



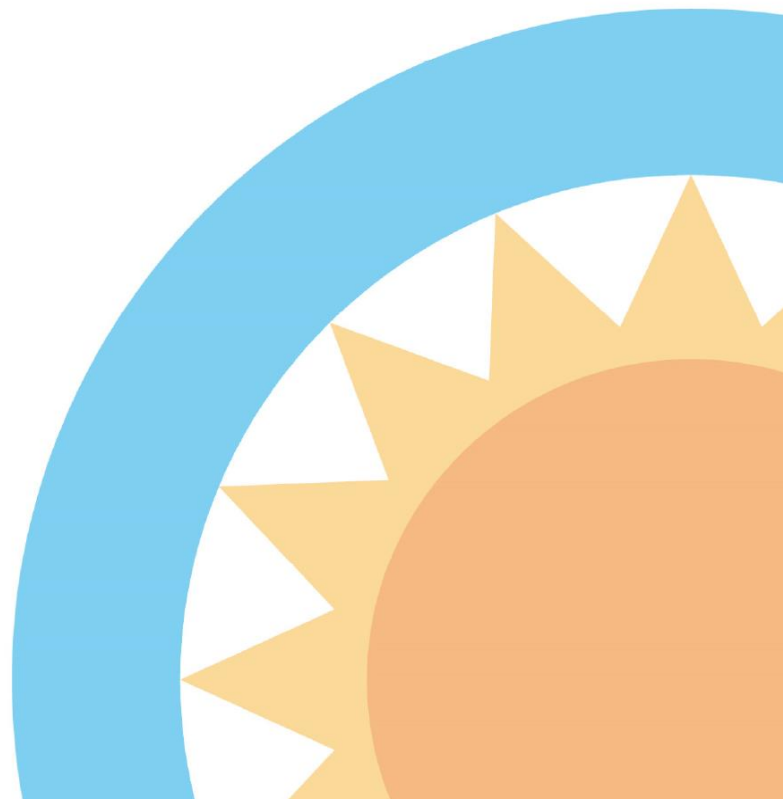
Gwybodaeth,
Ymwybyddiaeth a
Llesiant Nawr
Information,
Awareness &
Wellbeing Now

PRYDER



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Mae Gwasanaethau Cefnogi Iechyd Meddwl Hywel Dda yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro yn cyflwyno'r Canllawiau Hunangymorth hyn â'r nod o roi cyngor a chymorth ymarferol ar faterion a allai fod yn effeithio ar eich synnwyr o lesiant.

Mae'r canllawiau, sydd wedi'u hysgrifennu gan seicolegwyr clinigol, yn awgrymu ffyrdd syml er mwyn gallu dechrau gwneud newidiadau cadarnhaol. Mae astudiaethau wedi dangos bod deunyddiau hunan gymorth o ansawdd uchel yn effeithiol mewn trin problemau seicolegol ysgafn i gymhedrol.

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar gael ar ein gwefan:

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan

Cyflwyniad	Tudalen 4
Beth yw gorbryder?	4-5
Ydw i'n dioddef o orbryder?	5-7
Beth sy'n achosi gorbryder?	7
Achosion gorbryder	8
Beth sy'n achosi i orbryder barhau?	8 - 10
Sut allaf reoli fy ngorbryder yn well?	11
Deall a dechrau mynd i'r afael â gorbryder	11 - 13
Lleihau symptomau corfforol	13 - 16
Newid eich meddyliau ynghylch gorbryder	17 - 23
Newid eich ymddygiadau ynghylch gorbryder	23 - 24
Pa driniaeth sydd ar gael ar gyfer gorbryder?	24 - 25
Sefydliadau defnyddiol	25 - 27
Lawrlwythiadau ymwybyddiaeth ofalgar	27 - 28
Lawrlwythiadau ymlacio	27
Llyfrau defnyddiol	27
Cyfeiriadau	28

“Gwael gyda’ch nerfau”

“Poenwr”

“Dan bwysau mawr”

“Methu ag ymlacio”

“Dan straen a nerfus”

... mae’r rhain i gyd yn eiriau y gallem eu defnyddio i ddisgrifio rhywun sy’n profi problem â gorbryder. Os yw rhywun yn profi gormod o straen am ormod o amser, gorbryder yw’r canlyniad yn aml. Mae’r llyfryn hwn yn ymwneud â gorbryder, a mae’n anelu at eich helpu i:

1. Nodi a ydych yn dioddef gan symptomau gorbryder neu beidio.
2. Deall beth yw gorbryder, beth all ei achosi, a beth all achosi iddo barhau.
3. Gorchfygu’ch gorbryder trwy ddysgu ffyrdd gwell o ymdopi ag ef.

Beth yw gorbryder?

Mae gorbryder yn rhywbeth rydym i gyd yn ei brofi o bryd i’w gilydd. Mae’n ymateb normal i sefyllfaoedd rydym yn ystyried eu bod yn ein bygwth. Er enghraifft, pe byddai rhaid inni fynd i’r ysbyty am lawdriniaeth, neu orfod sefyll prawf gyrru, neu sefyll arholiad, byddai’n naturiol i deimlo’n orbryderus. Gall gorbryder ar lefelau penodol fod yn ddefnyddiol hyd yn oed mewn rhai sefyllfaoedd megis pan mae angen inni berfformio’n dda, neu ymdopi ag argyfwng.

Nid yw rhai mathau o orbryder yn ddefnyddiol o gwbl oherwydd:

- Gall symptomau gorbryder, er nad ydynt yn beryglus, fod yn anghysurus.
- Hefyd gall symptomau fod yn frawychus, yn arbennig os nad yw rhywun yn gwybod bod y symptomau hyn yn arwyddion o orbryder yn unig.
- Weithiau mae pobl â symptomau gorbryder yn poeni y gallai rhywbeth difrifol fod o’i le arnynt. Yna gall y pryder hwn gynhyrchu mwy o symptomau gorbryder, sydd, wrth gwrs, yn cynyddu’r pryder!

- Pan yw gorbryder yn llym gall atal pobl rhag gwneud yr hyn maent am ei wneud.
- Os yw gorbryder yn parhau am amser maith gall achosi i broblemau corfforol waethygu weithiau, megis problemau â'r bola, pwysau gwaed uchel ac ati.

Ydw i'n dioddef o orbryder?

- “Rwy'n poeni am bopeth, rwy'n mynd yn dyn a dan straen, ac yn y pen draw rwy'n ceryddu'r plant”.
- “Hyd yn oed cyn cyrraedd yno rwy'n dechrau poeni am yr holl bethau all fynd o chwith. Pan ydw i'n cyrraedd mae fy nghalon yn dechrau curo, mae fy nghoesau'n troi'n jeli a rwy'n gwybod fy mod i'n mynd i wneud ffŵl ohonof fy hunan. Mae'n rhaid imi fynd allan”.
- “Mae'n teimlo fel bod rhywbeth yn fy ngwddf. Mae fy ngheg yn sych a dwi'n methu â llyncu'n iawn ac yna dw i'n dechrau cynhyrfu. Dw i'n meddwl fy mod i'n mynd i stopio anadlu”.
- “Mae fy meddwl yn dechrau rasio, dw i'n teimlo fel fy mod i'n mynd i golli rheolaeth a mynd yn wallgof neu rywbeth”.
- “Yn aml dw i'n deffro yn y nos gyda fy meddwl yn rasio, ac yna dw i'n methu â mynd yn ôl i gysgu oherwydd y poeni”.

