

Deall y gwahaniaeth rhwng nerfusrwydd a gorbryder



[\(Daw'r wybodaeth isod o wefan blurtitout.org\)](#)

Mae'n gallu bod yn anodd deall weithiau ai nerfusrwydd neu gorbryder yr ydyn ni'n ei brofi.

Teimlad y bydd pawb yn ei brofi o bryd i'w gilydd yw nerfusrwydd. Gall [gorbryder](#) fod yn gyflwr meddygol y gellir ei ddiagnosio. Yn aml, byddwn yn troi at *Google* mewn ymgais i ddeall y broblem, ond gall hynny ein drysu'n llwyr oherwydd yr holl wybodaeth sydd ar gael ac oherwydd y byddwn ni'n profi nerfusrwydd yn aml wrth brofi gorbryder.

Sut maen nhw'n cael eu diffinio?

Mae geiriadur Macmillan yn diffinio nerfusrwydd fel 'teimlo'n gyffrous, yn bryderus, neu ychydig yn ofnus'. Canlyniad rhyw sbardun penodol yw hyn fel arfer.

Bydd gorbryder yn peri inni deimlo'n bryderus am ystod eang o faterion. Mae'n gyflwr hirdymor, ac fel arfer bydd y rheini ohonom ni sy'n byw gyda'r cyflwr yn teimlo'n bryderus trwy'r amser, ac yn ei chael hi'n anodd cofio'r tro diwethaf inni deimlo'n llonydd.

Ymateb

Yn aml, ymateb i rywbeth penodol yw teimlo nerfusrwydd. Gall fod yn deimlad ofnadwy, ac rydym yn haeddu cefnogaeth i ymdopi gydag ef, ond fel arfer bydd y teimlad yn pylu.

Salwch yw gorbryder a gall ddod mewn tonnau. Bydd adegau pan fyddwn yn teimlo'n fwy pryderus nag eraill, ond mae'r teimlad yn tueddu i bara'n hirach na nerfusrwydd. Gall fod yn ymateb i ddigwyddiadau penodol, er enghraifft bydd y rheini sy'n byw gyda [gorbryder cymdeithasol](#) yn teimlo'n waeth mewn sefyllfaoedd cymdeithasol. Fodd bynnag, nid yw gorbryder bob tro'n ymateb i ryw sbardun penodol. Weithiau bydd y teimlad yn codi yn hollol ddirybudd.

Hyd yr amser

Un o'r gwahaniaethau mwyaf rhwng nerfusrwydd a gorbryder yw'r cyfnod o amser y bydd y teimladau yn para. Gyda gorbryder, mae ein teimladau a'n symptomau fel arfer yn weddol gyson. Anaml y cawn lawer o ryddhad ganddynt.

Mae nerfusrwydd yn deimlad tymor byr fel arfer. Mae adegau pan all bara am gyfnod, er enghraifft, yng nghanol arolygiad yn y gwaith, gallem deimlo'n nerfus am hyd yr arolygiad. Ond nid yw'n deimlad cyson fel arfer.

Meddyliau tywyll

Gall gorbryder fod mor annioddefol fel ei fod yn achosi meddyliau tywyll ac anodd iawn. Mae'n bosibl y byddwn yn troi at [hunan-niwedio](#), neu ymddygiadau hunan niweidiol eraill, fel yfed neu ysmegu gormod, er mwyn ymdopi. A dweud y gwir, mae'n

gallu bod mor annioddefol i achosi inni feddwl mai [hunanladdiad](#) yw'r unig ffordd o ddianc rhagddo. Gall y meddyliau tywyll hyn fod yn barhaus ac yn hollbresennol.

Ymyrryd â bywyd

Pan fyddwn ni'n nerfus, efallai y byddwn ni'n teimlo rhywfaint o anesmwythder ynglŷn â gwneud rhai pethau, ond fel arfer gallwn wneud y pethau hyn er gwaethaf ein teimladau.

Os ydym yn byw gyda gorbryder, mae'n ymyrryd â'n bywydau o ddydd i ddydd. Weithiau gallwn wneud pethau rydym ni'n arbennig o bryderus yn eu cylch, er gwaethaf ein teimladau. Fodd bynnag, bydd cyfyngiadau o ryw fath ar ein bywydau yn aml oherwydd bydd llawer o bethau na fyddwn yn teimlo y gallwn eu gwneud oherwydd effeithiau meddyliol a chorfforol gorbryder.

Pryd i gael help?

Os byddwn yn teimlo'n nerfus am bethau, gall fod yn ddefnyddiol iawn i siarad â ffrindiau a theulu amdanynt.

