

# Gorbryder

Mae gorbryder yn  
air a  
ddefnyddiwn i  
ddisgrifio  
teimladau o  
anesmwythyd,  
gofid ac ofn.



Mae'n cynnwys emosiynau a theimladau corfforol y gallem eu profi pan yn bryderus neu'n nerfus am rywbeth.

Er ei fod yn annymunol, mae gorbryder yn ymwneud â'r ymateb '[ymladd neu ffoi](#)' – ein hadwaith biolegol arferol os teimlwn o dan fygythiad.

Bydd tua 1 o bob 10 unigolyn yn profi pryder neu ffobia sy'n eu poeni ar ryw ben yn ystod eu bywydau, ond lleiafrif sy'n gofyn am driniaeth. Gan fod gorbryder yn brofiad dynol cyffredin, weithiau mae'n anodd gwybod pryd mae'n dechrau mynd yn broblem i chi – ond os yw eich teimladau o orbryder yn gryf iawn, neu'n para am gyfnod hir, gall fynd yn drech na chi.

## Rhai symptomau cyffredin gorbryder:

- Pylliau o banig
- Cyhyrau'n dynn
- Problemau cysgu
- Anadlu'n cyflymu
- Bob amser ofn y gwaethaf
- Cur pen neu deimlo'n benysgafn
- Teimlo'n aflonydd a methu â chanolbwyntio
- Profi tensiwn, byw ar eu nerfau neu ar bigau drain
- Teimlo bod eich pen yn llawn meddyliau ac nad oedd modd

dianc ohonynt

[Darllen rhagor : Mind](#)

---

## Gorbryder – sut alla'i helpu?



Gall fod yn anodd pan fydd rhywun annwyl i chi yn profi [gorbryder](#), ond mae pethau y gallwch chi eu gwneud i'w helpu.

- Peidiwch â rhoi pwysau arnynt
- Ceisiwch ddeall
- Gofynnwch sut gallwch chi helpu
- Cefnogwch nhw i gael cymorth

[Darllen rhagor : Gorbryder – sut alla'i helpu?](#)

---

## Gorbryder Cymdeithasol (*social anxiety*)

Bydd unigolion sy'n byw â ffobia cymdeithasol cyffredinol yn dueddol o bryderu am fod yng nghanolbwynt y sylw yn unrhyw le ble y byddent gydag eraill. Maent yn dueddol o boeni hefyd fod pobl yn edrych arnynt nhw ac yn sylweddoli ar yr hyn maen nhw'n ei wneud. Gallent



fod ag ofn cael eu cyflwyno i eraill neu ofn bwyta neu yfed yn gyhoeddus. O ganlyniad, gall fod yn anodd iddynt fynd mewn i siopau neu dai bwyta.

Gallent hefyd boeni llawer am wneud ffŵl ohonyn nhw'u hunain o flaen eraill, ac o'r herwydd byddent yn bryderus iawn cyn mynychu unrhyw sefyllfa gymdeithasol sy'n eu poeni. Yn aml hefyd, gallent feddwl a meddwl am yr holl bethau allai fynd o'i le a phan fydden nhw gyda phobl byddent yn teimlo'n fwy pryderus fyth, ond ni allent ddweud na gwneud yr hyn a fynnent. Yn dilyn y sefyllfa gymdeithasol, gallent hefyd boeni am sut y gwnaethant ddelio â'r sefyllfa a gorbryderu am y ffordd y gallech chi fod wedi ymddwyn neu siarad yn wahanol.

[Darllen rhagor am Orbryder Cymdeithasol](#)

---

## [Gorbryder Iechyd](#) (*health anxiety*)

Rydym i gyd yn poeni am ein hiechyd o bryd i'w gilydd, er enghraifft, os oedd rhaid inni fynd i'r ysbyty i gael llawdriniaeth, neu os ydym yn cael ein hadalw gan ein meddyg ar ôl profion. Gall poeni

ynghylch ein hiechyd ein harwain at wella ein ffordd o fyw, er enghraifft, trwy roi'r gorau i ysmegu neu drwy fwyta deiet iach. Gall ofalu am ein iechyd a chael gwiriadau iechyd rheolaidd a body n ymwybodol o newidiadau yn ein corf fod yn ddefnyddiol iawn. Mae pryderon ynghylch iechyd yn mynd yn broblem pan ydynt yn dechrau rhwystro bywyd normal hyd yn oed pan nad oes rheswm i feddwl bod rhywbeth difrifol o'i le.



[Darllen rhagor am Orbyder Iechyd](#)

---

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.

---

## Myfyrdodau ac Erthyglau Perthnasol



['Delio gyda gorbryder ar ôl cael babi' – Nesdi Jones \(erthygl ar Cymru Fyw\)](#)

“Mae mynd allan yn anodd iawn, a dwi'n gallu cymryd oriau i adael y tŷ. Mae ton o banig yn dod drosta i, fel pe bawn i wedi anghofio rhywbeth neu ragweld bod rhywbeth drwg am ddigwydd. Mae hyd yn oed meddwl am bawb yn edrych arna i'n fy ngwneud i'n nerfus. Ar fy ngwaethaf dwi'n taflu i fyny ac yn llewygu. Ac mae o'n cymryd tridiau i deimlo'n 'iawn' unwaith eto oherwydd mae o'n sugno'r egni allan ohona i jest i gwffio yn erbyn yr attacks.” [\(darllen rhagor\)](#)