Dyma rai profiadau nodweddiadol a brofir gan bobl sy'n dioddef gan orbryder. Os ydych yn dioddef gan orbryder mae'n bosibl eich bod yn cael meddyliau fel hyn eich hunan. Weithiau mae'n bosibl dioddef gan orbryder heb wybod amdano hyd yn oed, yn arbennig os nad ydych yn ystyried eich bod yn berson gorbryderus. Yn aml mae pobl yn camgymryd symptomau gorbryder am salwch corfforol. Felly, y cam cyntaf ynghylch dysgu delio â gorbryder yw nodi a yw gorbryder yn broblem i chi.

Gall gorbryder effeithio arnom mewn o leiaf pedair ffordd wahanol. Mae'n effeithio ar:

- Y ffordd rydym yn teimlo.
- Y ffordd rydym yn meddwl.
- Y ffordd mae ein corff yn gweithio.
- Y ffordd rydym yn ymddwyn.

Er mwyn gwirio a ydych yn dioddef gan orbryder, rhowch dic nesaf at y symptomau rydych yn eu profi'n rheolaidd:

Sut rydych chi'n teimlo

- Gorbryderus, nerfus, pryderus, ofnus
- Teimlo bod rhywbeth dychrynlyd ar fin digwydd
- Tyn, dan straen, pigog, ar bigau drain, ansicr
- Afreal, rhyfedd, dryslyd, ar wahân, rhuslyd

Sut rydych chi'n meddwl

- Poeni'n gyson
- Methu â chanolbwyntio
- Meddyliau'n rasio
- Y meddwl yn neidio o'r naill beth i'r llall
- Dychmygu'r gwaethaf ac oedi gyda fe
- Mynd dros yr un pryderon eto ac eto

Meddyliau cyffredin

- "Dw i'n colli rheolaeth"
- "Dw i'n cracio i fyny"
- "Dw i'n mynd i lewygu"
- "Mae fy nghoesau ar fin methu"
- "Dw i'n mynd i gael trawiad ar y galon"
- "Dw i'n mynd i wneud ffwl ohono fy hunan"
- "Dw i'n methu ag ymdopi"
- "Rhaid imi fynd allan"

Beth sy'n digwydd i'ch corff

- Calon yn curo, rasio, sgipio curiad
- Brest yn teimlo'n dyn neu boenus
- Bysedd traed neu fysedd coslyd neu fferllyd
- Bola'n corddi neu 'glöynnod byw'
- Gorfod mynd i'r toiled
- Teimlo'n gynhyrfus neu aflonydd
- Cyhyrau tyn
- Corff yn brifo
- Chwysu
- Newidiadau ynghylch anadlu
- Chwil, penysgafn

Beth rydych yn ei wneud

- Camu i fyny ac i lawr
- Dechrau tasgau heb eu gorffen
- Methu ag eistedd ac ymlacio
- Dal i symud drwy'r amser
- Siarad yn gyflym neu'n fwy nag arfer
- Ymddygiad croendenau a phigog
- Yfed mwy o alcohol
- Ysmygu mwy
- Bwyta mwy (neu lai)
- Osgoi sefyllfaoedd sy'n peri ofn

Os ydych yn profi rhai o'r symptomau hyn neu bob un ohonynt, yna mae'n debygol eich bod yn dioddef gan orbryder.

Beth sy'n achosi gorbryder?

Gorbryder yw'r teimlad rydym yn ei gael pan yw ein corff yn ymateb i brofiad brawychus neu fygythiol. Mae wedi'i alw yr ymateb ymladd neu ffoi. Mae ond yn golygu bod eich corff yn paratoi i weithredu, naill ai i ymladd yn erbyn perygl neu i redeg i ffwrdd cyn gynted â phosibl. Felly pwrpas symptomau corfforol gorbryder yw paratoi'ch corff i ymdopi â bygythiad.

Er mwyn deall yr hyn sy'n digwydd yn eich corff, dychmygwch eich bod ar fin dioddef ymosodiad. Cyn gynted ag eich bod yn ymwybodol o'r bygythiad, mae'ch cyhyrau'n tynhau i fod yn barod i weithredu. Mae'ch calon yn curo'n gyflymach er mwyn cludo gwaed i'ch cyhyrau ac ymennydd, ble mae ei angen fwyaf. Rydych yn anadlu'n gyflymach er mwyn darparu ocsigen sydd ei angen ar gyfer egni. Rydych yn chwysu er mwyn atal eich corff rhag gordwymo. Mae'ch ceg yn mynd yn sych ac efallai fod 'glöynnod byw' yn eich bola. Pan sylweddolwch fod yr ymosodwr yn ffrind mewn gwirionedd, mae'r teimladau'n edwino, ond mae'n bosibl y byddwch yn teimlo'n sigledig a gwan ar ôl y profiad.

Mae'r ymateb ymladd neu ffoi'n system sylfaenol iawn sy'n mynd yn ôl i ddyddiau'r preswylwyr ogofâu yn ôl pob tebyg, a mae'n bresennol hefyd mewn anifeiliad sy'n dibynnu arno er mwyn goroesi. Yn ffodus, y dyddiau hyn nid ydym mewn sefyllfaoedd bywyd neu farwolaeth o'r fath yn aml, ond yn anffodus ni ellir ymladd neu redeg i ffwrdd o lawer o'r straenau rydym yn eu hwynebu, felly nid yw'r symptomau'n helpu. Mewn gwirionedd maent yn ein gwneud i deimlo'n waeth yn aml, yn arbennig os nad ydym yn eu deall.

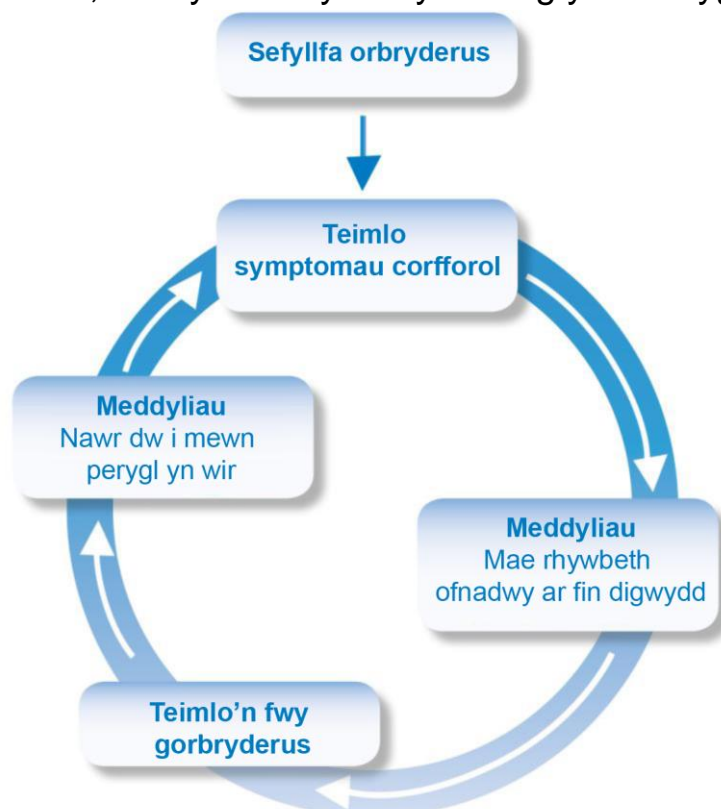
Achosion gorbryder

- Mae nifer o achosion posibl o orbryder.
- Efallai fod gan rai pobl bersonoliaeth orbryderus a'u bod wedi dysgu poeni.
- Neu efallai eu bod wedi cael profiadau cynnar sy'n peri iddynt deimlo'n orbryderus neu fregus.
- Efallai fod pobl eraill wedi cael cyfres o ddigwyddiadau ingol i ymdopi â nhw yn eu bywyd, er enghraifft, profedigaethau, diswyddiad, ysgariad.
- Gall pobl eraill deimlo dan bwysau yn y gwaith, er enghraifft, gweithio am oriau maith, teimlo nad oes digon o staff gyda nhw
- Neu yn y cartref, er enghraifft oherwydd problemau ariannol, teuluol neu gyda pherthnasau

Beth sy'n achosi i orbryder barhau?

