

Agoraffobia

Yn aml caiff ei ddisgrifio, yn anghywir, fel 'ofn llefydd agored', ond mae agoraffobia mewn gwirionedd yn anhwylder gorbryder llawer mwy cymhleth.



Beth yw agoraffobia?

Agoraffobia yw ofn bod mewn sefyllfa wael na allwch ddianc yn hawdd oddi wrtho. Fel arfer mae gan bobl sydd ag agoraffobia lefydd y maent yn teimlo'n 'ddiogel' (e.e. eu hystafell wely, neu eu cartref) a llefydd maent yn teimlo'n 'anniogel' (e.e. trafnidiaeth gyhoeddus, sinemâu a thorfeydd).

Beth sy'n achosi agoraffobia?

Yn aml caiff agoraffobia ei achosi gan bylliau o banig (neu'r ofn o gael pwl o banig), sy'n arwain at symptomau brawychus o orbryder pan fydd dioddefwyr yn mynd i lefydd 'anniogel.' Mae pobl sydd ag agoraffobia yn aml yn osgoi sefyllfaoedd sy'n gwneud iddynt deimlo'n bryderus. Mewn achosion eithafol, gall hyn waethygu i'r fath raddau nad yw dioddefwyr byth yn gadael eu cartrefi.

Sut ydw i'n gwybod bod gen i agoraffobia?

Efallai eich bod yn dioddef o agoraffobia os ydych yn osgoi'r sefyllfaoedd canlynol oherwydd ofn:

- Bod mewn torfeydd
- Mynd tu allan i'ch cartref
- Bod yn gaeth mewn naill ai llefydd cyfyng fel twneli, neu lefydd eang agored fel caeau mawr

Y ffordd orau i ddarganfod ydych chi'n dioddef ydy i ymweld â'ch meddyg teulu. Fodd bynnag, os ydy gadael y tŷ yn anodd i chi, efallai nad yw hyn yn bosib. Os ydy hyn yn wir, ffoniwch eich meddygfa leol a gofyn am apwyntiad dros y ffôn.

Sut mae gwella o agoraffobia?

Cydnabod bod angen help arnoch yw'r cam pwysicaf, wedyn trafod gyda'ch meddyg. Efallai y byddant yn rhoi cyngor i chi ar sut i ddelio â phyliau o banig, cynnig cwnsela hunangymorth ar-lein, rhagnodi cwrs o Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT), a/neu ragnodi meddyginiaeth.

A fydd gen i agoraffobia am byth?

Os ydych chi wedi cael agoraffobia yn difetha eich bywyd, mae'n naturiol i boeni y bydd yn dychwelyd. Ond bydd bod yn ymwybodol o'ch sbardunau ('triggers') a'r help sydd ar gael i chi o gymorth i'w gadw dan reolaeth.

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

Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/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.

Mwy o wybodaeth

- [Ffobiâu : meddwl.org](http://meddwl.org)
 - [Pylliau o Banig : meddwl.org](http://meddwl.org)
-

Myfyrdodau ac Erthyglau Perthnasol

[‘Profiad o Feddyginiaeth’ – Manon Elin](#)



“Mae’n bwysig nodi nad ffobia o fynd allan yw [agoraffobia](#), ac nad yw’r rhai sydd ag agoraffobia yn gaeth i’w cartrefi, ond ofn sefyllfaoedd lle byddai’n anodd dianc neu i gael cymorth. I fi, mae hynny’n golygu ‘mod i o hyd yn meddwl pa mor bell ydw i o adre, a sut fydden i’n dianc neu’n gadael sefyllfa petai angen. Er ‘mod i’n dioddef ers blynyddoedd, doeddwn i byth yn meddwl y byddai’n gwaethygu i’r fath raddau ‘mod i’n cael trafferth mynd allan.” [\(darllen rhagor\)](#)

[‘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.” [\(darllen mwy\)](#)