Gall gorbryder fod yn fwy cymhleth, ac os ydyn ni'n poeni ein bod yn profi'r symptomau, ac maen nhw'n ymyrryd â'n bywyd bob dydd ac yn achosi trallod i ni, mae'n werth gwneud apwyntiad meddyg teulu i drafod ein symptomau. **Mae'n bosibl y bydd y symptomau'n pasio, ond mae'n werth trafod i weld a allem gael rhagor o gymorth a chefnogaeth.**

[\(\[Daw'r wybodaeth uchod o wefan blurtitout.org\]\(#\)\)](http://www.blurtitout.org)

- [ERTHYGL: Gorbryder – sut alla i helpu?](#)
-

Mae'n amser i chi wybod y gwir – Luned Gwawr Evans

Nid yw teitl y blog hwn yn ymgais i chi feddwl fy mod i wedi bod yn cadw rhyw gyfrinach fawr dan gaead bedd na dim byd felly.. Ond gobeithio mi fydd e'n ddigon i roi'r wefr i chi gario 'mlaen i ddarllen am gwpl o funudau.



Mae'r blog yma am iechyd meddwl.. Weithiau, dyw bywyd tu ôl i'r wyneb ddim yn *hunky dory*.

Cwestiwn neu ddau..

Pa mor dda ydych chi'n fy nabod i? Neu hyd yn oed, pa mor dda ydych chi'n adnabod eich hunan?

Hoffwn i rannu gyda chi rhywbeth nad oes ond rhai pobl yn gwybod amdana i, sef fy mod i'n dioddef o [Orbryder Cymdeithasol](#) neu *Social Anxiety*.

*Noder- Nid cais am dosturi neu sylw personol yw'r darn hwn..

Y diffiniad

Diffiniad yr *NHS* am Orbryder Cymdeithasol ydy:

Mae pryder cymdeithasol neu ffobia cymdeithasol yn anhwylder hir dymor, sy'n peri i'r person sy'n dioddef i deimlo ofn llethol o sefyllfaoedd cymdeithasol.

Rwyf yn rhoi'r argraff fy mod i'n unigolyn sy'n ddigon hapus mewn sefyllfa gymdeithasol, ond mewn gwirionedd, rwyf wedi dringo mynyddoedd enfawr i gyrraedd y pwynt ydw i heddiw.

Mae yna lawer o bobl sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl, llawer gwaeth nag ydw i/wedi gwneud. Mae'r blog yma yn amlygu'r ffaith bod pawb yn cael amseroedd da a gwael, bod ffordd ymlaen i bob unigolyn ac nad ydych chi ar eich pen eich hunan yn dioddef.

Fy stori (yn fyr)

Cefais ddiagnosis o Osteostarcoma 10 mlynedd yn ôl (2007) – cancr prin a ddatblygodd yn fy ffemwr (*thighbone*) dde. Yn dilyn hyn cefais driniaeth cemotherapi am 9 mis, gyda llawdriniaeth fawr 3 mis i mewn i'r cemo i dynnu'r asgwrn llygredig, ac yn ei le cefais brosthesis titaniwm (26cm o fetel!). Ydw, dwi'n gweiddi'n groch geiriau David Guetta bob tro dwi'n clywed y geiriau '*I am Titanium!*'

Dyma rhan gyntaf y stori. Oedd, roedd y cyfnod yma'n anodd iawn i oddef wrth fynd trwy'r boen echrydus a thriniaeth ddidostur i wella o'r cancr. Doedd gen i ddim syniad o'r goblygiadau a fyddai'n dod i'r golwg yn dilyn y driniaeth – problemau, o bosib, a ddechreuodd cyn hynny.

Y canlyniad

Roeddwn i'n gyfan gwbl ddibynnol ar fy nheulu a fy ffrindiau, wedi colli fy ngallu i gerdded, fy annibyniaeth a'm holl hunan

hyder – yn gragen o’r person oeddwn i o’r blaen.

Dyna sut oedd e’n teimlo i fi ta beth...

Ond fe ddysgais sut i wrando, go iawn.

Ar ôl gorffen fy nhriniaeth, fe es i nôl i’r ysgol i gyflawni fy TGAU mewn blwyddyn, ac ar yr un pryd yn treulio rhan fwyaf o’r amser nôl ac ymlaen i’r ysbyty, wrth drïo edrych yn ‘iach’ i bawb oedd o fy amgylch.

Nid dyna oedd y gwirionedd..

Roeddwn i hefyd yn ymwybodol iawn o ba mor wahanol oeddwn i’n edrych, wedi fy argyhoeddi bod pawb yn syllu arna’i, heb wallt ac mewn cadair olwyn/crutches/ffon gerdded. Fe yrrodd e i fi weithio hyd yn oed yn galetach i ail ennill y gallu i gerdded heb unrhyw gymorth. O’n ni eisiau blendio mewn gyda phawb arall, i beidio cael unrhyw sylw wedi’i dynnu ata i.

Byddwn ni’n crio rhan fwyaf o ddyddiau (heb reswm weithiau) ar ôl ysgol neu ar ôl ymweld â’r ysbyty, yn ymdrechu am egni i gario mlaen gweithio gan wybod na fyddai fy ngorau byth yn ddigon.