Weithiau gall gorbryder fynd ymlaen ac ymlaen, a mynd yn broblem gydol eich bywyd. Gall fod nifer o resymau am hyn:

1. Os oes gan rywun bersonoliaeth orbryderus a mae'n boenwr, yna mae'n debygol y byddant yn mynd i'r arfer o deimlo'n orbryderus.
2. Weithiau mae gan bobl straenau parhaol dros nifer o flynyddoedd sy'n golygu eu bod yn datblygu'r arfer o fod yn orbryderus.
3. Weithiau mae cylch cythreulig o orbryder yn datblygu. Gan fod symptomau corfforol gorbryder yn gallu bod yn frawychus, rhyfedd ac annymunol, mae pobl yn adweithio'n aml trwy feddwl bod rhywbeth o'i le'n gorfforol, neu fod rhywbeth gwir ofnadwy ar fin digwydd. Mae hyn ynddo ei hunan yn achosi mwy o symptomau, a felly mae cylch cythreulig yn datblygu.



4. **Ofni ofn** – Efallai bydd rhywun sydd wedi profi gorbryder mewn sefyllfa benodol yn dechrau rhagweld teimlo'n orbryderus, a mynd yn ofnus ynghylch y symptomau eu hunain, yn ei dro bydd hyn yn gwir achosi'r union symptomau a ofnir.
5. **Osgoi neu ddianc** – unwaith bod cylch cythreulig wedi datblygu gyda llawer o feddyliau gorbryderus yn cynyddu'r symptomau o orbryder, yn aml defnyddir osgoi fel ffordd o ymdopi. Mae'n naturiol i osgoi rhywbeth sy'n beryglus, ond gan amlaf nid yw'r mathau o bethau mae pobl yn tueddu i'w hosgoi pan ydynt yn dioddef gan orbryder yn beryglon go iawn, ond yn siopau prysur, lleodd dan sang, bwyta allan, siarad â phobl ac ati. Nid yn unig mae'r pethau hyn heb fod yn beryglus, ond maent yn gwbl angenrheidiol.

Gall eu hosgoi wneud bywyd yn anghyfleus ac anodd iawn. Yn yr un modd, yn aml mae pobl yn dechrau'n iawn, ond pan yw'r symptomau gorbryder yn cychwyn, maent yn teimlo bod rhaid iddynt ddianc o'r sefyllfa, gan adael yn gyflymach nag y byddent wedi'i ddymuno. Gall osgoi a dianc arwain at golled mawr o hyder a all effeithio ar ba mor dda mae rhywun yn teimlo amdano ei hunan, sydd yn ei dro'n gwneud iddynt deimlo'n fwy gorbryderus, cylch cythreulig arall!

I grynhoi:

- Yn aml, mae gorbryder yn ymateb y corff i straen, er y gall rhai ohonom fod ychydig yn fwy agored i orbryder a phoeni nag eraill.
- Pan ydym yn dioddef gan orbryder, er y gall fod yn annymunol, ymateb normal ein corff ydyw i fygythiad neu berygl a nid yw'n beryglus.
- Mae symptomau gorbryder yn rhan o'r ymateb ymladd neu ffoi a fe'u bwriedir i fod yn ddefnyddiol ynghylch ein hysgogi i weithredu.
- Mae gorbryder yn mynd yn broblem pan yw'r symptomau'n:
 - ddifrifol ac annymunol;
 - parhau'n rhy hir;
 - digwydd yn rhy aml;
 - achosi inni boeni bod rhywbeth difrifol o'i le;
 - ein hatal rhag gwneud yr hyn rydym am ei wneud.
- Yn aml mae gorbryder yn mynd yn rhan o gylch cythreulig lle mae ein symptomau, meddyliau ac ymddygiad yn peri i'r gorbryder barhau.

Nawr treulwch ychydig o eiliadau'n ysgrifennu unrhyw rai o'r ffyrdd hyn sy'n peri i'ch gorbryder barhau.

1) Symptomau annymunol/brawychus rydych yn eu profi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2) Eich credau a meddyliau ynghylch y symptomau hyn:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3) Pethau bob-dydd rydych yn eu hosgoi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4) Straenau cyfredol yn eich bywyd:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sut allaf reoli fy ngorbryder yn well?

Fel rydym wedi'i ddysgu, nid yw gorbryder yn salwch a felly ni ellir ei iacháu. Os gallwn dorri i mewn i'r cylch cythreulig, fodd bynnag, gallwn ddysgu ffyrdd o leihau'ch gorbryder a threfnu iddo gael ei reoli'n well. Gallwn weithio ar o leiaf pedwar maes gwahanol:

1. Deall gorbryder yn well a dechrau mynd i'r afael â rhai o'r achosion.
2. Lleihau symptomau corfforol.
3. Newid meddyliau yn gysylltiedig â gorbryder.
4. Newid ymddygiadau yn gysylltiedig â gorbryder.

1. Deall a dechrau mynd i'r afael â gorbryder

Efallai fod gennych rai syniadau erbyn hyn ynghylch yr hyn sy'n achosi'ch gorbryder. Bydd yr adrannau dilynol yn rhoi cyngor ar sut i dorri allan o'r cylch cythreulig sy'n peri i orbryder barhau. Ond, cyn y gallwn wneud hyn, mae'n wir ddefnyddiol ichi ddeall eich gorbryder eich hunan yn well. A yw eich gorbryder yn gysylltiedig â sefyllfaoedd, lleoedd neu bobl benodol? A yw'n waeth ar amseroedd neilltuol yn y dydd? A oes gennych bryderon gwirioneddol a fyddai'n gwneud i unrhyw un fod yn orbryderus? Dylai'r hyn sy'n dilyn eich helpu i ddeall a dechrau rheoli'ch gorbryder yn well.

- **Dyddiadur gorbryder** – am gyfnod o ddwy wythnos (neu'n hwy os yw'n well gennych) cadwch ddyddiadur o awr i awr o lefelau'ch gorbryder a gweithgarwch. Graddiwch eich gorbryder o 0-10. Nodwch unrhyw beth sy'n ymddangos yn bwysig. A oeddech yn y gwaith neu gartref, pwy oedd gyda chi, beth oeddech yn ei wneud, beth oeddech yn meddwl amdano? Efallai byddwch yn dechrau dod yn fwy ymwybodol o sefyllfaoedd sy'n gwneud ichi deimlo'n orbryderus neu rai y gallech fod yn eu hosgoi hyd yn oed. Fel beth mae'ch lefel gyfredol o straen? Bydd yr wybodaeth hon yn eich helpu i ddechrau mynd i'r afael â'ch gorbryder.
- **Datrys Problemau**
Os ydych yn dod yn ymwybodol bod gennych bryder neu broblem realistig rydych yn teimlo y gallai fod yn achosi gorbryder ichi, mae'n bosibl y bydd ymagwedd ddatrys problemau'n helpu.

