

Deall Panig

Paratowyd gan Wasanaeth Cyngori Myfyrwyr Prifysgol Bangor

Beth ydi ymosodiad panig?

Mae ymosodiadau panig yn gyffredin iawn – bydd un o bob deg o bobl yn cael symptomau panig rywbryd yn ystod eu bywydau. Nid ydynt yn beryglus ac nid ydynt yn arwydd o salwch meddwl difrifol. Bydd deall sut i ymateb i symptomau o banig yn helpu iddynt fynd heibio'n gyflymach. Dyna ydi bwriad y daflen hon.

Mae ymosodiad panig yn brofiad brawychus.

Mae ymosodiadau panig yn digwydd pan geir ymdeimlad cryf o fygythiad neu berygl. Gall ofn dychrynlyd ddigwydd yn ddisymwth gan wneud i bobl deimlo'n ddiymadferth ac yn methu â rheoli eu hunain. Gall ymosodiadau panig gynnwys nifer o **symptomau corfforol** brawychus, yn cynnwys:

- colli gwynt
- y galon yn curo'n wyllt
- penysgafnder
- teimlo fel pe baech yn tagu
- pinnau bach
- teimlo ar lewygu
- fflachiadau o flaen y llygaid
- teimlo'n boeth neu'n oer
- diffyg teimlad yn y dwylo a'r traed
- teimlo'n sâl
- crynu neu ysgwyd
- tyndra neu boen yn y frest
- chwysu

Gall y profiad amrywio o un unigolyn i'r llall ond, at ei gilydd, mae'r symptomau'n frawychus ac nid yw'n syndod ein bod yn dehongli'r symptomau hyn fel tystiolaeth ein bod yn wynebu perygl. Nid yw'n anarferol i bobl ddod i'r casgliad bod rhywbeth ofnadwy ar fin digwydd iddynt. Gall y meddyliau hyn ddod i bobl:

- *Mi fydda i'n llewygu*
- *Dwi'n cael trawiad ar y galon ... Dwi'n mynd i farw*
- *Dwi'n colli fy ngwynt / Dwi'n mynd i fygu*
- *Dwi'n dechrau drysu ... mynd o ngho*
- *Fedra i ddim gweld yn iawn*
- *Dwi am chwydu*

Mae'r meddyliau hyn yn ychwanegu at yr ofn rydym yn ei brofi gan wneud y symptomau o banig yn waeth.

Ofn a Phanig



“Dwi’n cael trawiad ar y galon”
“Mi allwn i farw”

Colli gwynt
Penysgafnder

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.

Pam fi? Rhai rhesymau pam mae pobl yn cael ymosodiadau o banig.

Mae ymosodiadau panig yn gyffredin iawn. Gallant ddigwydd pan ydym dan straen ac maent yn adwaith larwm naturiol y corff, heblaw eu bod yn digwydd pan nad oes unrhyw fygythiad neu berygl gwirioneddol, yn bur debyg i larwm lladron sy'n seinio oherwydd gwynt cryf. Pan ydym yn wynebu perygl mae adrenalin yn llifo i'r corff i'n galluogi i ymladd neu ddianc er mwyn cadw'n ddiogel. Yr adrenalin yma sy'n achosi'r teimladau rydym ni'n eu camddehongli fel rhywbeth peryglus. Mae'n bwysig cofio na all adrenalin achosi unrhyw niwed a bod y symptomau'n mynd heibio bob amser, er eu bod yn annifyr ar y pryd.

Camddehongli teimladau diniwed sy'n achosi panig fel rheol.

Ffyrdd y mae pobl yn ymdopi fel rheol:

Pan fyddwn yn teimlo ein bod dan fygythiad, mae'n holl ddealladwy ein bod yn gweithredu i amddiffyn ein hunain. Ffyrdd y mae pobl yn ymdopi fel rheol:

- Gadael y sefyllfa sydd wedi achosi'r teimladau brawychus cyn gynted â phosibl, e.e. mynd o giw yn yr archfarchnad.
- Osgoi dychwelyd i'r sefyllfa honno wedyn.
- Dim ond gwneud pethau os yw perthynas neu ffrind gyda ni os yw hynny'n gwneud i ni deimlo'n ddiogel
- Cynllunio digwyddiadau o'r fath yn ofalus – dim ond mynd allan pan mae'n debygol o fod yn dawel, mynd â photel o ddŵr gyda chi, gwneud yn siŵr bod rhywun ym mhen arall y ffôn a gofalu bod eich ffôn symudol gennych.
- Cerdded yn araf os ydych yn teimlo bod eich calon yn fregus, ceisio parcio'n agos.
- Cerdded yn gyflym i geisio cael gwared ar y profiad mor gyflym â phosib, ond gall hynny arwain at fwy o golli gwynt.

Er bod y strategaethau ymdopi hyn i gyd yn ddealladwy iawn dan yr amgylchiadau, mae yna berygl gwirioneddol y gallant wneud yr ymdeimlad o bryder ac ofn hyd yn oed yn waeth yn y pen draw. Gallwn fynd i rigol o wneud pethau mewn ffordd arbennig ac felly ni fyddwn yn rhoi cyfle i'r teimladau o bryder liniaru a sylweddoli na all unrhyw beth enbyd ddigwydd ac y gallwn ymdopi mewn gwirionedd.

Ffyrdd mwy defnyddiol o ymdopi!

- Yr allwedd i ddod dros banig yw ail-osod y system larwm fel nad yw'n seinio pan nad oes yna berygl gwirioneddol.
- Ceisiwch dawelu eich meddwl. Dywedwch wrthy eich hun na all unrhyw beth enbyd ddigwydd; atgoffwch eich hun y bydd y teimladau'n mynd heibio.
- Ymarferwch anadlu'n dawel ac ymwybodol – gall hynny helpu i arafu meddyliau gwibio – mae podcastiau y gellir eu lawr lwytho ar gael ar ein gwefan.
- Anadlwch i mewn yn dawel, anadlwch allan a chyfrif i dri.
- Ewch i gerdded, rhedeg neu feicio – bydd hynny'n helpu i losgi'r adrenalin sy'n achosi'r panig.
- Ceisiwch osgoi sefyllfaoedd rydych ofni all achosi ymosodiad, ynghyd â'r sefyllfaoedd ymdopi eraill a nodwyd uchod. Y nod yw meithrin hyder drwy gymryd mwy o risg, rhoi cynnig ar bethau a gweld y gellwch ymdopi, na fydd unrhyw beth enbyd yn digwydd a bod symptomau'n mynd heibio po leiaf o sylw a roddwn iddynt.