Roeddwn i’n ffeindio fe’n anodd canolbwyntio ar y gwaith (un o sgîl effeithiau niferus y cemotherapi) ond penderfynais fod yn rhaid i fi ennill y graddau gorau phosib. Doedd methiant ddim yn opsiwn, a do, fe ddes i’n berffeithydd.

Fe ddes i ofni cyfrannu mewn sgÿrsiau rhag ofn y byddai pobl yn dod i feddwl fy mod i’n ddiflas neu yn dwp, heb sôn am sefyllfaoedd gyda grwpiau mawr o bobl. Yn ogystal â hyn, byddwn i’n ailchware sefyllfaoedd yn fy mhen, yn ceisio eu harchwilio a dadansoddi bob brawddeg, yn ffeindio beiau yn fy ymddygiad.

Cefais fy nisgrifio fel person tawel a swil gan fy athrawon a dim ond yn siarad gyda’r bobl oeddwn i’n adnabod. Doedd dim modd i mi wneud beth oedd fy ffrindiau i’n gwneud chwaith –

mynd allan i gigs, i ffwrdd ar wyliau gwersylla neu hyd yn oed mynd i'r dre i wneud bach o siopa. Pam? Roeddwn i'n gaeth i'r 'ofn o'r anhysbys', sefyllfaoedd newydd lle nad oedd rheolaeth gen i. Yn gaeth i'r gadair olwyn neu i'r *crutches* a gynyddodd fy ymddygiad mewnblyg a meddwl ansefydlog, cylch dieflig nad oedd modd imi ddianc.

Roeddwn i'n gwrthod ateb fy ffôn hyd yn oed os oeddwn i'n ei adnabod. Bydden ni prin yn ateb *text*, dim ond pan oedd gen i egni i roi rhyw gwpwl o frawddegau at ei gilydd. Yn bendant, byth yn ordero *take away*, mae'n broblem dwi dal yn brwydro â hi heddiw.

Roeddwn i wedi fy mharlysu gan y pryder a'r ofn o'r anhysbys, y meddyliau llethol o beth oedd pobl eraill yn meddwl ohono i yn efryddu unrhyw hunan hyder. Mae hwn dal i fod yn broblem hefyd, er nid i'r un graddau ag oedd e arfer bod.

Y daith i oresgyn Yr Ofn

Nid doctor ydw i, mae hwn i gyd yn amlwg o brofiad personol ac yn awgrym o ran beth all eich helpu chi neu rywun chi'n nabad sy'n mynd trwy amser anodd.

Yn bersonol, mae gen i ffydd yn Nuw, a'i ddymuniad ef oedd e i mi ddod trwy'r driniaeth er mwyn pwrpas gwell. (Jer 29.11)

Felly roedd yn amser i mi ddechrau byw.

1. Mae gwellhad yn cymryd AMSER

Mae e wedi cymryd deng mlynedd i mi ddod i ddeall fy mod i'n brwydro gyda phryder, ar lefelau gwahanol ar gyfnodau amrywiol o fy mywyd.

Rydw i dal i gael trafferthion wrth feddwl bod neb wir yn hoffi fi, fy mod i'n wael yn fy swydd a bydd dim dwi'n 'neud yn ddigon da. Ond ma hwnna yn OK, achos does neb yn berffaith.

2. Siaradwch gyda RHYWUN

Gall hwn fod yn ffrind, teulu neu gynghorydd

proffesiynol. Fe es i at therapydd CBT am sbel, ac fe ddes i sylweddoli fy mod i'n dueddol o wneud pethau'n fwy nag y maen nhw yn fy mhen, dwi dal yn gwneud hynny heddiw.

Yn lwcus roedd gen i deulu a ffrindiau cefnogol, hyd yn oed os nad oeddent yn deall yn llawn beth oedd yn mynd 'mlaen. Mae rhannu gydag eraill yn hanfodol achos ni fydd pobl yn gwybod os nad ydych chi'n dweud wrthynt.

3. Rydym i gyd yn WAHANOL

Mae gan bawb ei stori, mae rhai pobl yn mynd trwy brofedigaethau anodd ag eraill yn profi bywyd i'r gwrthwyneb. Ond ni ddylwn ni ddiystyru unrhyw un ar gyflwr ei iechyd meddyliol neu sefyllfa bersonol.

0.N Rhannwch ag eraill, hyd yn oed os yw'n her anhygoel o anodd. Gofynnwch os ydyn nhw wirioneddol yn iawn a pheidiwch a rhoi'r gorau i fod yn ffrind iddyn nhw.

Luned Gwawr Evans.