Ffordd dda i ddechrau yw ysgrifennu'r broblem. Diffiniwch hi mor mewn ffordd glir ag y gallwch. Er enghraifft mae "Does gen i ddim arian byth", yn rhy amwys. Mae rhywbeth megis "Mae arna i £3000 i wahanol gwmnïau

cerdyn credyd”, yn fwy defnyddiol. Nesaf, meddyliwch am gymaint o ddatrysiadau posibl ag y gallwch. Nid yw o bwys pa mor dwp rydych yn meddwl mae'r datrysiadau'n ymddangos, y pwynt yw i feddwl am gymaint ag y gallwch. Ceisiwch feddwl sut rydych wedi datrys problemau tebyg yn y gorffennol. Gofynnwch i ffrind beth fyddent hwy'n ei wneud. Meddyliwch ichi'ch hunan beth allech gynghori ffrind i'w wneud os oedd ganddynt yr un broblem. Yna ysgrifennwch yr holl ddatrysiadau posibl.

Problem

“Mae arna i £3000 i wahanol gwmnïau cerdyn credyd”

Datrysiadau posibl

- rhoi'r holl ddyledion ar un benthyciad gyda llai o log
- cytuno ar daliadau fforddadwy
- gweld cwnselydd dyled
- cael swydd ran-amser
- gwerthu car
- gweithio rhywfaint o oramser

Os oes gennych broblem a allai'ch gwneud yn orbryderus, ceisiwch ei hysgrifennu isod:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nawr rhestrwch gymaint o ddatrysiadau ag y gallwch:

.....
.....

Nesaf treuliwch ychydig o amser yn ystyried manteision ac anfanteision pob datrysiad.

Dewiswch yr un sy'n ymddangos fel yr opsiwn gorau ac ysgrifennu'r camau y byddai'n eu cymryd i gyflawni'r datrysiad hwnnw. Pwy allai helpu? Beth allai fynd o chwith? Yn aml mae'n ddefnyddiol i feddwl, "Beth yw'r peth gwaethaf a allai ddigwydd"? Os gallwch feddwl am gynllun i ymdopi â hyn, efallai bydd eich gorbryder yn lleihau.

Os ydych yn ceisio dyfeisio cynllun i fynd i'r afael â phroblem sydd wedi bod yn eich poeni ers tipyn o amser, yn aml mae'n ddefnyddiol i drafod hyn gyda ffrind neu hyd yn oed eich meddyg.

- **Ffordd ingol o fyw – awgrymiadau cyffredinol**

Y dyddiau hyn mae bywyd yn ingol yn aml, a mae'n hawdd i bwysau gynyddu. Ni allwn reoli'r straen sy'n dod o'r tu allan bob tro, ond gallwn ddod o hyd i ffyrdd o leihau'r pwysau rydym yn eu rhoi arnom ein hunain.

- Ceisiwch nodi sefyllfaoedd rydych yn eu cael yn ingol trwy sylwi ar ddechreuadau tyndra.
- Cymerwch gamau i fynd i'r afael â beth sydd yn y sefyllfaoedd hyn rydych yn ei gael yn ingol.
- Gwnewch yn siŵr bod gennych amser ar gyfer y pethau rydych yn eu mwynhau.
- Os ydych yn teimlo dan bwysau yn y gwaith, ystyriwch siarad â'ch rheolwr.
- Dechreuwch hobi ymlacio.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o gwsg.
- Bwytewch ddeiet cytbwys.
- Ymarferwch yn rheolaidd.
- Dysgwch ymlacio.

Mae mwy o wybodaeth ar reoli straen i'w gael yn y llyfryn yn y gyfres hon.

2. Lleihau symptomau corfforol

Ymlacio

Er mwyn lleihau difrifoldeb symptomau corfforol mae'n ddefnyddiol i'w lladd yn yr egin, trwy nodi arwyddion cynnar tyndra.

Unwaith rydych wedi sylwi ar arwyddion cynnar tyndra gallwch atal gorbryder rhag mynd yn rhy ddifrifol trwy ddefnyddio technegau ymlacio. Gall rhai pobl

ymlacio trwy ymarfer, gwranddo ar gerddoriaeth, gwyllo'r teledu, neu ddarllen llyfr.

Ar gyfer pobl eraill mae'n fwy defnyddiol i ddilyn set o ymarferion. Gall rhai pobl gael bod dosbarthiadau ymlacio neu ioga'n ddefnyddiol, mae eriall yn cael CDs yn ddefnyddiol. Mae'n bosibl y byddwch yn gallu cael CD ymlacio gan eich MT, a hefyd mae ystod eang o CDs ymlacio ar gael yn y siopau. Os oes gennych fynediad i'r rhyngwrdd, mae nifer o Apiau neu recordiadau MP3 y gallwch eu lawrlwytho, yn aml yn ddi-dâl. Mae enghreifftiau o'r rhain ar gael ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Mae ymlacio'n sgil megis unrhyw sgil arall sydd angen ei ddysgu, a mae'n cymryd amser. Mae'r ymarfer sy'n dilyn yn addysgu ymlacio dwfn o gyhyrau, a mae llawer o bobl yn ei chael yn ddefnyddiol iawn wrth leihau lefelau cyffredinol o dyndra a gorbryder.

Ymlacio dwfn o gyhyrau

Mae'n ddefnyddiol i ddarllen y cyfarwyddiadau'n gyntaf ac yna'u dysgu ar gof yn raddol. Dechreuwch drwy ddewis lle eithaf twym, cysurus lle na fyddwch yn cael eich aflonyddu. I ddechrau, dewiswch amser o'r dydd pan ydych yn teimlo'n fwyaf ymlaciol. Gorweddwch, ymgysuro, cau eich llygaid.

Canolbwyntiwch ar eich anadlu am ychydig funudau, gan anadlu'n araf a thawel: mewn dau tri ac allan dau tri. Dywedwch y geiriau "tawelu" neu "ymlacio" wrthy eich hunan wrth ichi anadlu allan. Mae'r ymarfer ymlacio'n mynd â chi drwy grwpiau gwahanol o gyhyrau, yn eich addysgu i dynhau'n gyntaf, ac yna ymlacio.

Gan ddechrau gyda'ch dwylo, cauwch un dwrn yn dyn. Meddyliwch am y tyndra mae hyn yn ei gynhyrchu yng nghyhyrau'ch llaw a blaen eich braich.

Nawr gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall.

Astudiwch y tyndra am ychydig eiliadau ac yna ymlacio'ch llaw. Sylwch ar y gwahaniaeth rhwng y tyndra a'r ymlacio. Efallai byddwch yn profi teimlad gogleisio bach, dyma'r broses o ymlacio'n dechrau datblygu. Nawr gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall.

Bob tro byddwch yn ymlacio grŵp o gyhyrau meddyliwch sut maent yn teimlo pan ydynt wedi ymlacio. Peidiwch â thrio'n rhy galed i ymlacio, rhyddhewch y

tyndra'n unig. Caniatewch i'ch cyhyrau ymlacio gymaint ag y gallwch. Meddyliwch am y gwahaniaeth yn y ffordd maent yn teimlo pan ydynt wedi ymlacio a phan ydynt yn dyn. Nawr gwnewch yr un peth gyda chyhyrau eraill eich corff. Bob tro, tynhewch nhw am ychydig eiliadau ac yna ymlacio. Astudiwch y ffordd maent yn teimlo ac yna rhyddhewch y tyndra ynddynt.

