

Gorbryder a phyliau o banig
Gwybodaeth i unigolion a theuluoedd

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Gorbryder a phyliau o banig



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Mae'n normal teimlo'n bryderus mewn sefyllfaoedd rydym ni'n eu gweld fel rhai bygythiol.

Mewn gwirionedd, gall lefel benodol o orbryder fod o gymorth a gwneud i ni baratoi ar gyfer digwyddiadau pwysig fel arholiadau neu gyfweiliadau swyddi, neu drwy ein helpu i ddianc rhag sefyllfaoedd peryglus.

Daw gorbryder yn broblem pan fydd yn para am amser hir, yn llethu rhywun, neu'n effeithio ar y ffordd rydym yn byw ein bywydau bob dydd. Mae problemau gyda gorbryder yn gyffredin, gan effeithio ar oddeutu un o bob deg ohonom ar ryw adeg yn ein bywydau.

Mewn gwirionedd, cymysgedd o orbryder ac iselder yw'r broblem iechyd meddwl fwyaf cyffredin yn y DU. Mae pobl o bob oed a chefnidir yn gallu cael problemau gyda gorbryder.

Symptomau gorbryder

Mae pobl sydd â phroblemau gyda gorbryder yn gallu cael nifer o wahanol symptomau seicolegol a chorfforol:

Symptomau corfforol

- tensiwn yn y cyhyrau
- teimlo'n ben ysgafn
- ceg sych
- chwysu
- cryndod
- goranadlu
- cyfogi

Symptomau seicolegol

- teimlo'n bryderus
- teimlo'n bigog
- teimlo ar eich gwaethaf
- ei chael hi'n anodd canolbwyntio

Mae pawb yn profi gorbryder mewn ffyrdd gwahanol. Efallai bod teimladau neu symptomau 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'r rhain.

Anhwylderau gorbryder

I rai pobl, mae teimlo'n orbryderus yn symptom o anhwylder gorbryder. Dyma rai o'r anhwylderau mwyaf cyffredin hyn:

- **Anhwylder gorbryder cyffredinol**

Teimlo'n orbryderus am amser hir am ddim byd yn benodol. Mae'r teimladau'n aml yn llethol ac maen nhw'n gallu eich atal rhag gwneud pethau yr hoffech chi eu gwneud.

- **Anhwylder panig**

Profi pyliau o banig a allai ddod yn annisgwyl, heb rybudd. Mae hyn yn gallu achosi ofn o gael mwy o byliau panig a gwneud i chi osgoi rhai sefyllfaoedd.

- **Anhwylder obsesiynol-gorfodaethol**

Mae gorbryder yn arwain at obsesiynau (meddyliau digroeso dro ar ôl tro) a chymhellion drwy orfodaeth (ymddygiad neu weithredoedd meddyliol sy'n cael eu hailadrodd). Mae'r obsesiynau a'r cymhellion hyn eich atal rhag byw bywyd normal.

- **Ffobia**

Ofn dwys o rywbeth penodol. Mae'r gwrthrych neu'r sefyllfa sy'n achosi'r ofn yn ddiniwed fel arfer. Yn aml, bydd ffobia yn gwneud i chi fynd i gryn drafferth i osgoi'r sefyllfa sy'n achosi'r ofn.

Pylliau o banig

Mae pwl o banig yn bwl dwys o symptomau seicolegol a chorfforol sy'n dod yn sydyn.

Mae profi pwl o banig yn gallu bod yn frawychus ac yn anghyfforddus iawn. Mae pyliau o banig yn achosi i bobl deimlo ofn sy'n eu llethu, yn ogystal â theimladau corfforol fel cyfogi, chwysu a chrynu.

Mae'n gyffredin i chi deimlo na allwch anadlu, eich bod yn mygu, neu fel pe bai eich calon yn curo'n rhy gyflym.

Mae pyliau o banig yn para rhwng pump ac 20 munud fel arfer, ac yn cyrraedd uchafbwynt ar ôl tua deg munud. Yn ystod pwl o banig mae'n gyffredin i chi ofni eich bod chi'n marw neu'n colli rheolaeth.

Triniaethau ar gyfer gorbryder

Efallai y bydd gorbryder yn teimlo fel na fydd byth yn diflannu, ond yn y rhan fwyaf o achosion, mae'n gwella gyda'r driniaeth gywir.

Newidiadau yn y ffordd o fyw yw'r peth cyntaf i roi cynnig arno fel arfer. Mae cael mwy o ymarfer corff, bwyta'n iach a chysgu'n dda yn gallu eich helpu i deimlo'n llawer llai pryderus ac yn fwy abl i ymdopi.

Mae defnyddio adnoddau hunangymorth yn gallu bod yn gam nesaf buddiol. Mae llawer o'r rhain ar gael fel llyfrau gwaith neu raglenni sydd ar y rhyngwrdd. Yn aml, gall eich meddyg argymhell y rhain. Gwelwyd bod therapiau siarad fel therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) yn effeithiol ar gyfer trin gorbryder.

Mae'r therapi yma'n driniaeth sy'n helpu i newid y ffordd y mae person yn meddwl ac yn ymddwyn. Mae'n nodi ffyrdd o feddwl nad ydyn nhw'n fuddiol, ac mae'n gallu helpu i dorri cylch meddyliau negyddol.

Mewn achosion cymedrol i ddifrifol, efallai y bydd angen meddyginiaeth. Mae llawer o bobl yn teimlo bod meddyginiaeth yn effeithiol, ond mae anfanteision i'w cymryd.

