

# Ffobiâu

Weithiau, bydd unigolion yn profi gorbryder mewn

sefyllfaoedd penodol iawn nad ydynt yn beryglus. Yn gyffredinol, nid yw'r unigolyn yn

profi gorbryder fel arall yn eu bywyd bob dydd. Gelwir hyn yn ffobiâu.



Bydd unigolyn sy'n byw â ffobia fel arfer yn osgoi'r sefyllfaoedd penodol hyn neu yn eu goddef thra'n anghyfforddus ac yn ofnus iawn. Mewn sefyllfa o'r fath, bydd unigolyn yn aml yn dioddef symptomau megis dychlamiad (*palpitation*) neu theimlo'n wan. Caiff rhain yn aml eu cysylltu ag ofnau eilaidd o farw, colli rheolaeth neu 'fynd yn wallgof'.

Gall unigolyn brofi ffobia am bron unrhyw beth. Rhai cyffredin fyddai agosatrwydd at anifeiliaid penodol, uchder, stormydd, tywyllwch, hedfan, manau cyfyng, defnyddio toiledau cyhoeddus, bwyta bwydydd penodol, mynd at y deintydd, neu'r golwg o waed neu anaf.

Weithiau, bydd yr unigolyn yn profi [pylliau o banig](#) na allen nhw fod wedi'i ragweld. Mae'r rhain fel arfer yn cynnwys teimladau dwys, sydyn o ofn gyda symptomau chorfforol sy'n gallu gadael y person yn teimlo'u bod yn marw. Gallent brofi pryderon cyson am gael ymosodiad tebyg arall yn dilyn pylliau fel hyn. Os yw'r pryderon yma'n parhau am fis neu fwy, mae'n bosibl eu bod yn profi anhwylder panig.

Wrth gwrs, bydd nifer o bobl yn teimlo rhywfaint yn ansicr

neu'n anghyfforddus pan fod rhaid iddynt ymdrin â gwrthrychau neu sefyllfaoedd penodol, ac mae hynny'n arferol. Mae ffobia, fodd bynnag, yn wahanol iawn; mae'r ofn a greir gan ffobia yn aml yn llethol ac yn anghymesur o ystyried lefel risg y sefyllfa wirioneddol.

Mae unigolion â ffobia fel arfer yn ymwybodol bod eu hofnau'n afresymol, ond ni allent resymu â hwy serch hynny. Weithiau, gall eraill o'u cwmpas geisio eu sicrhau drwy egluro nad yw'r gwrthrych neu'r sefyllfa dan sylw yn beryglus na'n fygythiol iawn ond ni fydd y pryderon yn lleihau o ganlyniad.

Yn aml hefyd, ymddengys bod y cyhoedd yn fwy parod i ddeall rhai fwy cyffredin fel ofn uchder, mynd at y deintydd neu nadroedd, ond eu bod yn ei chael yn anos deall rhai eraill megis ofn blodau neu fotymau. Dylid cofio, i unigolyn â ffobia, fod yr ofn hwnnw'n angerddol o real, ac ni ddylid ei ddiystyru.

Daeth yr wybodaeth uchod gan [Gofal a Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru](#)

---

## [Agoraffobia](#)

**Agoraffobia** yw ofn bod mewn sefyllfa na allwch ddianc yn hawdd oddi yno. Fel arfer mae gan bobl sydd ag agoraffobia lefydd y maent yn teimlo'n 'ddiogel' (e.e. eu hystafell wely, neu eu cartref) a llefydd maent yn teimlo'n 'anniogel' (e.e. trafnidiaeth gyhoeddus, sinemâu a thorfeydd). Yn aml caiff ei ddisgrifio, yn anghywir, fel 'ofn llefydd agored', ond mae agoraffobia mewn gwirionedd yn [anhwylder gorbryder](#) llawer mwy cymhleth.

Yn aml caiff agoraffobia ei achosi gan [bylliau o banig](#) (neu'r ofn o gael pwl o banig), sy'n arwain at symptomau brawychus o orbryder pan fydd dioddefwyr yn mynd i lefydd 'anniogel.' Mae pobl sydd ag agoraffobia yn aml yn osgoi sefyllfaoedd sy'n

gwneud iddynt deimlo'n bryderus. Mewn achosion eithafol, gall hyn waethygu i'r fath raddau nad yw dioddefwyr byth yn gadael eu cartrefi.

Efallai eich bod yn dioddef o agoraffobia os ydych yn osgoi'r sefyllfaoedd canlynol oherwydd ofn:

- Bod mewn torfeydd
- Mynd tu allan i'ch cartref
- Bod yn gaeth mewn naill ai llefydd cyfyng fel twneli, neu lefydd eang agored fel caeau mawr.

[Darllen rhagor am agoraffobia : meddwl.org](#)

---

*Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](#), sy'n eich caniatáu i'w ail-ddefnyddio a'i newid mewn unrhyw ffordd os ydych yn rhoi cydnabyddiaeth ar ffurf dolen i'r dudalen hon, ac yn trwyddedu eich fersiwn ddeilliadol yn yr un modd. Gweler [testun y drwydded](#) am ragor o fanylion.*

---

## **Mwy o wybodaeth**

- [Darllen rhagor am Ffobiâu ar meddwl.org](#)
  - [Ffobiâu : Gofal](#)
  - [Ffobiâu : WWAMH \(pdf\)](#)
  - [Agoraffobia : meddwl.org](#)
  - [What is a phobia? : Mind](#) (Saesneg)
- 

## **Newyddion**

- [Emetoffobia: 'Mae arna'i ofn chwydu' \(3 Mawrth 2017\)](#)

---

## Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Straen, Gorbryder, Pylliau o Banig a Ffobiâu](#)
- [Cymorth](#)
- [Triniaethau](#)
- [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)