Mae'n ddefnyddiol i gadw at yr un drefn wrth ichi weithio drwy'r grwpiau o gyhyrau:

- **Dwylo** – cauwch eich dwrn, yna ymlacio.
- **Breichiau** – plygwch eich penelinoedd a thynhau'ch breichiau. Teimlwch y tyndra, yn arbennig yn eich breichiau uwch. Cofiwch, gwnewch hyn am ychydig eiliadau ac yna ymlacio.
- **Gwddf** – gwasgwch eich pen yn ôl a'i rollo o'r naill ochr i'r llall yn araf. Teimlwch sut mae'r tyndra'n symud. Yna symudwch eich pen ymlaen i safle cysurus.
- **Wyneb** – mae nifer o gyhyrau yma, ond mae'n ddigon i feddwl am eich talcen a gên. Yn gyntaf, gostyngwch eich eiliau mewn gwg. Ymlaciwch eich talcen. Hefyd gallwch godi'ch eiliau, ac yna ymlacio. Nawr, cauwch eich gên, yna sylwi ar y gwahaniaeth pan ydych yn ymlacio.
- **Brest** – cymerwch anadliad dwfn, dal ef am ychydig eiliadau, sylwi ar y tyndra, yna ymlacio. Gadewch i'ch anadlu ddychwelyd i'r hyn sy'n normal.
- **Bola** – tynhewch gyhyrau eich bola mor dyn ag y gallwch ac ymlacio.
- **Ffolennau** – gwasgwch eich ffolennau ynghyd, ac ymlacio.
- **Coesau** – sythwch eich coesau a phlygu'ch traed tuag at eich wyneb. Gorffenwch drwy siglo'ch bysedd traed.

Efallai byddwch yn ei gael yn ddefnyddiol i gael ffrind i ddarllen y cyfarwyddiadau ichi. Peidiwch â thrio'n rhy galed, gadewch iddo ddigwydd yn unig.

I wneud y defnydd gorau o ymlacio mae angen ichi:

- Ymarfer yn ddyddiol.
- Dechrau defnyddio ymlacio mewn sefyllfaoedd bob-dydd.
- Dysgu ymlacio heb orfod tynhau cyhyrau.

- Defnyddio rhannau o'r broses ymlacio i helpu mewn sefyllfaoedd anodd, e.e. anadlu'n araf.
- Datblygu ffordd fwy ymlaciol o fyw.

Cofiwch fod ymlacio'n sgil fel unrhyw sgil arall a mae'n cymryd amser i'w ddysgu. Cadwch nodyn ynghylch pa mor orbryderus rydych yn teimlo cyn ac ar ôl ymlacio, gan raddio'ch gorbryder 1-10.

Anadlu dan reolaeth

Mae'n gyffredin iawn, pan yw rhywun yn mynd yn orbryderus, i newidiadau ddigwydd yn eu hanadlu. Gallant ddechrau llyncu awyr, gan feddwl eu bod yn mynd i fygu, neu gallant ddechrau anadlu'n gyflym iawn. Mae hyn yn cael yr effaith o wneud iddynt deimlo'n benysgafn a felly'n fwy gorbryderus. Gelwir hyn yn oranadlu.

Ceisiwch nodi a ydych yn gwneud hyn ac arafwch eich anadlu. Bydd mynd i rythm araf rheolaidd o 'mewn dau tri ac allan dau tri' yn dychwelyd eich anadlu i'r hyn sy'n normal yn fuan. Mae rhai pobl yn ei gael yn fuddiol i ddefnyddio llaw eiliadau watsh i amseru eu hanadlu. Mae pobl eraill wedi cael bod anadlu i mewn i fag papur neu ddwylo wedi'u cwpanu'n ddefnyddiol. Er mwyn i hyn weithio mae'n rhaid ichi orchuddio'ch trwyn a cheg.

Os ydych yn goranadlu, fel arfer mae'n cymryd o leiaf tri munud o anadlu'n araf neu anadlu i mewn i fag i'ch anadlu ddychwelyd i'r hyn sy'n normal.

Difyrru

Os cymerwch eich meddwl oddi ar eich symptomau byddwch yn cael bod y symptomau'n diflannu'n aml. Ceisiwch edrych o'ch cwmpas. Astudiwch bethau'n fanwl; rhifau cofrestru, pa fath o esgidiau mae pobl yn eu gwisgo, sgyrsiau. Eto mae angen ichi'ch difyrru'ch hunan am o leiaf tri munud cyn y bydd symptomau'n dechrau lleihau.

Er y gall ymlacio, ymarferion anadlu a thechnegau difyrru helpu i leihau gorbryder, mae'n hanfodol o bwysig sylweddoli nad yw gorbryder yn niweidiol neu beryglus. Hyd yn oed os nad ydym yn defnyddio'r technegau hyn, ni fyddai unnrhywbeth ofnadwy yn digwydd. Ni all gorbryder ein niweidio, ond gall fod yn anghysurus. Gall y technegau hyn helpu i leihau'r anghysur hwn.

3. Newid eich meddyliau ynghylch gorbryder Rheoli'ch meddyliau gorbryderus

Rydym wedi gweld y rôl sydd gan feddyliau ynghylch peri i'r cylch cythreulig o orbryder barhau. Weithiau gall darluniau ymddangos yn eich meddwl hefyd.

I roi enghraifft, dychmygwch eich bod yn rhedeg i ddal bws un diwrnod. Yn sydyn, rydych yn profi poen yn y frest ac yn teimlo'n fyr eich gwynt. Rydych yn meddwl "Dw i'n cael trawiad ar y galon". Mae'r meddwl hwn, wrth gwrs, yn frawychus iawn, a felly mae'ch calon yn dechrau curo'n gyflymach, sy'n peri ichi feddwl "rhaid bod rhywbeth yn wir o chwith gyda fy nghalon". Mae hyd yn oed yn bosibl bod gennych ddarlun o'r ambiwlans ar ei ffordd a chi ar gludwely.

Nawr meddyliwch am y cwestiynau dilynol ac ysgrifennu'r atebion.

1) Beth yw'r meddyliau sy'n mynd trwy'ch meddwl fwyaf pan ydych chi'n teimlo'n orbryderus?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2) Ydych chi'n gweld unrhyw ddarluniau o beth allai ddigwydd?

3) A oes unrhyw feddyliau sy'n gwneud ichi deimlo'n waeth?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nid yw'n hawdd iawn gwybod beth rydych yn ei feddwl sy'n peri i'ch gorbryder waethygu bob tro.

Gall y math o feddyliau sy'n gwneud pobl yn orbryderus fynd a dod mewn fflach, a gallant fod yn arfer gymaint ag eu bod yn awtomatig. Efallai eu bod mor gyfarwydd eu bod yn teimlo fel rhan ohonoch.

Ceisiwch gadw dyddiadur dros gyfnod o bythefnos. sgrifennwch eich meddyliau mewn sefyllfaoedd lle rydych yn orbryderus.

Nawr, ceisiwch ddychmygu'r tro diwethaf roeddech yn teimlo'n orbryderus iawn. Ceisiwch redeg trwyddo fel ffilm, mor fanwl ag y gallwch. Ceisiwch ysgrifennu unrhyw feddyliau brawychus nawr.

Cofiwch y gall unrhyw feddyliau gyfrif. Nid yw unrhyw feddwl yn rhy fach neu'n rhy dwp. Gall hyd yn oed "oh na" neu "dyma ni eto" gynyddu tyndra a gorbryder.

