am 'roi'r gorau iddi'.
- Gall pobl sydd â gorbryder weithiau fod yn flin ac yn anodd delio â nhw. Ceisiwch fod yn amyneddgar a pheidiwch â chymryd eu hymatebion yn bersonol.
- Dylech annog yr unigolyn sy'n cael problemau i lynu at ei arferion bob dydd. Helpwch ef/hi i ddechrau cyflawni nodau bach bob dydd a chydnabod pob llwyddiant.
- Os bydd rhywun agos atoch yn teimlo'n bryderus iawn, ceisiwch annog yr unigolyn i gael cymorth yn hytrach na delio â'r broblem ei hun. Mae siarad â'ch meddyg teulu yn fan cychwyn da.

Gwefannau defnyddiol

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion
Mae'r wefan hon yn darparu taflen wybodaeth fanwl i gleifion am orbryder, yn ogystal â gwybodaeth arall am iechyd meddwl. Chwiliwch am 'gorbryder' ar yr hafan.
rcpsych.ac.uk

Mind
Gwybodaeth a chymorth ynghyd â straeon go iawn a thaflenni i'w lawrlwytho. Chwiliwch am 'gorbryder' ar yr hafan.
mind.org.uk

Y Samariaid
Ar gael 24 awr y dydd ac yn cynnig cymorth emosiynol cyfrinachol i bobl sy'n profi teimladau o drallod ac yn ei chael hi'n anodd ymdopi.
samaritans.org

Helpwch gyda'n hymchwil i anhwylderau gorbryder

Mae'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (NCMH) yn gweithio er mwyn gwella dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl gan gynnwys anhwylderau gorbryder. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chymorth i bobl yn y dyfodol.

Ond er mwyn gwneud hyn, mae angen eich help **chi** arnom.

Mae helpu gyda'n hymchwil yn gyflym ac yn hawdd, a chaiff yr holl wybodaeth a gasglwn ei chadw'n hollol gyfrinachol. Mae cymryd rhan yn cynnwys:

- cyfarfod byr ag un o'n hymchwilwyr hyfforddedig, a naill ai yn eich cartref neu mewn clinig GIG lleol
- rhoi sampl fach o waed neu sampl poer
- cwblhau a dychwelyd rhai holiaduron.

Am fwy o wybodaeth am ein hymchwil a sut y gallwch helpu, ewch i'n gwefan (**www.ncmh.info**) neu cysylltwch â ni ar:

info@ncmh.info

/walesmentalhealth

029 2068 8401

@ncmh_wales

Cynhyrchwyd ar gyfer y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl. Mae'r wybodaeth hon yn gywir ar adeg ei hargraffu. Argraffwyd Awst 2016.

Caiff y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl ei hariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

This information is also available through the medium of English. To request a copy, contact us at **info@ncmh.info**

Sganiwch am ragor o wybodaeth

GIG CYMRU NHS WALES

CARDIFF UNIVERSITY
PRIFYSGOL CAERDYDD

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Swansea University
Prifysgol Abertawe