

Sut i

reoli ofn a gorbryder



Contents

Sut i reoli ofn a gorbryder	3
Beth yw ofn?	4
Beth ydy gorbryder?	5
Beth sy'n achosi ofn?	6
Beth sy'n achosi gorbryder?	6
Sut mae ofn a phryder yn teimlo?	7
Pam ydw i'n teimlo'n bryderus heb berygl?	8
Pam nad yw fy ofn yn diflannu?	9
Beth yw pwl o banig?	9
Beth yw'r mathau o orbryder?	10
Anhwylder gorbryder cyffredinol (GAD)	10
Gorbryder iechyd	10
Gorbryder cymdeithasol	11
Ffobiâu	11
Sut i reoli ofn a gorbryder	12
Sut allaf i helpu fy hun?	12
Ymarfer corff meddyliau	14
Sut allaf gael cymorth proffesiynol?	23
Cymorth a gwybodaeth	25
Cyfeiriadau	26



Sut i reoli ofn a gorbryder



Mae teimlo'n bryderus neu'n ofnus yn rhywbeth rydyn ni i gyd yn ei brofi o bryd i'w gilydd. Mae'n normal teimlo'n bryderus weithiau, fel wrth reoli pwysau gwaith, straen arholiadau, problemau ariannol, a phroblemau ynghylch perthynas.

Ond pan fydd pryder ac ofn yn dod yn hirdymor neu'n cymryd drosodd eich bywyd, gall effeithio ar eich llesiant.

Mae'r canllaw hwn yn esbonio:

- 1** Lle mae pryder a ofn yn dod o
- 2** Sut y gall pryder ac ofn effeithio arnoch chi
- 3** Ffyrdd o ymdopi
- 4** Ble i geisio cefnogaeth

Beth yw ofn?

Ofn yw un o'r emosiynau mwyaf pwerus y gallwn ei brofi.

Mae'n ymateb dynol sy'n hanfodol i'n goroesiad, gan ein helpu i ymateb i argyfyngau neu sefyllfaoedd peryglus, fel tanau ac ymosodiadau. Gall ofn ddigwydd mewn digwyddiadau bob dydd, nad ydynt yn fygythiad i fywyd hefyd, fel arholiadau, siarad yn gyhoeddus, cyfweiliadau am swydd, mynd ar oed, neu hyd yn oed digwyddiadau cymdeithasol fel partïon

Mae'n ymateb naturiol i ddigwyddiadau sy'n eich rhoi dan bwysau.



Beth ydy gorbryder?

Pryder yw pan fyddwn yn profi ofn neu ofn am rywbeth sy'n mynd o'i le yn y presennol yn ogystal â'r dyfodol.

Gall gorbryder bara am gyfnod byr, gan fynd heibio pan fydd yr hyn a oedd yn achosi i chi boeni fod drosodd, ond gall hefyd bara'n llawer hirach ac amharu ar eich bywyd. Gall pryder parhaus achosi ofn ac osgoi sefyllfaoedd a allai achosi pryder. Nododd ymchwil gan y Sefydliad Iechyd Meddwl yn 2023 fod bron i dri chwarter y boblogaeth (73%) wedi teimlo'n bryderus o leiaf weithiau yn ystod y pythefnos blaenorol, gydag 20% yn bryderus y rhan fwyaf neu drwy'r amser.¹

Gall yr ofn parhaus hwn amharu ar eich gallu i gysgu, bwyta a chanolbwyntio. Gall hyd yn oed eich atal rhag gwneud pethau rydych chi eisiau neu angen eu gwneud, fel gwaith ysgol, tasgau gwaith, teithio neu gymdeithasu gyda ffrindiau.

Gall fod yn anodd torri'r cylch gorbryder, ond mae llawer o ffyrdd i'w reoli fel nad yw'n eich atal rhag byw.



Pan fydd gorbryder yn eich atal rhag mwynhau bywyd, gall effeithio ar eich iechyd meddwl. Er enghraifft, gall pobl â gorbryder fod yn fwy tebygol o brofi problemau iechyd meddwl fel iselder, straen cronig, ac unigrwydd.²

Beth sy'n achosi ofn?

Gall llawer o bethau wneud i ni deimlo'n ofnus.

Weithiau, gall ofn ein cadw'n ddiogel, fel ein helpu i ffoi rhag sefyllfaoedd peryglus fel tanau. Ond, i lawer o bobl, gall ofn rhywbeth fynd o'i le mewn sefyllfaoedd bob dydd eu hatal rhag byw bywyd llawn.

Mae'r hyn rydyn ni'n ei ofni a sut rydyn ni'n ymateb pan fydd ofn arnom yn gallu bod yn wahanol o berson i berson. Fodd bynnag, deall beth sy'n eich gwneud chi'n ofnus a pham yw'r cam cyntaf tuag at oresgyn pryder.

Beth sy'n achosi gorbryder?