Mae rhai meddyliau megis darluniau annymunol yn eich meddwl.

Meddyliau brawychus:

.....
.....
.....
.....
.....

Unwaith y gwyddoch beth yw'r hyn rydych yn ei feddwl gallwch ddechrau ymladd yn ôl, a thorri'r cylch cythreulig.

Yn arbennig, gofynnwch ichi'ch hunan:

1. Ydw i'n gorliwio, e.e. "mae popeth yn siŵr o fynd o chwith, mae'n gwneud hynny bob tro".
2. Ydw i'n neidio at gasgliadau e.e. "Mae gen i boen yn fy mrest felly rhaid mai fy nghalon ydy hi".
3. Ydw i'n canolbwyntio ar y pethau drwg yn unig e.e. "Ces i ddiwrnod gwir wael ddoe" (gan anwybyddu'r ffaith bod hyn yn dilyn ychydig o ddiwrnodau da).

Defnyddiwch y cwestiynau hyn i'ch helpu'ch hunan i ateb yn ôl. Ffordd dda o wneud hyn yw ysgrifennu dwy golofn – un ar gyfer eich meddyliau sy'n eich gwneud yn orbryderus, a'r llall ar gyfer meddwl mwy cytbwys, e.e.:

Meddwl gorbryderus	Meddwl cytbwys
Mae'r teimlad penysgafn yn golygu fy mod i'n mynd i lewygu.	Dw i wedi'i gael sawl gwaith o'r blaen heb lewygu. Dw i wedi llewygu unwaith a roedd hynny'n teimlo'n wahanol iawn.
Dw i'n mynd yn wallgof.	Dw i ddim wedi mynd yn wallgof eto, a mae'r meddyg yn dweud wrtha i nad yw gorbryder yn wallgofrwydd.

Ysgrifennwch rai o'ch meddyliau nawr ac ysgrifennu cymaint o atebion ag y gallwch. Hefyd efallai bydd y cwestiwn hwn yn helpu. Beth fyddech chi'n dweud wrth ffrind oedd yn meddwl fel hynny?

Y nod yw dal y meddyliau gorbryderus hyn yn gyflymach ac ateb yn ôl bron ar unwaith. Mae'n gofyn am gryn ymarfer, ond mae'n gweithio.

Rheoli pryder

Os byddwch yn canfod bod meddyliau gofidus yn mynd rownd a rownd yn eich meddwl, heb arwain at unrhyw atebion a gwneud i chi deimlo'n bryderus iawn, efallai y byddwch yn medru defnyddio'r dulliau canlynol i reoli'r pryderon hyn.

Amser poeni

Cadwch feiro neu bensil wrth law, neu ffôn neu lechen os oes yn well gennych nodi pethau ar hwnnw. Nodwch amser cyfleus i chi eich hun bob dydd a allai fod yn 'amser poeni' lle y gallwch roi 20-30 munud o amser tawel i'ch hun er mwyn mynd i'r afael â phroblemau. Ar hyd y dydd, bob tro yr ydych yn ymwybodol bod eich meddwl yn poeni, dywedwch wrth eich hun y byddwch yn dychwelyd at hyn adeg 'amser poeni'. Nodwch y pryder os ydy hyn o help i chi. Felly, pan ddaw pryderon i'ch pen ar unrhyw amser o'r dydd, gallwch gynllunio i **feddwl amdanynt yn eich 'amser poeni' yn unig.**

Unwaith y byddwch wedi penderfynu gwneud hyn, gall eich ffocws symud yn ôl i'r presennol. Pan y byddwch yn dychwelyd at eich pryderon yn ystod 'amser poeni', gallai fod yn ddefnyddiol i ddefnyddio'r dechned ganlynol:

Y Goeden Boeni Mae'r Goeden Boeni hon yn eich galluogi i feddwl sut i ddechrau rheoli pryderon – dilynwch y camau o fôn y goeden.

tree

Dod yn fwy cyffyrddus gydag ansicrwydd

Rydym yn gwybod y gall y gofid gael ei sbarduno gan deimladau o ansicrwydd. Byddai'n well gan bobl sy'n gael sicrwydd 100% yn yr hyn maent yn ei wneud a beth fydd yn digwydd yn y dyfodol. Pan nad ydynt yn 100% siwr o rywbeth, maent yn debygol o boeni am y peth. Mae'n ddefnyddiol i bobl bryderus geisio dod yn fwy cyfforddus gydag ansicrwydd a'i dderbyn fel rhan o fywyd. Os ydych yn berson sy'n poeni, mae'n fwyaf tebygol eich bod yn ceisio cyflawni sicrwydd 100% pan fyddwch yn poeni. Ond gan nad yw'n bosibl cael sicrwydd 100% yn aml, rydych yn ôl pob tebyg wedi sylwi nad yw hyn yn llwyddiannus iawn.

I ddod yn fwy cyfforddus ag ansicrwydd ceisiwch newid eich ymddygiad i weithredu 'fel petai' chi'n gyfforddus ag ef. Er enghraifft, ceisiwch leihau eich tuedd i 'or-gynllunio'. Ceisiwch fod yn fwy digymell. Rhyddhewch eich gafael ar reolaeth rhai digwyddiadau a gadewch i eraill gynllunio pethau i chi. Mae'n anodd ar y dechrau, ond bydd yn eich helpu i leihau pryder.

Heriwch eich coelion am werth poeni

Os ydych yn un sy'n poeni efallai y byddwch yn ei chael yn anodd i adael fynd oherwydd rhai o'r coelion canlynol. Efallai bod angen i chi eu herio:

- **Mae gofidio yn dangos bod y peth yn meddwl llawer i mi**
- Ceisiwch herio'r goel hon trwy eich atgoffa eich hun bod ffyrdd eraill sy'n fwy defnyddiol o ddangos bod pethau'n meddwl llawer i chi. Meddyliwch am bobl arall sy'n meddwl llawer ond sydd dim yn pryderu.
- **Mae gofidio yn fy mharatoi ac yn fy helpu i ddatrys problemau**
- Atgoffwch eich hun o'r goeden ofidio a dechreuwch ddatrys problemau mewn ffyrdd mwy effeithiol.
- **Mae gofidio yn medru fy nghymell**
- Mewn gwirionedd, gall gofid a phryder ladd ar eich cymhelliant a lleihau eich ffocws.
- **Mae gofidio yn fy mharatoi ar gyfer y pethau drwg a allai ddigwydd**
- Efallai eich bod yn treulio llawer o amser ac emosiwn yn canolbwyntio ar bethau na fydd yn digwydd byth. A ta beth, os digwydd rhywbeth

drwg, a ydy'r ffaith eich bod wedi poeni am y peth wedi ei wneud yn haws i ymdopi mewn gwirionedd?

Yn olaf, gall fod o help mawr i gyfyngu ar faint o amser yr ydych yn ei roi i ofidio. Mae neulltio rhywfaint o 'amser poeni' bob dydd yn eich galluogi i deimlo fel bod gennych mwy o reolaeth dros eich gofid. Yn ystod 'amser poeni', tua hanner awr bob nos, canolbwyntiwch ar eich gofidiau, ewch ati i ddatrys problemau, yna rhowch nhw naill ochr. Golyga hyn eich bod ond yn meddwl am eich gofidiau yn ystod eich 'amser poeni', pa bryd bynnag y maen nhw'n dod i'ch meddwl yn ystod y dydd. Unwaith y byddwch wedi penderfynu gwneud hyn, gallwch symud eich ffocws yn ôl i'r presennol.