Darllen rhagor:

- [FIDEO: 'Effaith gorbryder cymdeithasol' – Arddun Rhiannon](#)
 - [GWYBODAETH: 'Gorbryder cymdeithasol' – meddwl.org](#)
 - [BLOG: 'Y Meddwl' – Peth meddal di'r meddwl](#)
-

Cost Anxiety

Yndi mae o'n swnio yn rhyfadd, a fwyaf dwi'n sbio arna fo 'dio ddim yn neud sens. Cost Anxiety. Be dwi'n feddwl ydi mewn ffordd ydi be ma anxiety yn gostio i fi. Neu ella fwy syml, be dwi 'di golli oherwydd yr anxiety neu be mae o wedi ei ddwyn gena i.



I fi yn bersonnol ma'r anxiety wedi costio lot, neu wedi effeithio ar fy mywyd i mwy na neshi ella erioed sylwi o'r blaen. Pan dwi meddwl nol dros y blynyddoedd hydnoed i pan oni yn ysgol gynradd odd yr anxiety ma yna, yn gysgod. Mae o 'di bod yna erioed, ond nes i fi gyrraedd "breaking point" a pobl arall yn dechra' sylwi, nath o erioed fod yn fwy na dim ond yr "ofn" ma, o bob dim. Dim jesd ofn fel ofn fod hi am fwrw glaw pan tidi fake tanio dy goesa'n barod i wisgo sgert newydd, neu ofn fod dy hoff dîm am golli mewn gêm. Ofn sy'n cymryd drosodd pob rhan o dy gorff. Mae o'n cymryd drosodd dy gorff, y ffordd ti'n anadlu, BOB DIM.

[Parhau i ddarllen blog Peth meddal di'r meddwl](#)

- [BLOG 'Y Meddwl'](#)
 - [BLOG 'Fifty Shades o Anxiety'](#)
 - [GWYBODAETH: Gorbryder](#)
 - [GWYBODAETH: Gorbryder Cymdeithasol](#)
-

Arddun Rhiannon: Effaith gorbryder cymdeithasol : Hansh

Dyma Arddun Rhiannon yn siarad am ei phrofiadau o [orbryder cymdeithasol](#).

[Gorbryder cymdeithasol : meddwl.org](#)

- [Darllen rhagor gan Arddun ar meddwl.org](#)
- [Flog Arddun: Gorbryder cymdeithasol](#)

Gorbryder Cymdeithasol

Gorbryder Cymdeithasol yw ofn sefyllfaoedd cymdeithasol sy'n cynnwys cyfathrebu â phobl eraill.



Mae nifer o bobl yn poeni cyn cyfarfod â phobl newydd, ond unwaith y byddant gyda nhw, gallant ymdopi a hyd yn oed mwynhau'r sefyllfa.

Fodd bynnag, mae'r rhai sydd â gorbryder cymdeithasol yn mynd yn bryderus iawn am sefyllfaoedd fel hyn. Ar y gorau, ni allwn

eu mwynhau ac, ar y gwaethaf, efallai y byddwn yn eu hosgoi yn gyfan gwbl.

Symptomau cyffredin gorbryder cymdeithasol

- pryderu am fod yng nghanolbwynt y sylw
- poeni fod pobl yn edrych arnoch
- ofn cael eich cyflwyno i eraill
- ofn bwyta neu yfed yn gyhoeddus
- poeni llawer am wneud ffêl o'ch hunain o flaen eraill
- gorfeddwl am yr holl bethau allai fynd o'i le
- teimlo fod pawb yn edrych arnoch chi
- yn dilyn sefyllfa gymdeithasol, poeni am sut y gwnaethoch ddelio â'r sefyllfa a gorbryderu am y ffordd y gallech chi fod wedi ymddwyn neu siarad yn wahanol

Symptomau corfforol

- ceg sych
 - chwysu
 - profi crychguriadau'r galon (y teimlad fod y galon yn curo'n gyflym iawn a / neu'n afreolaidd)
 - gwrido
 - siarad ag atal
 - crynu ac ysgwyd
 - anadlu'n rhy gyflym
 - [pyliau o banig](#)
-

Effaith gorbryder cymdeithasol

Gall byw gyda gorbryder cymdeithasol fod yn dorcalonnus iawn, oherwydd gall pobl eraill wneud nifer o bethau sy'n amhosibl i chi, yn hawdd. Gallech feddwl eich bod yn unigolyn eithaf

diflas ac fe allwch boeni y bydd eraill yn meddwl hyn hefyd. Gall eich gwneud yn or sensitif ac yn amharod i boeni pobl eraill, hyd yn oed pan ddylech chi. Mae'n hawdd gweld sut y gall hyn wneud i chi deimlo'n isel neu'n anhapus. Gall hyn wneud y ffobia cymdeithasol yn waeth.