Mae gorbryder yn fath o ofn rydyn ni'n ei deimlo o gwmpas pethau fel iechyd, cyllid, perthnasoedd, neu hyd yn oed digwyddiadau yn y gorffennol neu'r dyfodol.³

Er bod llawer o ofnau yn rhai dros dro, ac yn pasio pan fydd y digwyddiad gwaethaf drosodd, gall gorbryder bara am amser hir a digwydd heb achos clir. Pan fyddwn ni'n teimlo'n bryderus, efallai y byddwn ni'n poeni am rywbeth yn mynd o'i le yn y presennol neu'r dyfodol – neu hyd yn oed am bethau aeth o'i le yn y gorffennol.

Y rheswm pam mae pryder yn teimlo fel ofn yw oherwydd bod yr emosiwn sylfaenol yn debyg iawn, a gall teimlo fel hyn yn aml effeithio ar ein perthnasoedd, ein gallu i weithio neu astudio, a llesiant cyffredinol.

Sut mae ofn a phryder yn teimlo?



Pan fyddwch chi'n teimlo'n ofnus neu'n bryderus iawn, mae'ch meddwl a'ch corff yn gweithio'n gyflym iawn.

Dyma rhai o'r pethau allai ddigwydd:

- mae eich calon yn curo'n gyflym neu'n afreolaidd
- rydych chi'n anadlu'n gyflym iawn neu'n teimlo'n fyr o anadl
- mae eich cyhyrau'n teimlo'n wan neu'n llawn tensiwn
- rydych yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio ar unrhyw beth arall
- rydych chi'n chwys poeth neu oer
- mae gennych anhwylder stumog neu'n teimlo'n gyfoglyd
- rydych yn ddideimlad neu'n chwil
- rydych wedi rhewi yn yr unfan
- allwch chi ddim bwyta
- mae'ch ceg yn sych

Mae'r teimladau hyn yn digwydd oherwydd bod eich corff, gan synhwyro bygythiad i'ch llesiant, yn eich paratoi ar gyfer argyfwng. Mae'n ymateb drwy wneud i'ch llif gwaed lifo i'r cyhyrau, cynyddu siwgr yn y gwaed, a rhoi'r gallu meddyliol i chi ganolbwyntio ar yr hyn y mae'n ei ystyried yn fygythiad.

Gyda phryder hirdymor, efallai y bydd gennych rai o'r symptomau a restrir uchod, ond hefyd ymdeimlad cyson, di-baid o anesmwythyd. O ganlyniad, efallai y byddwch chi'n teimlo'n anniddig, yn cael trafferth cysgu, yn datblygu cur pen, ac yn cael trafferth canolbwyntio ar waith neu astudio. Gall y materion hyn hefyd effeithio ar hunanhyder a'r gallu i fod yn agos yn rhywiol, gan effeithio ar berthnasoedd agos o bosibl.⁴

Pam ydw i'n teimlo'n bryderus heb berygl?

Roedd pobl gynnar angen yr ymatebion cyflym, pwerus y mae ofn yn eu hachosi, gan eu bod yn aml yn wynebu peryglon corfforol, go iawn. Fodd bynnag, nid yw bywyd m

Ac eto, mae ein meddyliau a'n cyrff yn dal i gael eu gwifro i weithio yn yr un ffyrdd â'n hynafiaid cynnar. Dim ond bod natur y bygythiadau wedi newid. Yn hytrach, rydym yn ymateb mewn ffyrdd corfforol ac emosiynol i bryderon fel talu'r biliau, anawsterau gwaith, a sefyllfaoedd cymdeithasol. **Ond allwn ni ddim rhedeg oddi wrth nac ymosod yn gorfforol ar y problemau hyn!**



Mae'r teimladau corfforol o ofn eu hunain yn gallu codi ofn – yn enwedig os nad ydych chi'n gwybod pam rydych chi'n eu profi neu os ydyn nhw'n ymddangos yn anghymesur â'r sefyllfa.

Yn hytrach na rhoi gwybod i chi am berygl a'ch paratoi i ymateb iddo, gall eich ofn neu'ch pryder ddechrau o ganlyniad i unrhyw fygythiad canfyddedig, waeth pa mor fach ydyw. Gall yr ymateb hwn achosi mwy o broblemau i chi na beth bynnag a sbardunodd yr adwaith yn y lle cyntaf.

Pam nad yw fy ofn yn diflannu?

Gall ofn fod yn deimlad untro pan fyddwch chi'n wynebu rhywbeth anghyfarwydd. Ond gall hefyd fod yn broblem bob dydd, hirhoedlog – hyd yn oed os nad ydych yn siŵr pam.

Mae rhai pobl yn teimlo ymdeimlad cyson o bryder trwy'r amser, heb unrhyw sbardun penodol. Mae hyn yn golygu y gall fod yn anodd gweithio allan pam rydych chi'n teimlo'n ofnus neu pa mor debygol yw rhywbeth o fynd o'i le.

