

Anhwylderau Gorbryder

Dadwireddu a Dadbersonoli

Mae Dadbersonoli a Dadwireddu yn symptomau cyffredin iawn o byliau o banig digymell ac maent yn perthyn i grŵp o synwriadau / teimladau a elwir ar y cyd yn aml yn Ddatgysylltiad.

Mae'r gallu i ddatgysylltu ar raddfa o 0 -10 ac mae pobl sy'n dioddef o anhwylder panig yn tua 4 - 5 ar y raddfa hon. Mae llawer o bobl sy'n dioddef o anhwylder panig yn dweud bod eu pyliau o banig yn cychwyn gyda'r profiad o ddadbersonoli a/neu ddadwireddu.

Caiff datgysylltiad ei adnabod hefyd fel 'cyflwr llesmair (hypnotig) hunan-anwythol' neu 'gyflyrau o ymwybyddiaeth newidiedig'. Mae synwriadau datgysylltu'n niferus and yn amrywiol. Maent yn cynnwys y canlynol:

Dadwireddu

- Teimlad nad ydych chi a/neu eich amgylchoedd yn real.
- A/neu eich bod yn profi eich amgylchedd trwy olau tryledol, niwl neu darth.

Dadbersonoli

- Teimlad fel pe bai chi "y tu allan i'ch corff" / "wedi eich gwahanu oddi wrth eich corff", fel pe byddech chi naill ai'n sefyll ochr yn ochr, uwchben neu y tu ôl iddo
- Synwriadau datgysylltiol eraill
- Sensitifrwydd i olau a sŵn
Gwelediad twnnel
Teimlad fel pe bai eich corff wedi ehangu fel ei fod yn teimlo'n fwy nag arfer
Teimlad fel pe bai eich corff wedi crebachu'n fach iawn
- Mae'n bosib bod gwrthrychau llonydd yn ymddangos eu bod yn symud
Gyrru car a sylweddoli'n sydyn nad ydych yn cofio beth sydd wedi digwydd yn ystod y siwrnai gyfan neu ran ohoni
Gwrando ar rywun yn siarad a sylweddoli na glywsoch chi'r sgwrs gyfan neu ran ohoni
Weithiau rydych chi'n eistedd gan syllu i'r pellter, heb fod yn ymwybodol o dreigl amser

Mae'n ddiddorol nodi, er bod symptomau dadbersonoli a dadwireddu'n cael eu cydnabod fel dau o symptomau mwyaf cyffredin pyliau o banig digymell, ni sonnir am y gallu i ddatgysylltu yn y prif ddeunydd darllen ar anhwylder panig. Nid yw'n sôn ychwaith bod llawer o bobl yn datgysylltu yn gyntaf ac yna'n profi pwl o banig mewn ymateb i'r datgysylltu.

Cafwyd damcaniaethu ymhlith seiciatryddion sy'n gweithio ym maes datgysylltu, bod pobl sy'n dioddef o anhwylder panig yn datgysylltu yn gyntaf ac yna'n mynd i banig, ond ni chafwyd unrhyw ymchwil sylweddol yn y maes

hwn, er mawr siom. Rydym wedi bod yn ymchwilio i hyn ers dros 10 mlynedd a gwyddwn, o atborth cleientiaid ac o e-byst, mai dyma yw achos y panig i lawer o bobl.

Mae pobl sy'n datgysylltu wedi medru gwneud hynny ers eu plentyndod, er bod llawer o bobl wedi anghofio eu bod yn medru gwneud hyn yn blant. Gellir actifadu'r gallu hwn unwaith eto fel oedolyn, o ganlyniad i straen mawr a/neu beidio bwyta neu gysgu yn iawn.

Mae peth ymchwil yn dangos fod cyflwr llesmair yn medru cael ei achosi o fewn hanner eiliad. Nid yw'r mwyafrif ohonom sy'n dioddef o anhwylder panig yn ymwybodol o sut fedrwn ni lesmeirio mor hawdd, ac yna gallwn fynd i banig pan fyddwn yn symud i mewn i gyflwr newidiedig. Mae ein hymchwil ni'n dangos hefyd fod pobl yn medru profi teimlad tebyg i sioc 'drydan' neu wres poeth neu wres iasol, pan eu bod yn y cyflyrau newidiedig yma. Mae hyn yn ychwanegu hefyd at yr ofn a'r panig ein bod ni'n marw neu'n mynd o'n cof.

Mae astudiaeth ymchwil arall yn dangos bod pobl yn medru dioddef pendro o ganlyniad i ddadwireddu. Mae'r ymchwil yn dangos nad y dadwireddu fel y cyfryw sy'n achosi pendro, yn hytrach maint y newid mewn ymwybyddiaeth sy'n achosi'r teimlad o bendro.

Mae llawer o bobl sy'n profi dadbersonoli a dadwireddu yn medru cael eu dihuno o'u cwsg gyda phwl o banig gyda'r nos. Mae ymchwil yn dangos bod y pylliau yma'n digwydd pan fo ymwybyddiaeth yn newid, wrth fynd i gysgu, wrth fynd i freuddwydio neu i drwmgwsg neu nôl i freuddwydio. Mae'r newid mewn ymwybyddiaeth wrth gysgu yn debyg i'r newid mewn ymwybyddiaeth y mae pobl yn medru'i brofi pan eu bod yn datgysylltu yn ystod y dydd.

Mae rhai pobl sy'n dioddef o anhwylder panig yn ofni eu gallu i ddatgysylltu, tra nad yw pobl eraill yn ei ofni. Un o'r ffyrdd hawsaf gall pobl achosi cyflwr llesmair yw pan eu bod wedi ymlacio a/neu pan eu bod yn syllu: allan drwy'r ffenest, wrth yrru, gwyllo'r teledu, darllen llyfr, defnyddio'r cyfrifiadur, wrth siarad â rhywun. Mae goleuadau fflwroleuol yn medru sbarduno cyflwr llesmair, fel y mae hunan-amsugno hefyd. Pa fwyaf y cawn ein hamsugno, y mwyaf y medrwn achosi cyflwr llesmair.

Mae'r ffordd rydym ni'n meddwl am ein symptomau'n creu fwy o straen a gorbryder sydd, yn ei dro, yn ein gwneud ni'n fwy agored i gyflyrau datgysylltiedig.



<http://www.wwamh.org.uk/>

WWAMH, The Mount, 18 Queen Street, Caerfyrddin, SA31 1JT

E - director@wwamh.org.uk

T - 01267 245572