Mae rhai pobl yn gofidio gymaint am eu ffobia cymdeithasol fel eu bod yn datblygu iselder. Efallai y bydd hwn angen triniaeth ei hun, ar wahân i ffobia cymdeithasol. Os yw rhywun yn gyson yn osgoi lleoedd lle mae pobl yn cwrdd, fe allen nhw yn y diwedd ddatblygu ofn o'r lleoedd hynny hyd yn oed pan fydd neb yno.

Fe all eraill ddefnyddio alcohol, cyffuriau a thawelyddion gan y meddyg i ymdopi gyda'u symptomau ac efallai dod yn ddibynnol arnyn nhw.

A ellir ei drin?

Mae yna nifer o ffyrdd gwahanol o helpu pobl gyda gorbryder cymdeithasol. Fe all y rhain gael eu defnyddio ar eu pen eu hunain neu gyda'i gilydd, yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn. Mae'r rhain yn cynnwys dulliau hunan-gymorth, triniaethau seicolegol a meddyginiaeth. [Darllen rhagor am driniaethau ar gyfer gorbryder cymdeithasol.](#)

[\[Daw'r wybodaeth uchod o \[serene.me.uk\]\(http://serene.me.uk\)\]](#)

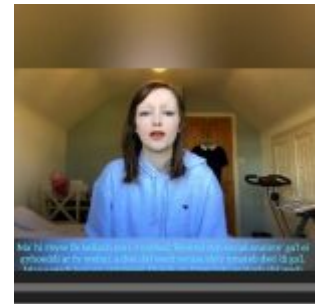
Myfyrdodau ac Erthyglau Perthnasol



[Clip Sain: 'Gorbryder Cymdeithasol' – Arddun Rhiannon](#)

Arddun Rhiannon yn trafod ei gorbryder cymdeithasol mewn sgwrs agored a gonest ar Radio Cymru.

['Gorbryder Cymdeithasol' – Arddun Rhiannon](#)



“Mae o’n fwy na swildod. Ma’ pawb yn mynd yn shei weithia’ – y gwahaniaeth ydi bod sefyllfaeodd cymdeithasol yn gwneud i rywun efo gorbryder cymdeithasol deimlo’n sâl yn gorfforol, ac yn gallu cymell panic attacks mewn rhai achosion. Geshi ddim y diagnosis ffurfiol nes oni rhyw 15/16 oed, ond wrth edrych yn ôl ar fy ymddygiad cyn hynny, dwi’n gallu gweld bod y cyflwr yn bresennol pan oni mor ifanc â 12.” [\(darllen rhagor\)](#)



'Y Meddwl'

"Mae gen i 'social anxiety', w bath ddigon cyffredin erbyn hyn, ond pan ddechreuais i deimlo felma, oni'n teimlo mor unig a 'gwahanol'. Ond yn ddiweddar dwi wedi gweld lot o bobl o fy nghwmpas yn teimlo y run peth, a dwi isho trio helpu nhw, dwi ddim yn dda efo geiria, felly neshi feddwl ella sa sgwennu petha lawr mewn blog yn syniad gwell." [\(darllen rhagor\)](#)

'Dyddiau hapusaf eich bywyd?' – Arddun Rhiannon



"Cael fy mwlio i'r fath eithaf ym mlwyddyn 7 wnaeth achosi i mi ddatblygu gorbryder cymdeithasol, a dwi ddim yn gorddweud pan dwi'n datgan mai delio efo hwnnw ydi un o'r heriau mwyaf dwi wedi gorfod ei wynebu erioed. Heb amheuaeth, dwi wedi gorfod dechrau o'r dechrau pan mae'n dod at fy hunan hyder. " [\(darllen rhagor\)](#)