Hyd yn oed os ydych chi'n ymwybodol o ba mor anghymesur yw ofn, mae rhan emosïynol eich ymennydd yn dal ati i anfon signalau perygl i'ch corff. Os yw ofn yn effeithio ar eich bywyd, gall ffyrdd meddyliol a chorfforol o ymdopi â gorbryder helpu.

Beth yw pwl o banig?

Pwl o banig yw pan fyddwch chi'n teimlo eich bod chi'n cael eich llethu gan deimladau corfforol a meddyliol o ofn – gan gynnwys yr arwyddion a restrir o dan 'Sut mae ofn a phryder yn teimlo?'.

Efallai y bydd pobl sy'n cael pyliau o banig yn dweud eu bod yn ei chael hi'n anodd anadlu, neu eu bod yn poeni eu bod yn cael trawiad ar y galon neu'n colli rheolaeth ar eu cyrff.

Os ydych chi'n profi symptomau fel y rhain, gall helpu i siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol cyn gynted â phosibl i sicrhau nad oes unrhyw achosion sylfaenol eraill.

Gweler yr adran 'Cymorth a gwybodaeth' ar ddiwedd y llyfryn hwn os oes angen help arnoch gyda phyliau o banig.

Beth yw'r mathau o orbryder?

Gall y math o orbryder sydd gan rywun ei achosi iddynt boeni am bethau gwahanol neu ofni pethau gwahanol.

Rhestrir rhai o'r mathau mwyaf cyffredin o orbryder isod, ac mae hefyd yn arferol profi symptomau mwy nag un.

Anhwyllder gorbryder cyffredinol (GAD)

GAD yw pan fyddwch chi'n teimlo'n bryderus iawn am lawer o bethau ac mae'r teimladau hyn yn ymddangos allan o'ch rheolaeth.

Gall GAD effeithio ar fywyd bob dydd, gan fod ei symptomau'n cynnwys:

- trafferth cysgu
- teimlo'n anniddig a blinedig
- problemau canolbwyntio
- curiad calon cyflym
- hwyliau isel⁵

Gorbryder iechyd

Mae poeni'n gyson am fod yn sâl, neu fynd yn sâl, yn fath arall o orbryder.

Gall gorbryder iechyd gymryd eich bywyd drosodd gan y gall achosi i chi wirio'ch corff yn aml am arwyddion o salwch, ymddwyn fel petaech chi'n sâl, neu geisio sicrwydd cyson eich bod chi'n iawn o ffynonellau fel meddygon neu ar-lein.⁷



Gorbryder cymdeithasol

Mae gorbryder cymdeithasol yn llawer mwy na swildod; mae'n ofn mawr o sefyllfaoedd cymdeithasol. Gall yr ofn hwn ddechrau pan yn ifanc a pharhau i fod pan yn oedolyn, gan gael dylanwad mawr ar eich bywyd. Efallai bod gennych bryder cymdeithasol os ydych:

- wyn poeni llawer cyn, yn ystod, neu ar ôl gweithgaredd cymdeithasol
- osgoi cymdeithasu oherwydd ofn
- teimlo fel eich bod yn cael eich gwyllo neu eich beirniadu gan eraill
- profi symptomau corfforol wrth gymdeithasu, fel chwysu, crynu, neu stumog gwael.⁶

Ffobiâu

Mae ffobia yn ofn eithafol o anifail, peth, lle neu sefyllfa benodol.

Os oes gennych ffobia, fe allai'r syniad o ddod i gysylltiad ag achos eich ofn eich gwneud chi'n bryderus iawn – neu hyd yn oed arwain at bwl o banig.

Am y rheswm hwn, fel arfer mae gan bobl sydd â ffobia angen llethol i osgoi ffynhonnell eu hofnau, sy'n aml yn effeithio ar fywyd bob dydd.⁸

Sut i reoli ofn a gorbryder

Mae ofn neu orbryder yn rhywbeth y gall pob un ohonom ei brofi bob yn hyn a hyn. Fodd bynnag, pan fydd y materion hyn yn mynd yn ddifrifol neu'n hirhoedlog, gallant effeithio ar iechyd meddwl a llesiant.

Os ydych chi'n teimlo'n bryderus drwy'r amser am sawl wythnos, fel petai eich ofnau neu ffobia yn cymryd eich bywyd drosodd, neu os ydych chi'n profi pyliau o banig, efallai y byddai'n syniad da siarad â'ch meddyg i gael cyngor. Fel arall, rhowch gynnig ar un o'r gwefannau neu'r rhifau a restrir ar ddiwedd y llyfryn hwn.



Sut allaf i helpu fy hun?

Efallai mai siarad â gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol i gael cymorth a chyngor yw'r ffordd orau o reoli pryder hirdymor neu ddifrifol.