## 'Fifty shades o anxiety'



*"Tydi anxiety ddim yn un shade, be dwi'n feddwl ydi, mae o'n wahanol i bawb gan fod profiad pawb gyda anxiety yn bersonol iddyn nhw. Er hyn dwi'n meddwl fod yna dri shade basic a all pawb uniaethu efo sy'n egluro anxiety mewn ffordd. Mae'n anodd egluro a mynegi be ydi anxiety yn dechnegol, felly wrth egluro drw' shades gwahanol, efallai allai roi goleuni ar be all anxiety fod i rhai ohonoch sydd yn chwilio am ystyr o rhywfath" [\(darllen rhagor\)](#)*



## 'Colli Rheolaeth' – Lowri Côt

*"Dwi'n ganol cael anxiety attack so plis forgive me os di hwn ddim yn neud llawer o sens. Dwi di bod yn teimlo hwn yn dod drw'r wsos. rwbath bach yn niggllo yn cefn fy mhen, methu consentratio, gor-feddwl am betha sydd ddim yn bwysig neu byth am ddigwydd constantly – dim brec. Nai deipio fflat out, a tydi hwn ddim yn anxiety attack lle dwi mewn pel yn gwely yn hyperventalatio a crio a wedyn cal riw fath o spasms..." [\(darllen rhagor\)](#)*

[‘Dw i erioed ‘di neud blog o’r blaen...’ – Lowri Cêt](#)



*“Diwrnod wedyn, ma’r doctor yn rhoi fi ar tabledi anti-depressants ac anti-anxiety, a seinio fi fyny am cownsula i ddelio efo fo. Hold on, medda fi. Anxiety? Sgen i ddim anxiety. Iselder, on i’n dallt. On i’n gwbod ddim jyst bod yn drist odd hynny. Ac o’n i wedi ama am flynyddoedd mod i’n diodda ohono fo, ond pawb o’n i’n trio siarad efo, “hormonal teenager” oeddwn i de. Growing pains. Odd anxiety yn swnio’n wirion i fi. Fatha dwi’n lyfio bod ar lwyfan. Nes i lefel A perfformio a drama, sut bo fi efo anxiety? Doedd o ddim yn neud sens. [\(darllen rhagor\)](#)*



[‘Gor-bryder’ – Arddun Rhiannon](#)

*“Y gwahaniaeth ydi bod anxiety disorder yn amharu ar fywyd pob dydd ac yn rhywbeth fwy hir-dymor. Mae’n cael effaith ddwys arnoch chi, ac yn atal chi rhag byw bywyd cyffredin. Mae o’n lais bach sydd wastad yn cefn eich meddwl sy’n ama’ popeth, ac sy’n eich rhwystro chi rhag ymlacio. Un pwynt dwi’n meddwl sy’ wir angan ca’l ei bwysleisio – nid panicio yn unig ydi anxiety fel ma’ lot fawr o bobl yn ei feddwl. Yn sicr, tydi o ddim mor syml â hynny, ac mae o’n cael effaith llawar fwy anweledig ar unigolyn.” [\(darllen mwy\)](#)*

## 'Fibromyalgia a Gorbryder' – Siriol Teifi Edwards



*"Y gorbryder ydy fy mhroblem fwyaf i dwi'n credu. Fi'n poeni'n ofnadwy 'mod i'n gadael pobol i lawr trwy'r amser... hynny achos fy mod i! O achos y poen a'r diffyg egni fi wedi gorfod gadael dwy swydd ac yn yr amser hynny o'n i bant o'r gwaith yn sâl yn amal. Ac yn amal mi fyddai'n gorfod gohirio cwrdd â ffrindiau neu ddim troi lan i rywle ac mae'r teimlad o siomi pawb yn cymryd drosodd. Mae hyn wedyn yn golygu 'mod i'n osgoi gwneud cynlluniau gyda phobol achos 'mod i'n ofni gorfod siomi nhw. Mae hyn i gyd yn amal yn arwain at panick attacks eithaf gwael."* ([darllen mwy](#))



## 'Gorbryder' – Manon Elin

*"Mae gorbryder yn aml yn cael ei gamgymryd am nerfusrwydd neu boeni gormod, ond mae'n gyflwr llawer mwy difrifol a chymhleth. Mae'r symptomau corfforol yn ddigon gwael: crynu, crychguriadau, coesau'n teimlo'n wan, teimlo 'mod i ar fin colli rheolaeth, ma 'nghalon i'n curo'n gynt a dwi'n ysu i ddianc. Ond y symptom gwaetha a fwyaf brawychus o gorbryder a phanig i fi yw dadwireddu."* ([darllen mwy](#))

---

## Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am orbryder ar meddwl.org](#)
- [Gorbryder a phyliau o banig – sut gall pobl eraill helpu? : meddwl.org](#)
- [Gorbryder Cymdeithasol : meddwl.org](#)
- [Gorbryder Iechyd : meddwl.org](#)
- [Beth yw gorbryder? : Mind](#)
- [Gorbryder : Gofal](#)
- [Gorbryder : Time to Change Wales](#)
- [Pryder : Serene](#)
- [Gorbryder : Bwrdd Iechyd Hywel Dda](#)
- [Sut i drechu ofn a gorbryder : Y Sefydliad Iechyd Meddwl](#)
- [Anhwylderau Gorbryder : WWAMH \(pdf\)](#)
- [Gorbryder a phyliau o banig : NCMH \(pdf\)](#)
- [Pryder a Straen : WWAMH \(pdf\)](#)
- [Gwybodaeth i fyfyrwyr sydd â phryder : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)

---

## Newyddion ac Erthyglau

- [‘Codi llen ar y tabŵ’ \(8 Mai 2017\)](#)
- [‘Ar fy ngwaetha’ \(14 Rhagfyr 2016\)](#)
- [‘Magu hyder wrth fodelu’ \(24 Hydref 2016\)](#)

---

## Dolenni eraill

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