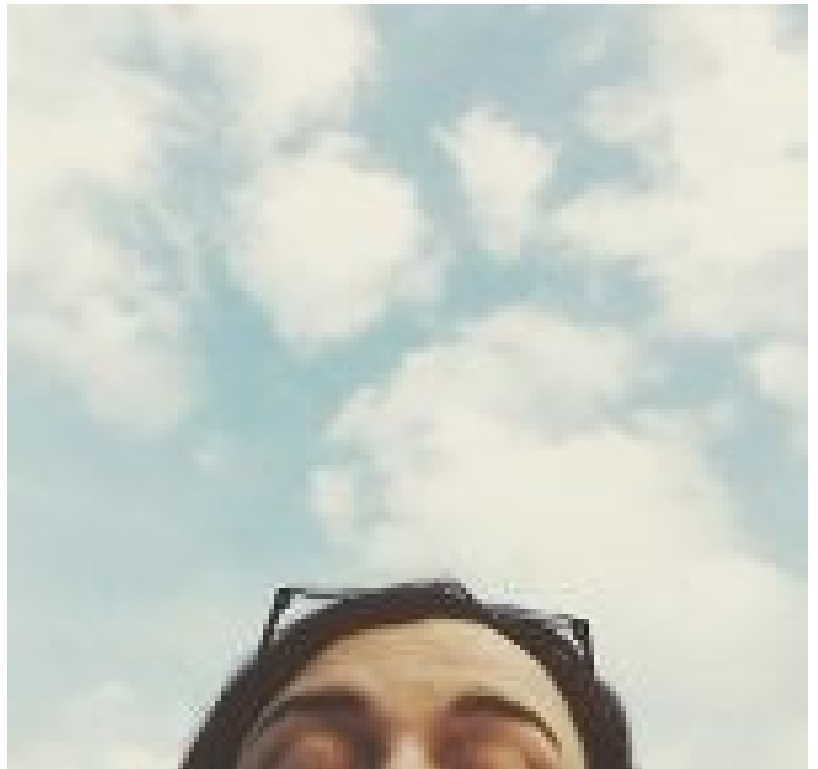
Mwy o wybodaeth

- [Gorbryder : meddwl.org](http://meddwl.org)
- [Gorbryder cymdeithasol : Serene](#)
- [Anhwyllder gorbryder cymdeithasol : canllawiau NICE \(pdf\)](#)

- [FIDEO: Effaith gorbryder cymdeithasol – Arddun Rhiannon : Hansh](#)
-

Y Meddwl

Mae gen i 'social anxiety', w bath ddigon cyffredin erbyn hyn, ond pan ddechreuais i deimlo felma, oni'n teimlo mor unig a 'gwahanol'. Ond yn ddiweddar dwi wedi gweld lot o bobl o fy nghwmpas yn teimlo y run peth, a dwi isho trio helpu nhw, dwi ddim yn dda efo geiria, felly neshi feddwl ella sa sgwennu petha lawr mewn blog yn syniad gwell.



Cwestiwn sy'n cael ei ofyn i mi yn aml, gan ffrindia neu deulu ydi, be ydi anxiety? sud beth ydi o? A'r ateb dwi'n roi bob tro ydi, sgenai'm syniad sut i egluro i chi achos dwi ddim yn hollol siwr fy hun.

Mae o'n anodd egluro i rhywun sydd ddim yn cael yr un teimlada' be ydi o, ella gan ei fod o yn wahanol ac mor bersonol i bob unigolyn. Un peth dwi'n sicr o ydi mai fy meddwl sydd yn ei reoli.

Ar y funud dwi'n gwneud gradd mewn Seicoleg, ac mewn ffordd

mae o wedi dangos i mi faint o bwysig ydi y meddwl, a pha mor bwerus ydi o.

Y meddwl sydd yn rheoli pob dim 'da ni yn ei wneud ac er ei fod o mor bwysig, mae o'n beth mor anodd i'w hastudio gan fod pawb mor wahanol.

Y broblem gyda fy meddwl i ydi, mod i'n gor-feddwl bob dim. A tydi gor-wneud unrhyw beth byth yn dda. Rhyw noson wsos dwytha pan doeddwn i methu cysgu, ddoishi fyny efo dipyn o syniada' o sut allwn i egluro be ydi y meddwl, neu sut beth ydi fy meddwl i..."

[Darllen rhagor o flog Peth Meddal yw'r Meddwl](#)

- [Gorbryder : meddwl.org](http://meddwl.org)
 - [Gorbryder Cymdeithasol : meddwl.org](http://meddwl.org)
 - [BLOG 'Cost Anxiety'](#)
 - [BLOG 'Fifty shades o anxiety'](#)
-

Gorbryder

Mae gorbryder yn air a ddefnyddiwn i ddisgrifio teimladau o anesmwythd, gofid ac ofn. 

Mae'n cynnwys emosiynau a theimladau corfforol y gallem eu profi pan yn bryderus neu'n nerfus am rywbeth.

Er ei fod yn annymunol, mae gorbryder yn ymwneud â'r ymateb '[ymladd neu ffoi](#)' – ein hadwaith biolegol arferol os teimlwn o dan fygythiad.

Bydd tua 1 o bob 10 unigolyn yn profi pryder neu ffobia sy'n eu poeni ar ryw ben yn ystod eu bywydau, ond lleiafrif sy'n gofyn am driniaeth. Gan fod gorbryder yn brofiad dynol cyffredin, weithiau mae'n anodd gwybod pryd mae'n dechrau mynd yn broblem i chi – ond os yw eich teimladau o orbryder yn gryf iawn, neu'n para am gyfnod hir, gall fynd yn drech na chi.

Rhai symptomau cyffredin gorbryder:

- Pylliau o banig
- Cyhyrau'n dynn
- Problemau cysgu
- Anadlu'n cyflymu
- Bob amser ofn y gwaethaf
- Cur pen neu deimlo'n benysgafn
- Teimlo'n aflonydd a methu â chanolbwyntio
- Profi tensiwn, byw ar eu nerfau neu ar bigau drain
- Teimlo bod eich pen yn llawn meddyliau ac nad oedd modd dianc ohonynt

[Darllen rhagor : Mind](#)

Gorbryder – sut alla'i helpu?