Yn y cyfamser, mae camau ymarferol ac effeithiol y gallwch eu cymryd nawr i ymdopi â'ch ofnau.



Deall sut rydych chi'n teimlo a pham

Mae cydnabod eich ofnau ac o ble maen nhw'n dod yn ddechrau gwych i ddysgu sut i'w goresgyn. Gallwch wneud hynny drwy roi sylw i sut rydych chi'n teimlo anodi hynny ar bapur.

Pan fyddwch chi'n sylwi eich hun yn teimlo ffordd benodol, ceisiwch nodi enw ar gyfer yr emosiwn. Er enghraifft, a ydych chi'n teimlo'n bryderus, yn ofnus neu'n nerfus? Allwch chi olrhain y teimlad hwn yn ôl i sbardun penodol, fel gyda phwy oeddech chi, ble'r oeddech chi, neu rywbeth a ddywedwyd? Pa feddyliau aeth drwy eich meddwl ar ôl y sbardun hwn?

Pan fyddwn yn nodi sbardun a'n meddyliau o'i gwmpas, gallwn leihau gorbryder trwy herio ein credoau a'u disodli â rhai mwyr cywir.

Er enghraifft, gallech ddisodli meddwl fel 'Rydw i'n mynd i ddweud neu wneud rhywbeth twp,' gyda 'Rydw i wedi gwneud hyn yn llwyddiannus lawer gwaith.'



Rydym yn darparu taflen waith syml ar gyfer cwblhau'r ymarfer hwn.



Ymarfer corff meddyliau

Gall yr ymarfer hwn eich helpu i ddeall a rheoli meddyliau a theimladau o bryder. Defnyddir ymarfer corff meddyliau'n aml mewn Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT), therapi cyffredin a ddefnyddir ar gyfer gorbryder.



Sefyllfa

Beth ddigwyddodd i'ch gwneud chi deimlo'n bryderus?

E.e. Fe wnes gamgymeriad yn y gwaith



Meddyliau

Pa feddyliau negyddol wnaeth y sefyllfa eu hachosi?

E.e. Mae fy nghydweithiwr yn feirniadol ohonof



Teimladau

Sut mae hyn yn gwneud i chi deimlo?

E.e. Anghyfforddus, cyhyrau'n llawn tensiwn

Beth sy'n cefnogi eich meddyliau?

Pa dystiolaeth sy'n cefnogi eich meddyliau?

E.e. Ni wnaeth fy nghydweithiwr fy e-bostio nôl heddiw



Beth sy'n gwrthddweud eich meddyliau?

Pa dystiolaeth sydd ddim yn cefnogi eich meddyliau?

E.e. Mae fy nghydweithiwr fel arfer yn garedig



Meddyliau amgen

Allwch chi ail drefnu eich meddyliau mewn modd mwy cadarnhaol?

E.e. Mae'n iawn i wneud camgymeriadau, bydd pobl yn deall



Persbectif newydd

Sut ydych chi'n meddwl ac yn teimlo am y sefyllfa nawr?

E.e. Fe wnes gamgymeriad y gallaf ddysgu ohono heddiw

Os oes gennych ddiddordeb mewn CBT ar gyfer gorbryder, ewch i wefan 'Therapiau Siarad' y GIG neu siaradwch â'ch meddyg teulu.



Rheoli eich pryder yn y foment



Gall ofn a gorbryder ein hatal a gwneud ymdopi â thasgau beunyddiol nesaf i amhosibl. Os ydych yn sylwi ar yr arwyddion corfforol neu feddyliol o bryder sy'n dechrau adeiladu, gallech geisio eu hatal rhag cymryd drosodd trwy eu rheoli yn y foment.

Gallai ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar un munud eich helpu i leihau gorbryder gan fod y rhain yn eich galluogi i ailosod eich meddwl a'ch corff. Gallwch wneud hyn drwy ddod o hyd i le cyfforddus i

eistedd neu sefyll, gan roi eich sylw ar y teimladau yn eich corff, a sut mae'r teimladau hyn yn newid wrth i chi ganolbwyntio ar eich anadlu.

Ffordd ddefnyddiol arall o reoli eich gorbryder yn y foment yw cadw rhestr o ddatganiadau neu nodiadau atgoffa amdanoch chi'ch hun wrth law. Gwnewch y datganiadau hyn yn ystyrion i chi, er enghraifft, 'Rwy'n teimlo'n ofnus, ond nid yw'n diffinio pwy ydw i fel person.'

Wynebwwch eich ofn os medrwch

Mae'r sgan corff ymwybyddiaeth ofalgar yn gyfle i ddod â'ch hun yn ôl i'r funud bresennol a bod yn gyfarwydd â chi'ch hun i anghenion eich meddwl a'ch corff.

Creu gofod cyfforddus gartref neu camwch y tu allan i amgylchedd tawel fel parc neu mewn car. Efallai y byddwch chi eisiau gwisgo rhywfaint o gerddoriaeth neu wisgo clustffonau i ganslo unrhyw sŵn ychwanegol.