Ymwybyddiaeth ofalgar

Mae hon yn ymagwedd ychydig yn wahanol tuag at reoli gorbryder. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn fath o fyfyrddod sy'n cynnwys bod yn yn gyfangwbl yn yr eiliad bresennol. Mae'n cynnwys sylwi ar yr hyn sy'n digwydd gydag ymwybyddiaeth dawel, nad yw'n barnu, gan ganiatáu i feddyliau a theimladau fynd a dod heb gael eich dal ynddynt. Y nod yw canolbwyntio ar yr hyn sy'n digwydd yma a nawr, nid yn y gorffennol a nid yn y dyfodol. Rydym yn gwybod bod poeni am y gorffennol a'r dyfodol yn broblem fawr i bobl bryderus. Mae astudiaethau'n dangos y gall ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar helpu i leihau pryder a gorbryder.

Efallai bydd yr ymarfer ddilynol ar gyfer anadlu gofalgar yn ddefnyddiol:

Dewch o hyd i fan tawel lle na chewch eich aflonyddu. Eisteddwch yn gysurus, gyda'ch llygaid ar gau neu wedi'u gostwng a'ch cefn yn syth.

- Rhowch eich sylw ar eich anadlu.
- Sylwch ar rythm tirion, naturiol eich anadlu wrth ichi anadlu i mewn ac allan, a chanolbwyntio ar hyn yn unig.
- Bydd meddyliau'n dod i'ch meddwl, a mae hynny'n iawn, oherwydd dyna'n union beth mae'r meddwl yn ei wneud. Sylwch ar y meddyliau hynny'n unig, yna rhowch eich sylw yn ôl ar eich anadlu.
- Gallwch sylwi ar seiniau, teimladau corfforol, ac emosiynau, ond eto, rhowch eich sylw yn ôl ar eich anadlu.

- Peidiwch â dilyn y meddyliau neu deimladau hynny, peidiwch â'ch barnu'ch hunan am eu cael, na'u dadansoddi mewn unrhyw ffordd. Mae'n iawn i'r meddyliau fod yno. Sylwch arnynt yn unig, a gadael iddynt ddrifftio heibio; rhowch eich sylw yn ôl ar eich anadlu.
- Pryd bynnag rydych yn sylwi bod eich sylw wedi drifftio i ffwrdd ac yn cael ei ddal mewn meddyliau neu deimladau, nodwch fod hyn wedi digwydd yn unig, ac yna rhowch eich sylw yn ôl ar eich anadlu.
- Bydd meddyliau'n dod i mewn i'ch ymwybyddiaeth, a bydd eich sylw'n eu dilyn. Ta waeth pa mor aml bydd hyn yn digwydd, daliwch i roi eich sylw yn ôl ar eich anadlu. Os caiff eich sylw ei dynnu i ffwrdd gallai helpu i ddweud 'mewn' ac 'allan' wrth ichi anadlu.

Po fwyaf y gallwch fynd trwy'r ymarfer hon po fwyaf y bydd yn eich helpu i reoli'ch gorbryder. Argymhellir o leiaf 15-20 munud y dydd.

4. Newid eich ymddygiadau ynghylch gorbryder

- Ceisiwch nodi pryd rydych yn osgoi pethau a ble bynnag mae'n bosibl ceisio mynd i'r afael â'r ofnau hynny, nid i gyd ar unwaith ond mewn ffordd raddol.
- Gosodwch nodau bach iawn ichi'ch hunan. Ysgrifennwch yma'r nodau yr hoffech fynd i'r afael â nhw. Dechreuwch gyda'r un hawsaf yn gyntaf a thicio unrhyw weithgaredd rydych yn ei gyflawni.
- Yn aml mae pobl yn mynd i'r arfer o ddianc rhag sefyllfaoedd sy'n eu gwneud yn orbryderus. Yn lle dianc, ceisiwch gynyddu'n raddol faint o amser rydych yn aros mewn sefyllfa sy'n eich gwneud yn orbryderus. Yn aml mae gorbryder yn cyrraedd brig, ac yna'n dechrau mynd i ffwrdd yn naturiol. Os arhoswch mewn sefyllfa orbryderus beth ydych yn rhagweld fydd yn digwydd i'ch gorbryder? Yn aml mae pobl yn meddwl y bydd yn dal i waethygu. Nid yw hyn yn wir. Bydd yn dechrau dod i lawr.
- Mae pobl nid yn unig yn osgoi sefyllfaoedd a cheisio dianc, yn aml maent hefyd yn gwneud pethau i'w gwneud eu hunain i deimlo'n ddiogelach, e.e. gafael mewn troli siopa neu orwedd i lawr. Efallai fod ymddygiadau diogelwch yn helpu ar y pryd, ond hefyd maent yn helpu i gadw'r gorbryder yn mynd, oherwydd nid yw'r person gorbryderus byth yn dysgu na fyddai unrhyw beth ofnadwy wedi digwydd hyd yn oed heb yr ymddygiad diogelwch. Mae dibynnu ar ymddygiadau diogelwch yn yr hirdymor yn

tueddu i wneud gorbryder yn waeth, felly mae'n bwysig dod yn ymwybodol a'u lleihau os bosibl.

- Ceisiwch wneud pethau i brofi a yw eich meddyliau gorbryderus yn realistig, e.e. aros mewn sefyllfa am ychydig mwy o amser er mwyn gwirio a ydych yn llewygu mewn gwirionedd.

Mae'n wir bwysig nodi, po fwyaf rydych yn osgoi rhywbeth, po fwyaf anodd bydd yn ymddangos i'w orchfygu, a bydd, yn ei dro, yn eich gwneud yn fwy gorbryderus.

Pa driniaeth sydd ar gael ar gyfer gorbryder?

- Gall y mwyafrif o bobl â gorbryder elwa o hunan-gymorth megis y daflen hon.
- Hefyd, efallai bydd eich meddyg teulu, ymwelydd iechyd neu nyrs practis yn gallu rhoi help pellach ichi ynghylch delio â gorbryder.
- Yn achlysurol, mae meddygon yn rhagnodi tabledi ar gyfer gorbryder. Gall rhai gwrthiselyddion helpu i leihau symptomau. Efallai hoffech drafod hyn gyda'ch meddyg.
- Hefyd, efallai bydd eich meddyg yn eich atgyfeirio i weithiwr iechyd meddwl neu gwnselydd os nad yw eich gorbryder yn ymateb i hunan-gymorth ar ei ben ei hunan.
- Yn aml rhedir Grwpiau Rheoli Gorbryder neu ddsbarthiadau mewn meddygfeydd neu Ganolfannau Iechyd Cymunedol Lleol. Rhowch wybod i'ch meddyg os oes gennych ddi-ddordeb yn y fath ddsbarthiadau.

Ble gallaf ddod o hyd i help os ydw i'n meddwl fy mod i'n dioddef gan orbryder?

Yn gyntaf, rydym yn gobeithio y byddwch yn defnyddio'r cyngor yn y llyfryn hwn. Dylech ei gael yn ddefnyddiol. Os, ar ôl defnyddio'r llyfryn, ydych yn teimlo bod arnoch angen mwy o help, dylech drafod hyn gyda'ch MT, a fydd yn dweud wrthy ch am driniaethau amgen a gwasanaethau lleol.