Gall fod yn anodd pan fydd rhywun annwyl i chi yn profi [gorbryder](#), ond mae pethau y gallwch chi eu gwneud i'w helpu.

- Peidiwch â rhoi pwysau arnynt

- Ceisiwch ddeall
- Gofynnwch sut gallwch chi helpu
- Cefnogwch nhw i gael cymorth

[Darllen rhagor : Gorbryder – sut alla’i helpu?](#)


Gorbryder Cymdeithasol (*social anxiety*)

Bydd unigolion sy’n byw â ffobia cymdeithasol cyffredinol  yn dueddol o bryderu am fod yng nghanolbwynt y sylw yn unrhyw le ble y byddent gydag eraill. Maent yn dueddol o boeni hefyd fod pobl yn edrych arnyn nhw ac yn sylweddoli ar yr hyn maen nhw’n ei wneud. Gallent fod ag ofn cael eu cyflwyno i eraill neu ofn bwyta neu yfed yn gyhoeddus. O ganlyniad, gall fod yn anodd iddynt fynd mewn i siopau neu dai bwyta.

Gallent hefyd boeni llawer am wneud ffŵl ohonyn nhw’u hunain o flaen eraill, ac o’r herwydd byddent yn bryderus iawn cyn mynychu unrhyw sefyllfa gymdeithasol sy’n eu poeni. Yn aml hefyd, gallent feddwl a meddwl am yr holl bethau allai fynd o’i le a phan fydden nhw gyda phobl byddent yn teimlo’n fwy pryderus fyth, ond ni allent ddweud na gwneud yr hyn a fynnent. Yn dilyn y sefyllfa gymdeithasol, gallent hefyd boeni am sut y gwnaethant ddelio â’r sefyllfa a gorbryderu am y ffordd y gallech chi fod wedi ymddwyn neu siarad yn wahanol.

[Darllen rhagor am Orbryder Cymdeithasol](#)

Gorbryder Iechyd (*health anxiety*)

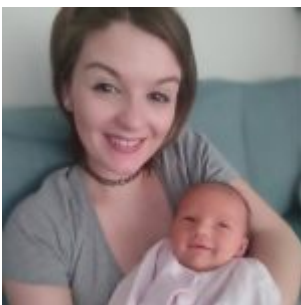
Rydym i gyd yn poeni am ein hiechyd o bryd i’w gilydd, er  enghraifft, os oedd rhaid inni fynd i’r ysbyty i gael llawdriniaeth, neu os ydym yn cael ein hadalw gan ein meddyg ar ôl profion. Gall poeni ynghylch ein hiechyd ein harwain at

wella ein ffordd o fyw, er enghraifft, trwy roi'r gorau i ysmegu neu drwy fwyta deiet iach. Gall ofalu am ein iechyd a chael gwiriadau iechyd rheolaidd a body n ymwybodol o newidiadau yn ein corf fod yn ddefnyddiol iawn. Mae pryderon ynghylch iechyd yn mynd yn broblem pan ydynt yn dechrau rhwystro bywyd normal hyd yn oed pan nad oes rheswm i feddwl bod rhywbeth difrifol o'i le.

[Darllen rhagor am Orbyder Iechyd](#)

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.

Myfyrdodau ac Erthyglau Perthnasol



['Delio gyda gorbryder ar ôl cael babi' – Nesdi Jones \(erthygl ar Cymru Fyw\)](#)

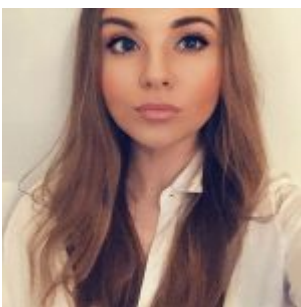
“Mae mynd allan yn anodd iawn, a dwi'n gallu cymryd oriau i adael y tŷ. Mae ton o banig yn dod drosta i, fel pe bawn i wedi anghofio rhywbeth neu ragweld bod rhywbeth drwg am ddigwydd. Mae hyd yn oed meddwl am bawb yn edrych arna i'n fy ngwneud i'n nerfus. Ar fy ngwaethaf dwi'n taflu i fyny ac yn llewygu. Ac mae o'n cymryd tridiau i deimlo'n 'iawn' unwaith

eto oherwydd mae o'n sugno'r egni allan ohona i jest i gwffio yn erbyn yr attacks." [\(darllen rhagor\)](#)

'Fifty shades o anxiety'



"Tydi anxiety ddim yn un shade, be dwi'n feddwl ydi, mae o'n wahanol i bawb gan fod profiad pawb gyda anxiety yn bersonol iddyn nhw. Er hyn dwi'n meddwl fod yna dri shade basic a all pawb uniaethu efo sy'n egluro anxiety mewn ffordd. Mae'n anodd egluro a mynegi be ydi anxiety yn dechnegol, felly wrth egluro drw' shades gwahanol, efallai allai roi goleuni ar be all anxiety fod i rhai ohonoch sydd yn chwilio am ystyr o rhywfath" [\(darllen rhagor\)](#)