Gellir gwneud y cyfarwyddiadau (ar y dde) yn eich amser eich hun.



Gadewch i ni ddechrau...

1

Caewch eich llygaid a dechrau sganio'ch corff.

2

Dechreuwch â'ch traed ac yn araf ddwyn ymwybyddiaeth i fyny drwodd y corff. Sganiwch yr holl ffordd i'ch dwylo a'ch pen.

3

Pa deimladau ydych chi'n eu teimlo? Trymder yn y coesau? Straen yn y cefn? Efallai dim teimladau o gwbl. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cymryd eiliad i adael i'r teimladau hyn godi, efallai na fyddant mor amlwg ar y dechrau.

4

Unwaith y byddwch chi wedi rhoi eiliad i chi'ch hun, dechreuwch symud eich ymwybyddiaeth allan o'ch corff a dod yn ymwybodol o'r gofod o'ch cwmpas eto.

Wynebwnch eich ofn os medrwch

Gall osgoi sefyllfaoedd sy'n codi ofn arnoch yn gyson eich atal rhag gwneud y pethau rydych chi eisiau neu angen eu gwneud – gan wneud i chi golli allan ar fywyd a chyfleoedd ar gyfer twf. Gall gorbryder gynyddu os yw'r patrwm hwn yn datblygu, gan nad oes gennych gyfle i brofi'ch ofnau ac a yw'r sefyllfa mor ddrwg ag yr ydych yn disgwyl iddi fod.

Gall gosod nodau bach, cyraeddadwy i chi eich hun ar gyfer wynebu eich ofnau fod yn ffordd effeithiol o reoli pryder.

Er enghraifft, os oes gennych orbryder cymdeithasol, gallech leihau'r anesmwythydd drwy ddechrau gyda thasgau bach fel gwenu ar ddieithriaid wrth basio. Yna, wrth i'ch lefelau cysur gynyddu, gallech ymarfer dweud 'helo,' cyn adeiladu at ofyn cwestiynau neu hyd yn oed ddechrau sgwrs. Ar ôl i chi gwblhau pob cam i leihau eich ofn, gallech nodi'r hyn a aeth yn dda a sut mae realiti'r sefyllfa o'i gymharu â'ch pryderon.

Gweithgarwch corfforol

Mae'r corff a'r meddwl wedi'u cysylltu, felly gall hyd yn oed cyfnodau byr o symud, fel taith gerdded deg munud leihau gorbryder. Mae ymarfer corff hefyd yn rhoi hwb i gemegau 'teimlo'n dda' yn yr ymennydd, gan wella hwyliau a chymryd eich meddwl oddi ar eich ofnau.⁹

Cofiwch, nid oes rhaid i weithgaredd fod yn egniol; mae ymestyn ysgafn, ymarferion eistedd, neu gerdded i gyd yn dda i chi a gallant wella gorbryder. Gall ein canllaw **rhoi hwb i'ch hwyliau trwy symud mwy** eich helpu.

Siaradwch â ffrind neu aelod o'ch teulu rydych yn ymddiried ynddynt

Mae teimlo'n bryderus yn normal, dyma ymdrech eich corff a'ch meddwl i'ch amddiffyn rhag niwed, ac nid oes rhaid i chi frwydro ar eich pen eich hun.

Os oes gennych ffrind neu aelod o'r teulu rydych chi'n teimlo'n hyderus y byddent yn ymateb mewn ffordd gefnogol, efallai dylech ystyried dweud wrthyn nhw am yr hyn sy'n digwydd. Gall y weithred o siarad am rywbeth helpu i leihau eich lefelau gorbryder a'ch annog i geisio cael mwy o gefnogaeth os oes angen.

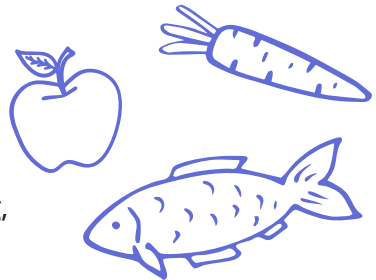
Os ydych chi'n teimlo'n nerfus am siarad ag anwylyn, gallech baratoi ar gyfer y sgwrs o flaen llaw. Er enghraifft, mae rhai pobl yn ei chael hi'n ddefnyddiol ysgrifennu ychydig frawddegau neu 'sgript' ynghylch yr hyn maen nhw am ei ddweud, fel 'Rydw i wedi bod yn teimlo'n bryderus iawn am bethau ers amser maith, a hoffwn ddweud wrthyf sut mae'n effeithio arna i. Byddai'n help gwybod bod gen i dy gefnogaeth.'



Os yw'r syniad o ddechrau'r sgwrs yn teimlo'n ormod, neu os ydych chi'n poeni am ymateb y person arall, gallech ysgrifennu e-bost neu nodyn iddyn nhw ddarllen ymlaen llaw.