Gwahanol fathau o orbryder

Mae'r daflen hon wedi trafod gorbryder cyffredinol. Mae mathau mwy penodol o orbryder, a phroblemau eraill sydd i wneud â gorbryder hefyd.

- **Gorbryder cymdeithasol** – ofn bod gyda phobl.

- **Anhwylder Obsesiynol Cymhellol** – gorfod gwneud pethau drosodd a thro.
- **Anhwylder Panic** – dioddef gan ymosodiadau aml o orbryder difrifol sy'n digwydd yn sydyn iawn.
- **Anhwylder Straen Ôl-Drawmatig** – lefelau uchel o bryder yn dilyn digwyddiad trallodus.
- **Pryder Iechyd** – gofidio'n benodol am eich iechyd.
- **Iselder** – hwyliau isel a diffyg egni. Mae'n dod yn aml gyda themlo'n bryderus.
- **Straen** – pan yw galwadau arnom yn rhy fawr.

Gellir gweld manylion ynghylch llyfrynnau yn y gyfres hon ar gyfer y rhain a phroblemau iechyd meddwl cyffredin eraill ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Sefydliadau defnyddiol

- **Anxiety Care UK**

www.anxietycare.org.uk

Yn darparu gwybodaeth a chymorth i'r rhai hynny sy'n dioddef gan orbryder.

Am gefnogaeth emosiynol cysylltwch â recoveryinfo@anxietycare.org.uk

- **Anxiety UK**

Ffôn: 08444 775 774

Testun: 07537 416 905

www.anxietyuk.org.uk

Wrthi'n darparu gwybodaeth a chymorth i bobl sy'n dioddef gan anhwylderau gorbryder.

- **C.A.L.L**

Llinell Cyngor a Gwrando'r Gymuned

Llinell Cymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru

Ffon di-dal 0800 132 737

Neu techstiwch 'help' i 81066

Mae gan unrhyw un sy'n bryderus am iechyd meddwl ei hun neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind, mynediad i'r gwasanaeth. C.A.L.L, yn cynnig gwasanaeth gwrando a chefnogaeth cyfrinachol

- **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain**

Ffôn: 01455 883 316

www.bacp.co.uk

Yn cynnig gwasanaeth gwybodaeth sy'n darparu cysylltiadau ar gyfer cwnsela yng Nghymru a Lloegr.

- **CRUSE Bereavement Care**

Ffôn: 0844 477 9400

www.cruse.org.uk

Yn cynnig cyngor a chefnogaeth i rai sydd wedi eu heffeithio gan brofedigaeth.

Llinell gymorth ar gyfer pobl sydd wedi dioddef profedigaeth a gofalwyr sy'n cynnig cyngor i wirfoddolwyr hyfforddedig.

- **Galw Iechyd Cymru**

08454647

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

- **Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru**

Mae Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru yn sefydliad datblygu iechyd meddwl, yn ddarparu ystod o wasanaethau i grwpiau gwirfoddol, gofalwyr ac unigolion sydd wedi defnyddio neu sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl ac yn byw yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro. Mae eu gwefan yn cynnwys cyfeiriadur o wasanaethau iechyd meddwl lleol

01267 245572

www.wwamh.org.uk

- **Mind Infoline**

Ffôn: 0300 123 3393

Testun: 86463

www.mind.org.uk

Mae'n darparu gwybodaeth ar ystod o bynciau gan gynnwys mathau o drallod meddwl, ble i gael cymorth, triniaethau ar gyfer cyffuriau, triniaethau amgen ac eiriolaeth. Hefyd mae'n darparu manylion ynghylch cymorth a chefnogaeth ar gyfer pobl yn eu hardal eu hunain.

Llinell Gymorth ar gael Llun - Gwe, 9am - 6pm.

- **Llinell Ddyled Genedlaethol**

Ffôn: 0808 808 4000

www.nationaldebtline.org

Help ar gyfer unrhyw un sydd mewn dyled neu sy'n poeni y gallent fynd i ddyled.

- **No Panic**

Llinell Gymorth: 0844 976 4848

Llinell gymorth i'r ifanc: 01753 840 393 (13-20 oed)

www.nopanic.org.uk

Cymorth ar gyfer dioddefwyr ymosodiadau panig, ffobias, anhwylder obsesiynol cymhellol, anhwylder gorbryder cyffredinol a symptomau rhoi'r gorau i dawelyddion.

- **Relate**

Ffôn: 0300 100 1234

www.relate.org.uk

Premier House, Carolina Court, Lakeside, Doncaster, DN4 5RA

Cymorth gyda phroblemau ynghylch priodas neu berthynas.

Hefyd gallai'r gwefannau dilynol fod yn ddefnyddiol:

- www.getselfhelp.co.uk
- www.wellbeingglasgow.co.uk

Lawrlwythiadau Ymwybyddiaeth Ofalgar

- **Franticworld.com Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World** – adnoddau am ddim ar fyfyrddod ac ymwybyddiaeth ofalgar.
- **www.headspace.com** – Blas am ddim ar ymwybyddiaeth ofalgar, gyda chyfle i brynu sesiynau pellach
- **www.freemindfulness.org** – Casgliad o fyfyrddodau i'w lawrlwytho am ddim

Lawrlwythiadau ymlacio

- <http://wellbeing-glasgow.org.uk/audio-resources/>
- www.ntw.nhs.uk/pic/relax.php

Llyfrau defnyddiol

Efallai bydd y llyfrau hyn ar gael yn eich llyfrgell leol.

- **Overcoming anxiety: a self-help book using cognitive behavioural techniques**
Helen Kennerley, Robinson 2009
Mae'r llyfr hwn yn cynnig cyngor arbenigol ar reoli'r pryderon, ofnau a gorbryderon a all amharu ar ansawdd eich bywyd.
- **The feeling good handbook (2il argraffiad golygedig)**

David Burns, Penguin 1999

Gall y canllaw hwn eich dangos sut i deimlo'n dda amdanoch eich hunan a'r bobl rydych yn gofalu amdanynt i orchfygu iselder a gorchfygu gorbryder.

- **Complete Self help for your nerves**

Claire Weekes, HarperCollins 2008

Canllaw ar gyfer popeth mae angen ichi ei wybod i gadw'n ymlaciol trwy fywyd bob dydd. Mae'n cynnig mewnwelediad a chynghor cynhwysfawr ynghylch ymdopi â straen nerfus.

- **Feel the fear and do it anyway: how to turn your fear and indecision into confidence and action**

Susan Jeffers, Vermilion 2007

Bydd hwn yn rhoi'r mewnwelediad ac offer ichi i wella'n fawr eich gallu i ddelio ag unrhyw sefyllfa benodol.

- **The Worry Cure**

Robert Leahy, Piatcus 2006

Ein helpu i ddeall pan ein bod yn gofidio a sut orau i oresgyn hyn.

- **Overcoming worry**

Kevin Meares and Mark Freeston, Constable and Robinson 2008

Ymagweddd hawdd ei defnyddio, gam wrth gam sy'n esbonio pam rydych yn poeni, sut i nodi beth sy'n ei fwydo a sut i ddatblygu dulliau effeithiol o ddelio ag ef.

Cyfeiriadau

Mae rhestr lawn o gyfeiriadau ar gael ar gais trwy ebostio pic@ntw.nhs.uk

Ysgrifennwyd gan Dr Lesley Maunder a Lorna Cameron, Seicolegwyr Clinigol Ymgynghorol, The Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust.

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol
a'r GIG ar gael ar ein gwefan:

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

