Gwybodaeth i fyfyrwyr sydd â

PHRYDER

Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr

Rydym i gyd yn teimlo'n bryderus o bryd i'w gilydd. Mae pryder yn ymateb seicolegol cyntefig a achosir pan fyddwn yn teimlo dan fygythiad, e.e. teimlo'n nerfus cyn arholiad, cyn rhoi cyflwyniad neu fynd ar ddêt cyntaf. Gall bygythiadau mwy cynnil hefyd achosi pryder – poeni ynghylch beth i'w ddweud, beth i'w wisgo, beth fydd pobl yn ei feddwl ohonoch.

Gall pryder achosi nosweithiau digwsg, colli hyder a theimlo'n bigog. Mwya'n byd y byddwn yn poeni, gwaetha'n byd y byddwn yn teimlo ac mae hynny wedyn yn debygol o wneud i ni feddwl mewn ffordd fwy pryderus byth. Mae'n creu cylch dieflig sy'n effeithio ar ein hwyliau, ein cymhelliant, ein cwsg a'n hyder. Nid yw'n effeithio ar bawb yn yr un ffordd, ond gall profiadau cyffredin gynnwys:

Meddwl:

- Ofni i'r gwaethaf ddigwydd - meddyliau negyddol a thrychinebus ynghylch ein penderfyniadau, y dyfodol a'n gallu i ymdopi.
- Meddyliau'n canolbwyntio ar broblemau – y meddwl yn llamu o un pryder i'r nesaf.
- Rhoi'r holl sylw i broblemau a phethau'n mynd o'i le, gan anwybyddu pethau sy'n mynd yn iawn.

Ymddygiad:

- Osgoi a gohirio pethau.
- Dibynnu ar bobl eraill i wneud penderfyniadau, i roi sicrwydd i ni neu i fod yn gwmni i gyflawni tasgau
- Peidio â chymryd risgiau. Peidio â mentro o gwbl er mwyn cynyddu'r ymdeimlad o ddiogelwch.

Hwyliau:

- Ar bigau'r drain, nerfus, ofnus.
- Colli hyder yn eich gallu i ymdopi.
- Teimlo wedi eich llethu.

Y Corff:

- Yn dynn, anodd ymlacio.
- Trafferth i gysgu.
- Cur pen, poenau yn aelodau'r corff, y croen a'r coluddion yn llidus etc.

Pryder yn ei wahanol ffurfiau:

Pryder: Tuedd i bryderu am bopeth, eisiau cael pethau'n iawn, cael sicrwydd. Yn aml mae pobl sy'n bryderus o ran natur yn tueddu i anelu at berffeithrwydd, eisiau i bethau fod yn iawn a theimlo'n iawn. Yn aml mae eu meddyliau'n neidio o un pryder i'r nesaf ac nid ydynt yn teimlo eu bod yn gallu datrys unrhyw beth.

Pryder Iechyd – lle mae pryder yn canolbwyntio ar bryderon iechyd, naill ai eich rhai chi eich hun neu eraill sydd yn agos atoch. Yn gyffredinol, mae'n ymwneud â phryderu

ynghylch eich iechyd yn y dyfodol ac ofni bod meddygon wedi methu rhywbeth. Gall yr angen am sicrwydd gan gyfeillion a meddygon fod yn gryf.

Ymosodiadau Panig - mae'r rhain yn digwydd pan geir ymdeimlad cryf o fygythiad neu berygl. Gallant gynnwys nifer o symptomau brawychus, yn cynnwys colli gwynt, penysgafnder, pinnau bach, teimlo ar fin llewygu, fflachiadau o flaen y llygaid, teimlo'n boeth neu'n oer, chwysu a phoenau yn y frest. Nid yw'n anarferol i bobl feddwl eu bod ar fin llewygu neu farw hyd yn oed. Gall symptomau o'r meddwl yn rhuthro o un peth i'r llall wneud i bobl ofni eu bod yn drysu ac yn mynd o'u co'. Gall y profiad amrywio o un unigolyn i'r llall ond, yn gyffredinol, mae'r symptomau'n frawychus gan ychwanegu at yr ymdeimlad o fygythiad neu berygl sydd ar fin digwydd, sy'n gwneud y pryder yn waethfyth. Mae'n bwysig nodi na all unrhyw beth peryglus ddigwydd o ganlyniad i ymosodiad panig. Mae'r symptomau'n mynd heibio bob amser - ni all unrhyw beth ofnadwy ddigwydd.

Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol – math penodol o bryder yw hwn sy'n gysylltiedig ag ofn mawr y gallech achosi niwed i eraill, neu y gall rhywbeth drwg ddigwydd, oni bai eich bod yn cyflawni tasgau mewn ffordd arbennig. Gall gynnwys llunio rhestrau diddiwedd neu wneud defodau mewn ffordd arbennig. Weithiau mae gan bobl bryder penodol ynghylch germau a glanweithdra.

Ffobia Cymdeithasol – lle mae gan bobl bryder ynghylch cael eu beirniadu'n negyddol gan bobl eraill. Gallant bryderu y byddant yn cochi, cael atal dweud neu ymddangos yn dwp ac y bydd eraill yn eu gwawdio am hynny. Gall arwain at anawsterau difrifol i gymysgu ag eraill, i gymdeithasu, gwneud ffrindiau a pherfformio'n gyhoeddus. Yn aml mae'r ddelwedd sydd ganddynt ohonynt eu hunain yn llawer mwy eithafol nag y mae eraill yn eu gweld mewn gwirionedd, sy'n gwneud y pryder yn waeth fyth.

Ffobiâu am bethau penodol fel pryfed cop, hedfan, ofn llefydd caeedig neu fannau agored, chwd etc. Unwaith eto, mae ymdeimlad y gallai rhywbeth ofnadwy ddigwydd pe baech yn gorfod wynebu'r bygythiad a chred gyfatebol na fyddech yn gallu ymdopi pe bai hynny'n digwydd.

Mae manylion am lenyddiaeth hunangymorth, gwefannau perthnasol, a phodlediadau defnyddiol, i'w cael ar y we-dudalen Cynghori Myfyrwyr.

Os ydych yn teimlo yr hoffech drafod eich pryderon neilltuol gyda chynghorwr, cysylltwch â'r gwasanaeth cynghori myfyrwyr.