Bwyta'n iach



Rydych chi i gyd yn gyfarwydd â'r dywediad Saesneg, 'You are what you eat', ond efallai na fyddwn yn sylweddoli faint y gall ein deiet effeithio ar orbyder.

Gall caffein arwain at deimladau o nerfusrwydd a gall deiet siwgr uchel achosi i siwgr yn y gwaed ostwng a gwneud i chi deimlo'n bryderus. Felly, ceisiwch osgoi bwyta llawer o siwgr neu yfed gormod o de a choffi.

Er mwyn rhoi hwb i'ch hwyliau yn naturiol, gallech fwyta bwydydd sy'n llawn asidau brasterog omega-3, grawn cyflawn, a magnesiwm – felly digon o ffrwythau a llysiau.

Ceisiwch fwyta'n rheolaidd i atal lefelau siwgr eich gwaed rhag gostwng a gwneud i chi deimlo'n flinedig neu mewn hwyliau drwg. Am fwy o wybodaeth am ddeiet iach, ewch i'r [canllaw GIG Bwyta'n iach](#).

Dewch o hyd i ffyrdd o ymlacio

Pan fyddwn yn bryderus, efallai na fyddwn yn sylweddoli nad ydym yn cymryd unrhyw 'amser ymlacio', ac felly'n cynyddu ein pryderon. Gall dod o hyd i ffyrdd o ymlacio fod yn ffordd bleserus o leihau ofnau.

Gall technegau ymlacio fel anadlu dwfn neu fyfyrio ymwybyddiaeth ofalgar eich helpu i ymdopi â'r teimladau meddyliol a chorfforol o ofn.

Ymwybyddiaeth Ofalgar y 5W

Mae'r ymarfer hwn yn ffordd syml o gadw llygad ar eich teimladau ac i'ch amgylchedd.

Gallwch wneud hynny drwy wrando...

1. Pum peth gallwch eu gweld.
2. Pedwar peth y gallwch eu cyffwrdd.
3. Tri pheth y gallwch eu clywed
4. Dau beth y gallwch eu harogli.
5. Un peth y gallwch ei flasau.

Technegau anadlu 4-7-8

I Caewch eich ceg ac anadlwch i mewn yn dawel trwy eich trwyn, gan gyfrif i bedwar yn eich pen. Daliwch eich anadl a chyfrifwch i saith.

Anadlwch allan trwy'ch ceg, gan wneud sŵn whoosh wrth gyfrif i wyth. Ailadroddwch dair gwaith eto am gyfanswm o bedwar cylch anadl.



Osgoi alcohol neu yfed yn gymedrol

Mae'n arferol iawn i bobl yfed pan fyddant yn teimlo'n ofnus neu dan straen. Mae rhai pobl yn galw alcohol yn 'ddewrder potel gwrw', ond gan fod alcohol yn dawelydd, gall ei ôl-ffeithiau wneud i chi deimlo'n fwy ofnus neu'n fwy pryderus.

Gall alcohol hyd yn oed arwain at yr hyn y mae llawer o bobl yn ei alw'n 'ben mawr gorbryder'. Mae ein cyhoeddiad ar **sut i reoli a lleihau straen** yn cynnig ffyrdd iach o ymdopi â straen.

Beth sy'n achosi 'pen mawr gorbryder'?

Gall alcohol waethygu pryder oherwydd, unwaith y bydd ei effeithiau'n diflannu, mae'n rhaid i'r ymennydd addasu ac efallai y byddwn yn poeni am bethau a ddywedon ni neu a wnaethom wrth yfed.

Efallai y byddwn hefyd yn teimlo'n ddadhydradedig, wedi blino, ac â lefel isel o siwgr yn y gwaed – gall pob un ohonynt arwain at deimladau o ofn..¹⁰

Ffydd/ysbrydolrwydd

Os ydych chi'n grefyddol neu'n ysbrydol, gall hyn roi ffordd i chi deimlo'n gysylltiedig â rhywbeth mwy na chi'ch hun.

Gall ffydd ddarparu ffordd o ymdopi â straen bob dydd a gall mynychu addoldai a grwpiau ffydd eraill eich cysylltu â rhwydwaith cymorth gwerthfawr.





Sut allaf gael cymorth proffesiynol?

Therapiau siarad

Profwyd bod therapïau siarad yn effeithiol iawn wrth helpu pobl i ymdopi â phroblemau gorbryder. Yn dibynnu ar symptomau ac achosion eich ofnau a'ch pryderon, efallai y bydd eich meddyg teulu yn argymhell un o'r therapïau siarad canlynol.

Therapi seicodynamig

Gall therapi seicodynamig hefyd helpu pobl i ymdopi â'u hofnau gan ei fod yn delio â'r achosion sylfaenol yn hytrach na symptomau pryder yn unig.

