

# Pylliau o Banig



**Gall rywun gael pwl o banig pan y bydd chwydd yn ymateb arferol y corff i ofn, straen neu gyffro.**

Efallai eich bod yn deall pa sefyllfaoedd neu leoedd sy'n debygol o ysgogi pwl i chi, neu efallai eich bod yn teimlo bod eich pylliau yn dod yn ddirybudd ac yn digwydd ar hap.

Efallai y byddwch yn cael un pwl o banig a byth yn cael un arall, neu efallai y cewch bwl unwaith y mis neu hyd yn oed sawl gwaith yr wythnos.

Mae'r rhan fwyaf o bylliau o banig yn para rhwng 5 ac 20 munud. Gallant ddod yn gyflym iawn, a bydd eich symptomau ar eu gwaethaf o fewn 10 munud fel arfer. Weithiau, gallwch brofi symptomau pwl o banig sy'n para hyd at awr. Os digwydd hyn, y tebyg yw eich bod yn profi un pwl ar ôl y llall, neu orbryder mawr ar ôl y pwl cyntaf o banig.

## **Rhai symptomau cyffredin pylliau o banig:**

- Teimlo'n benysgafn
- Chwysu'n anarferol
- Profi poen yn y frest
- Calon yn curo'n gyflym
- Teimlo eich bod methu anadlu
- Teimlo wedi eich datgysylltu o'ch corff

- Cryndod neu theimlad llipa yn y breichiau neu goesau
- Teimlad y byddwch yn colli rheolaeth, yn llewygu, neu'n cael trawiad ar y galon a marw

Yn ystod pwl o banig, efallai y byddwch yn teimlo ofn mawr:

- eich bod yn colli rheolaeth
- eich bod yn mynd i lewygu
- eich bod yn cael trawiad ar y galon
- eich bod yn mynd i farw.

[Darllen rhagor am byliau o banig : Mind](#)

---

## Sut i reoli pyliau o banig

**Arafwch eich  
anadlu**



Ceisiwch anadlu'n araf. Anadlwch drwy eich trwyn ac allan drwy'ch ceg. Peidiwch dal eich anadl. Ceisiwch gymryd anadl wedi'i rheoli yn lle – ble rydych yn ffocysu ar wneud pob anadl yn ddwfn ac yn araf. Gwnewch hyn am tua munud, yna dychwelwch at anadlu arferol.

**Ymlaciwch eich corff**

Ffocyswch ar ymlacio gwahanol gyhyrau yn eich corff. Dechreuwch o fysedd eich traed a gweithiwch i fyny at eich pen. Meddyliwch am ymlacio pob un yn eu tro.

## Trowch eich meddwl at rywbeth arall

Er mwyn helpu â gorbryder a phyliau panig gallwch:

- gyfrif pethau o'ch amgylch fel cadeiriau, ffenestri neu bensiliau
- cyfansoddi cerdd yn eich pen
- meddwl am y geiriau i'ch hoff gân
- dychmygu hafan lle teimlwch yn sâff a thawel eich meddwl
- cyfrif yn ôl o 100

## Atgoffwch eich hunan o'r rhain:

- dim ond gorbryder yw hyn – ni all fy niweidio
- bydd yn mynd heibio
- rydw i mewn rheolaeth

[Darllen rhagor : Sut i reoli pyliau o banig](#)

---

## Pwl o Banig – Sut alla'i helpu?

Gall fod yn anodd pan fydd rhywun annwyl i chi yn cael [pwl o banig](#) – yn enwedig os yw'n digwydd heb rybudd. P'un ai ydynt yn ddieithryn ar y trênn neu yn ffrind agos i chi, mae pethau y gallwch chi eu gwneud i'w helpu.



- Peidio â chynhyrfu
- Gadael iddynt wybod eich bod chi yno iddyn nhw
- Eu hannog i eistedd i lawr mewn man tawel tan eu bod yn teimlo'n well
- Eu cysuro
- Gofyn sut allwch chi helpu
- Eu hannog i anadlu'n araf ac yn ddwfn

- Cynnig rhywbeth sy'n tynnu eu sylw
- Aros gyda nhw a bod yn amyneddgar

[Darllen rhagor : Pwl 0 banig – sut alla'i helpu?](#)

---

## Myfyrdodau ac Erthyglau Perthnasol



### ['Calon yn curo'n galed. Mygu. Llewygu'](#)

*"Ers 2015, rwyf wedi camu ymlaen rywfaint ond er fy mod bellach yn gallu mentro o'r tŷ, fedra i ddim gwneud hynny ar fy mhen fy hun. Rydw i dal i fod yn 90% ddibynnol ar fy mhartner, ond mae hynny'n ddipyn o gyflawniad o'i gymharu â'r 100% oeddwn i'n arfer bod. Dydw i dal methu cerdded yn bell hyd yn oed gyda fy mhartner. Mae gen i ofn mentro'n rhy bell o'r llefydd dwi'n gyfarwydd â hwy ac yn gyfforddus ynddynt, fel ein tŷ neu'r car."* [\(darllen mwy\)](#)

### ['Delio efo panig' – Manon Elin \(erthygl ar CymruFyw\)](#)



*"Cefais fy mhwl cyntaf o banig ddeng mlynedd yn ôl, pan o'n i'n 12 oed. Ar y pryd, ac am flynyddoedd wedyn, doedd dim*

syniad gen i beth oedd y teimladau hyn. Wnes i ddim sôn wrth braidd neb am hyn am flynyddoedd. Gyda fi, mae'r [dadwireddu](#) yn symptom o or-bryder a phyliau o banig yn hytrach nag yn anhwylder yn ei hun. Mae'n deimlad o fod mewn breuddwyd, fel bod pethau o fy nghwmpas yn ymddangos yn ddieithr, yn bell ac yn afreal." [\(darllen mwy\)](#)



### 'PTSD a fi'

"Dechreuodd y pyliau o banig ddigwydd yn fwy aml, ac nid yn unig yn yr ysgol. Mewn siopau. Ar y bus i'r ysgol. Ar drenau. Yn y car. Mewn bwytai. Yn ystod partïon. Mewn awyrennau. Hyd yn oed yn gorwedd yn y gwely. Roedd fy myd yn cyfyngu'n ara' deg wrth i mi ddechrau ofni unrhyw sefyllfa lle'r oeddwn yn teimlo'n gaeth. " [\(darllen mwy\)](#)

### '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**

- [Rhagor o wybodaeth am byliau o banig ar meddwl.org](#)
  - [Gorbryder a phyliau o banig – sut gall pobl eraill helpu? : meddwl.org](#)
  - [Sut i reoli pyliau o banig : meddwl.org](#)
  - [Gorbryder a phyliau o banig : NCMH \(pdf\)](#)
  - [Deall panig : Prifysgol Bangor](#)
  - [Beth yw pwl o banig? : Mind](#)
  - [Agoraffobia : meddwl.org](#)
- 

## **Newyddion ac Erthyglau**

- [‘Caiff pyliau o banig effaith fawr arnoch’ – David Melding AC \(9 Mawrth 2018\)](#)
- 

## **Dolenni eraill**

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