

Paranoia



Gall paranoia eich argyhoeddi'n llwyr ac felly anodd yw gwybod pryd i ymddiried yn yr hyn rydych yn ei gredu.

Mae unigolion â pharanoia yn credu bod eraill yn eu herbyn mewn rhyw ffordd. Boed hynny oherwydd eu bod credu eu bod yn hel straeon amdanynt, yn ceisio eu brifo'n gorfforol neu'n ceisio'u twyllo o'u harian.

Dyma rai enghreifftiau o feddyliau paranoiaidd:

- 'Mae fy nghyd-letywyr yn siarad yn fy nghefn i o hyd'.
- 'Bydd fy athro'n rhoi marciau isel i mi ar fy arholiad yn fwriadol, gan nad yw'n fy hoffi i'.
- 'Mae'r Llywodraeth yn ceisio fy lladd i.'

Yr hyn sy'n gwneud y meddyliau uchod yn 'baranoiaidd' yn hytrach na'n feddyliau gwir yw nad oes ffeithiau neu dystiolaeth i gefnogi'r meddyliau hyn. Felly, os ydych yn clywed eich cyd-letywyr yn siarad yn eich cefn, nid ydych yn profi paranoia ac mae eich cyd-letywyr yn bod yn gas.

Sut i wybod os ydych yn profi paranoia neu os yw eich meddyliau'n gyfiawn

A oes gennych dystiolaeth gadarn i gefnogi eich meddyliau?

Gall y cwestiwn hwn fod yn un anodd iawn i'w ateb; os ydych yn baraniaidd iawn, hawdd yw gwyrddroi'r hyn rydych wedi'i glywed neu'i weld i gadarnhau'r hyn rydych yn ei gredu.

Os ydych yn ansicr neu os ydych yn poeni, siaradwch â rhywun rydych yn ymddiried ynddynt; a yw'r person hwnnw'n meddwl y dylech boeni? Os nad yw, ac os nad oes gennych dystiolaeth i gefnogi eich meddyliau, efallai eich bod yn dioddef â pharanoia.

“Rwyf wedi cael meddyliau paraniaidd – ddylwn i boeni?”

Mae hyn yn dibynnu'n hollol ar y math o feddyliau paraniaidd rydych yn eu cael, ac mae graddfa benodol ar gyfer y meddyliau hyn. Mae rhai mathau o baranoia yn gwbl gyffredin ac yn ddefnyddiol ar adegau e.e. 'Rwy'n ofni y bydd y gang yma yn ymosod arnaf wrth i mi eu pasio. Byddai'n well i mi groesi'r ffordd'. Ar y llaw arall, gall y meddyliau hyn fod yn ddifrifol iawn a rheoli eich bywyd yn gyfan gwbl, e.e. 'Os rwyf yn gadael y tŷ, mae rhywun yn siŵr o ymosod arnaf'.

Mae paranoia'n achosi problem pan mae'n effeithio ar eich bywyd bob dydd. Gall bod yn ofnus ar bob adeg fod yn brofiad blinedig, dirdynnol ac unig iawn – yn enwedig os ydych yn teimlo ei bod hi'n amhosib ymddiried yn unrhyw un.

Os wyf yn dioddef â pharanoia, a yw hynny'n golygu bod gennyf broblem iechyd meddwl?

Nid yw paranoia ar ei ben ei hun yn broblem iechyd meddwl. Fodd bynnag, mae paranoia difrifol yn symptom o rai problemau iechyd meddwl, gan gynnwys sgitsoffrenia ac anhwylder affeithiol deubegwn. Felly, dylech ystyried mynd i weld eich meddyg teulu os ydych yn teimlo'n paranoid.

Sut alla i helpu rhywun sy'n dioddef â pharanoia?

Gall cefnogi rhywun sy'n dioddef â pharanoia fod yn anodd

iawn, yn enwedig os nad ydynt yn sylweddoli ar y broblem ac yn credu bod eu meddyliau'n gywir. Dechreuwch trwy geisio deall eu safbwynt. Gall eu meddyliau beri ofn mawr iddynt, er nad oes sail i'r meddyliau hyn, felly peidiwch â diystyru eu teimladau.

Cofiwch:

- Wrando'n ofalus.
- Ofyn cwestiynau, gan roi cyfle iddynt egluro eu meddyliau.
- Ddangos eich bod yn deall eu bod yn teimlo'n ofnus.
- Eu hannog i weld eu meddyg teulu a chynnig mynd i'r apwyntiad gyda nhw.
- Roi rhesymau rhesymegol i egluro pam nad oes rhaid iddynt deimlo'n ofnus, er enghraifft, *'pam fyddai yn ceisio dy frifo di? Ti heb wneud dim o'i le.'*

Peidiwch â:

- Dweud pethau megis "tydi hynny ddim yn wir o gwbl" oherwydd gall hyn eu hargyhoeddi'n fwy fyth.
- Smalio eich bod yn credu eu meddyliau paranoiaidd.
- Meddwl mai eich cyfrifoldeb chi yn unig yw eu cynorthwyo.

[\(\[Gwybodaeth o themix.org\]\(http://themix.org\)\)](http://themix.org)

Myfyrdodau Perthnasol

['Iselder'](#)



"Cychwynnais ddioddef o paranoia a gorbryder ofnadwy. Doeddwn

i'n methu gadael y tŷ am ddyddiau ac ar yr adegau hynny ble roeddwn i'n ddigon hyderus i gerdded drwy'r drws ffrynt, troi'n ôl fyddwn i am fy mod i'n siŵr fod pawb o 'nghwmpas i'n siarad amdanaï ac yn chwerthin ar fy mhen. Dyma gychwyn cylch dieflig o bylïau o banig cyhoeddus yn dilyn pwl o baranoia, a phryder ac ymateb y bobl o nghwmpas i wedyn fel tanwydd i'r paranoia eto." ([darllen mwy](#))

Rhagor o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Baranoia ar meddwl.org](#)
 - [Paranoia : Mind Cymru](#)
 - [Paranoia : GIG](#)
-

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Paranoia](#)
 - [Cymorth](#)
 - [Triniaethau](#)
 - [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)
-

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.