Therapi ymddygiad gwybyddol (CBT)

CBT yw'r therapi siarad mwyaf cyffredin ar gyfer gorbryder gan ei fod yn helpu pobl i nodi eu meddyliau o ofn a'u herio drwy weithgareddau.

Therapi gwybyddol yn seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar (MBCT)

Mae MBCT yn effeithiol wrth drin gorbryder gan ei fod yn cyfuno pŵer siarad â myfyrdod i godi dealltwriaeth o batrymau meddwl a sut i fod yn fwy presennol mewn bywyd bob dydd.

Therapi Ymddygiadol Gwybyddol

Mae CCBT yn defnyddio llawer o'r un dulliau â CBT ond trwy ymarferion hunangymorth ar-lein yn hytrach nag yn bersonol. Os hoffech gael mwy o wybodaeth am therapi siarad addas ar gyfer eich gorbryder, efallai y bydd eich meddyg teulu yn gallu helpu.

■ Yn Lloegr, gallwch hefyd gyfeirio eich hun at Therapiau Siarad y GIG yma: nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-nhs-talking-therapies-service

■ Yn yr Alban mae modd cael mynediad i'r gwasanaeth Byw Bywyd yma: nhs24.scot/our-services/living-life/

■ Yng Nghymru, mae Silver Cloud ar gael yma: bcuhb.nhs.wales/health-advice/mental-health-hub/silvercloud-free-online-mental-health-therapy/

■ Yng Ngogledd Iwerddon ewch i: communitywellbeing.info/zcards/ i weld beth sydd ar gael yn ardal eich Ymddiriedolaeth.

Grwpiau cefnogi

Gallwch ddysgu llawer am reoli gorbryder trwy siarad â phobl eraill sydd wedi ei brofi. Mae grwpiau cymorth lleol neu hunangymorth yn dod â phobl sydd â phrofiadau tebyg at ei gilydd i rannu straeon, awgrymiadau ac anogaeth ar gyfer rheoli pryder.

Mae **Mind** ac **Rethink Mental Illness** ill dau yn cynnig fforymau cymorth ar-lein. Os hoffech gael manylion grwpiau cymorth personol yn eich ardal chi, gall eich meddyg, llyfrgell neu Ganolfan Cyngor ar Bopeth leol helpu.

Meddyginiaeth

Os ydych chi'n cael trafferth gyda bywyd bob dydd oherwydd teimladau o orbryder, efallai y bydd eich meddyg yn siarad â chi am yr opsiwn o driniaethau cyffuriau, fel atalyddion ailgydio seretonin dewisol (SSRIs).¹¹

Mae'n dda cofio bod meddyginiaethau'n trin symptomau gorbryder yn hytrach nag edrych ar yr achosion sylfaenol. Felly, er bod cyffuriau yn aml yn chwarae rhan bwysig yng nghamau cynnar rheoli gorbryder, efallai y byddant yn fwyaf defnyddiol o'u cyfuno â thriniaethau neu gymorth eraill.

Cymorth a gwybodaeth

Mental Health Foundation

Mae ein gwefan yn rhoi gwybodaeth ynghylch iechyd meddwl problemau iechyd meddwl, hunangymorth a sut i gael help.

mentalhealth.org.uk

Every Mind Matters

Mae gan Every Mind Matters wybodaeth a chyngor yma:

nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/anxiety/

Y Samariaid

Mae'r Samariaid yn cynnig cefnogaeth emosiynol 24 awr y dydd.

www.samaritans.org. Ffôn 116 123, neu e-bost jo@samaritans.org.

Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain (BACP)

Dod o hyd i therapydd drwy'r cyfeiriadur ar-lein

E-bost bacp@bacp.co.uk neu ymweld bacp.co.uk

Cyngor ar gyfer Seicotherapi

Mae gan UKCP gyfeiriadur hygrych o therapyddion, a gwybodaeth am therapi.

E-bost info@ukcp.org.uk neu ymweld psychotherapy.org.uk

GIG 111 CYMRU

Mae GIG 111 yn darparu gwybodaeth 24 awr y dydd. Ffôn 111, neu ymweld nhs.uk.