Mae rhai pobl yn profi sgil-ffeithiau annymunol, ac mae'n gallu cymryd sawl wythnos i weithio. Cyfuniad o newidiadau i'r ffordd o fyw, therapiau siarad a meddyginiaeth yw'r ffordd fwyaf effeithiol yn aml o drin gorbryder.

Os ydych chi'n meddwl eich bod chi neu rywun agos atoch chi yn profi problemau gyda gorbryder nad ydyn nhw wedi mynd ohonyn nhw'u hunain, siaradwch â meddyg teulu neu weithiwr proffesiynol arall ym maes gofal iechyd.

Cyngor i bobl â gorbryder

- Cymerwch amser bob dydd i wneud rhywbeth sy'n gwneud i chi ymlacio, fel gwrando ar gerddoriaeth, garddio, neu fynd am dro.
- Ceisiwch osgoi defnyddio alcohol neu gyffuriau i dawelu eich hun pan fyddwch chi'n teimlo'n bryderus. Mae'r rhain yn gallu gwaethygu symptomau ac yn gallu ymyrryd ag unrhyw feddyginiaeth y gallech fod yn ei chymryd.
- Cymerwch ofal o'ch hunain. Mae cael digon o gwsg a bwyta deiet iach yn gallu eich helpu i deimlo'n well.
- Efallai y byddai'n fuddiol i chi gadw dyddiadur i fonitro sut rydych chi'n teimlo ac i nodi'r hyn sydd o bosib yn sbarduno gorbryder a phanig.
- Cadwch at eich arferion a'ch trefn arferol. Gosodwch nodau bach i chi'ch hun bob dydd a gwobrwyo eich hun am yr hyn rydych chi'n ei gyflawni.
- Efallai y bydd yn demtasiwn cadw draw oddi wrth weithgareddau cymdeithasol ac aros gartref. Ni fydd hyn yn eich helpu yn y tymor hir. Mae'n bwysig cadw mewn cysylltiad â phobl eraill a cheisio parhau i wneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau.
- Gall siarad â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo am sut rydych chi'n teimlo fod o gymorth a gall ei gwneud hi'n haws i chi siarad â'ch meddyg teulu.
- Peidiwch â bod ofn gofyn am help. Gwnewch apwyntiad gyda meddyg teulu. Mae yna lawer o driniaethau gwahanol ar gael a fydd yn gallu eich helpu i deimlo'n well.

Cyngor i deuluoedd, partneriaid, a gofalwyr

- Un o'r ffyrdd gorau o helpu rhywun sy'n dioddef o gorbryder yw gwrando ar eu pryderon. Ceisiwch fod yn amyneddgar ac yn garedig.
- Ceisiwch osgoi bod yn feirniadol neu ddweud wrthyn nhw am 'ddod at eu coed'.
- Weithiau, mae pobl bryderus yn gallu bod yn bigog neu mae'n anodd delio â nhw. Ceisiwch fod yn amyneddgar a pheidio â chymryd eu hymateb yn bersonol.
- Ceisiwch annog y person sy'n cael problemau i gadw at arferion a threfn arferol. Helpwch nhw i osod nodau bach bob dydd ac i gydnabod pob llwyddiant.
- Os yw rhywun sy'n bwysig i chi yn teimlo'n bryderus iawn, ceisiwch ei annog i gael help yn hytrach nag i ddelio â hynny ar ei ben ei hun. Mae trafod pethau gyda'ch meddyg teulu yn lle da i ddechrau.



Gwefannau defnyddiol

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

Mae'r wefan hon yn rhoi taflen wybodaeth fanwl i gleifion am orbryder yn ogystal â gwybodaeth iechyd meddwl arall. Chwiliwch am 'gorbryder' ar dudalen yr hafan.

rcpsych.ac.uk

Mind

Gwybodaeth a chefnogaeth ynghyd â thafleuni y gellir eu lawrlwytho a straeon pobl go iawn. Chwiliwch am 'gorbryder' ar dudalen yr hafan.

mind.org.uk

Y Samariaid

Ar gael 24 awr y dydd i ddarparu cefnogaeth emosiynol gyfrinachol i bobl sy'n profi teimladau o drallod ac sy'n ei chael yn anodd ymdopi.

samaritans.org

Dewisiadau'r GIG: anhwylder gorbryder cyffredinol (GAD)

Gwybodaeth am GAD, gan gynnwys cefnogaeth a chyngor.

nhs.uk



Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

Ymunwch â'n cymuned ymchwil heddiw a helpwch ni i ddeall cyflyrau fel anhwylder gorbryder cyffredinol lyn well. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chefnogaeth i bobl yn y dyfodol.

Mae ymuno â'n cymuned yn hawdd - mae angen i chi lenwi ffurflen gofrestru ar-lein sy'n cymryd tua 15 munud ac yn gofyn i chi am y canlynol:

- gwybodaeth bersonol, fel dyddiad geni ac ethnigrwydd
- iechyd meddwl a chorfforol
- ffordd o fyw

I ymuno, ewch i: cymraeg.ncmh.info

Neu
sganiwch:



Gofynnwch am yr wybodaeth ddiweddaraf



@thencmh



@ncmh_wales



/walesmentalhealth



www.ncmh.info

Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl.

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei hargraffu (Mai 2026).

Mae NCMH yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Mae'r wybodaeth hon ar gael yn Saesneg hefyd. I ofyn am gopi, cysylltwch â ni.

info@ncmh.info

029 2068 8401



GIG
CYMRU
NHS
WALES



CARDIFF
UNIVERSITY

PRIFYSGOL
CAERDYDD



PRIFYSGOL
BANGOR

UNIVERSITY



Swansea University
Prifysgol Abertawe