'Colli Rheolaeth' – Lowri Cêt

"Dwi'n ganol cael anxiety attack so plis forgive me os di hwn ddim yn neud llawer o sens. Dwi di bod yn teimlo hwn yn dod drw'r wsos. rwbath bach yn niggllo yn cefn fy mhen, methu consentratio, gor-feddwl am betha sydd ddim yn bwysig neu byth am ddigwydd constantly – dim brec. Nai deipio fflat out, a tydi hwn ddim yn anxiety attack lle dwi mewn pel yn gwely yn hyperventalatio a crio a wedyn cal riw fath o spasms..."

(darllen rhagor)

'Dw i erioed 'di neud blog o'r blaen...' –
Lowri Côt



“Diwrnod wedyn, ma’r doctor yn rhoi fi ar tabledi anti-depressants ac anti-anxiety, a seinio fi fyny am cownsula i ddelio efo fo. Hold on, medda fi. Anxiety? Sgen i ddim anxiety. Iselder, on i’n dallt. On i’n gwbod ddim jyst bod yn drist odd hynny. Ac o’n i wedi ama am flynyddoedd mod i’n diodda ohono fo, ond pawb o’n i’n trio siarad efo, “hormonal teenager” oeddwn i de. Growing pains. Odd anxiety yn swnio’n wirion i fi. Fatha dwi’n lyfio bod ar lwyfan. Nes i lefel A perfformio a drama, sut bo fi efo anxiety? Doedd o ddim yn neud sens. (darllen rhagor)”



'Gor-bryder' – Arddun Rhiannon

“Y gwahaniaeth ydi bod anxiety disorder yn amharu ar fywyd pob dydd ac yn rhywbeth fwy hir-dymor. Mae’n cael effaith ddwys arnoch chi, ac yn atal chi rhag byw bywyd cyffredin. Mae o’n lais bach sydd wastad yn cefn eich meddwl sy’n ama’ popeth, ac sy’n eich rhwystro chi rhag ymlacio. Un pwynt dwi’n meddwl sy’ wir angan ca’l ei bwysleisio – nid panicio

yn unig ydi anxiety fel ma' lot fawr o bobl yn ei feddwl. Yn sicr, tydi o ddim mor syml â hynny, ac mae o'n cael effaith llawar fwy anweledig ar unigolyn." ([darllen mwy](#))

'Fibromyalgia a Gorbryder' – Siriol Teifi Edwards



"Y gorbryder ydy fy mhroblem fwyaf i dwi'n credu. Fi'n poeni'n ofnadwy 'mod i'n gadael pobol i lawr trwy'r amser... hynny achos fy mod i! O achos y poen a'r diffyg egni fi wedi gorfod gadael dwy swydd ac yn yr amser hynny o'n i bant o'r gwaith yn sâl yn amal. Ac yn amal mi fyddai'n gorfod gohirio cwrdd â ffrindiau neu ddim troi lan i rywle ac mae'r teimlad o siomi pawb yn cymryd drosodd. Mae hyn wedyn yn golygu 'mod i'n osgoi gwneud cynlluniau gyda phobol achos 'mod i'n ofni gorfod siomi nhw. Mae hyn i gyd yn amal yn arwain at panick attacks eithaf gwael." ([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

- [Darllen rhagor am orbryder ar meddwl.org](#)
 - [Gorbryder a phyliau o banig – sut gall pobl eraill helpu? : meddwl.org](#)
 - [Gorbryder Cymdeithasol : meddwl.org](#)
 - [Gorbryder Iechyd : meddwl.org](#)
 - [Beth yw gorbryder? : Mind](#)
 - [Gorbryder : Gofal](#)
 - [Gorbryder : Time to Change Wales](#)
 - [Pryder : Serene](#)
 - [Gorbryder : Bwrdd Iechyd Hywel Dda](#)
 - [Sut i drechu ofn a gorbryder : Y Sefydliad Iechyd Meddwl](#)
 - [Anhwylderau Gorbryder : WWAMH \(pdf\)](#)
 - [Gorbryder a phyliau o banig : NCMH \(pdf\)](#)
 - [Pryder a Straen : WWAMH \(pdf\)](#)
 - [Gwybodaeth i fyfyrwyr sydd â phryder : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
-

Newyddion ac Erthyglau

- [‘Codi llen ar y tabŵ’ \(8 Mai 2017\)](#)
 - [‘Ar fy ngwaetha’ \(14 Rhagfyr 2016\)](#)
 - [‘Magu hyder wrth fodelu’ \(24 Hydref 2016\)](#)
-

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Straen, Gorbryder, Pylliau o Banig a Ffobiâu](#)

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