Cyfeiriadau

1. Y Sefydliad Iechyd Meddwl (dim dyddiad) *Pwy sydd â gorbryder yn y Deyrnas Unedig?* Ar gael ynt: mentalhealth.org.uk/our-work/public-engagement/mental-health-awareness-week/anxiety-report/who-has-anxiety-uk (Cyrchwyd: 17 Rhagfyr 2024).
2. Noyes, R. Jr. (2001) 'Comorbidity in generalized anxiety disorder', *Psychiatric Clinics of North America*, 24(1), pp. 41–55. doi: 10.1016/s0193-953x(05)70205-7.
3. Sefydliad Cenedlaethol Iechyd Meddwl (NIMH) (dim dyddiad) *Anhwylderau gorbryder*. Ar gael ynt: nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Many%20people%20worry%20about%20things,can%20get%20worse%20over%20time (Cyrchwyd: 11 Rhagfyr 2024).
4. Laurent, S.M. and Simons, A.D. (2009) 'Sexual dysfunction in depression and anxiety: Conceptualizing sexual dysfunction as part of an internalizing dimension', *Clinical Psychology Review*, 29(7), pp. 573–585. doi: 10.1016/j.cpr.2009.06.007.
5. GIG. *Anhwylder gorbryder cyffredinol (GAD)*. Ar gael yn: <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder-gad/> (Cyrchwyd: 11 Rhagfyr 2024).
6. GIG. *Gorbryder cymdeithasol*. Ar gael yn: [nhs.uk/mental-health/conditions/social-anxiety/](https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/social-anxiety/) (Cyrchwyd: 11 Rhagfyr 2024).
7. GIG. *Gorbryder iechyd*. Ar gael yn: [nhs.uk/mental-health/conditions/health-anxiety/](https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/health-anxiety/) (Cyrchwyd: 11 Rhagfyr 2024).
8. GIG (dim dyddiad) *Ffobiâu: Trosolwg*. Ar gael yn: [nhs.uk/mental-health/conditions/phobias/overview/](https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/phobias/overview/) (Cyrchwyd: 11 Rhagfyr 2024).
9. GIG (dim dyddiad) *Byddwch yn weithredol ynghylch eich iechyd meddwl*. Ar gael yn: [nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/be-active-for-your-mental-health/](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/be-active-for-your-mental-health/) (Cyrchwyd: 11 Rhagfyr 2024).
10. Drinkaware (dim dyddiad) *Alcohol a phen mawr gorbryder*. Ar gael yn: <https://www.drinkaware.co.uk/facts/health-effects-of-alcohol/mental-health/alcohol-and-anxiety> (Cyrchwyd: 11 Rhagfyr 2024).
11. GIG (dim dyddiad) *Gwrth-iselyddion SSRI Trosolwg*. Ar gael yn: [nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/medicines-and-psychiatry/ssri-antidepressants/overview/](https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/medicines-and-psychiatry/ssri-antidepressants/overview/) ((Cyrchwyd: 11 Rhagfyr 2024).

Gyda'n gilydd, gallwn eich helpu i ymdopi â phryder ac ofn mewn ffyrdd iach a gwella eich llesiant cyffredinol.

Mae pawb yn mynd yn bryderus ar adegau, ond ni ddylai unrhyw un orfod rheoli hyn ar ei ben ei hun. Dylai pob un ohonom gael mynediad at strategaethau i'n helpu i ymdopi â phryder ac ofn. Yn y Sefydliad Iechyd Meddwl, credwn fod pawb yn haeddu gwybod sut i reoli eu hiechyd meddwl.

Y Sefydliad Iechyd Meddwl yw'r unig elusen yn y DU sy'n canolbwyntio'n llwyr ar atal iechyd meddwl gwael ac adeiladu a diogelu iechyd meddwl da. Rydym yn ymchwilio, datblygu ac ymgychu dros ffyrdd newydd a mwy effeithiol o gefnogi a diogelu iechyd meddwl da pobl.

Gobeithiwn y byddwch yn dod o hyd i'r llyfryn hwn yn addysgiadol ac yn ddefnyddiol.

Rydym yn dibynnu ar roddion cyhoeddus a chyllid grant i barhau â'n gwaith hanfodol. Gofynnwn i chi ystyried gwneud cyfraniad mentalhealth.org.uk/donate





-  [mentalhealthfoundation](https://www.facebook.com/mentalhealthfoundation)
-  [@mentalhealth](https://twitter.com/mentalhealth)
-  [@mentalhealthfoundation](https://www.instagram.com/mentalhealthfoundation)
-  supporter@mentalhealth.org.uk

**Am ganllawiau byr ar wahanol
bynciau, gyda chefnogaeth
ymchwil, ewch i'n gwefan:
mentalhealth.org.uk/publications**

**I archebu, cysylltwch
ein tîm cyhoeddiadau:
orders@mentalhealth.org.uk**

ARWAIN Y DU MEWN IECHYD MEDDWL DA

LONDON

Mental Health Foundation,
Studio 2, 197 Long Lane,
London, SE1 4PD

GLASGOW

Mental Health Foundation,
2nd Floor, Moncrieff House,
69 West Nile Street, Glasgow, G1 2QB

CARDIFF

Mental Health Foundation,
Suite 7, Floor 9, Brunel House,
2 Fitzalan Road, Cardiff, CF24 0EB

BELFAST

Mental Health Foundation,
5th Floor, 14 College Square North,
Belfast, BT1 6AS

MENTALHEALTH.ORG.UK



Registered with
**FUNDRAISING
REGULATOR**

Rhif Elusen Gofrestredig Lloegr 801130 Yr Alban SC039714.
Rhif Cofrestru Cwmni 2350846.