

Ffobiâu

Mae llawer o bobl yn teimlo'n lled bryderus neu'n anesmwyth pan eu bod yn gorfod ymdrin â gwrthrychau neu sefyllfaoedd penodol, ond mae hyn yn wahanol iawn i ffobia. Mae ffobia'n ofn llethol sydd allan o gyfrannedd â'r lefel wirioneddol o risg sy'n ymwneud â beth bynnag sy'n codi ofn arnoch.

Os oes gennych ffobia, byddwch yn ymwybodol bod eich ofn yn afresymol, ond ni fyddwch yn medru rhesymu serch hynny. Ni fydd eich pryder yn lleihau o wybod nad yw'r bobl sydd o'ch cwmpas yn ystyried bod y gwrthrych neu'r sefyllfa dan sylw yn beryglus nac yn fygythiol iawn.

Credir bod cannoedd o wahanol ffobiâu'n bodoli. Mae'n bosib bod y cyhoedd yn fwy parod i ddeall rhai, megis ofn uchder, ofn y deintydd neu ofn nadroedd. Efallai bod eraill, megis ofn blodau neu fotymau'n fwy anodd eu deall, ond i'r bobl sydd â ffobiâu mae'r ofn yn angerddol o real.

Nid yn unig mae pobl sydd â ffobiâu'n dioddef o bryder dwys a phyliau o banig, weithiau pan eu bod yn dod wyneb yn wyneb â'r gwrthrych neu'r sefyllfa sy'n codi ofn arnynt, mae'n bosib eu bod yn dioddef dirboen, ar adegau eraill mae poeni am sut fyddent yn ymdopi petai nhw'n cael eu gorfodi i wynebu beth bynnag sy'n codi ofn arnynt yn medru bod yn ddigon. Yn y modd hwn, mae ofn yr ofn yn troi'n ffynhonnell arall o bryder. Gelwir hyn yn bryder rhagddyfalus.

Achosion a dilyniant

Nid yw'n glir pam fod rhai pobl yn datblygu ffobiâu. Yn y mwyafrif o achosion, does dim cyswllt amlwg rhwng ffobia a digwyddiad gwirioneddol. Er enghraifft, nid yw ofn cŵn fel arfer yn amlygu oherwydd bod person wedi dioddef ymosodiad gan gi yn y gorffennol rhywbryd. Yn rhai achosion, gall ffobiâu ddatblygu yn dilyn salwch neu gyfnod o straen, ond ar adegau eraill ymddengys eu bod yn ymddangos heb reswm amlwg.

Weithiau mae ffobiâu'n parhau am rai misoedd ac yna maent yn diflannu o ran eu hunain. Fodd bynnag, os ydynt yn parhau am gyfnod yn hirach a'u bod yn cyfyngu'n ddifrifol ar eich bywyd, fe ddylech chi geisio cymorth. Gweler triniaeth isod.

Mathau o ffobia

Caiff rhai ffobiâu eu hadnabod fel ffobiâu 'penodol', oherwydd eu bod yn golygu bod ofn gwrthrych unigol neu sefyllfa ar berson. Yn gyffredinol, mae ffobiâu o'r fath yn fwy cyffredin ymhlith menywod na dynion. Mae enghreifftiau'n cynnwys ofn llygod, ofn uchder neu ofn taranau.

Yn aml, mae ffobiâu penodol yn amlygu pan fod y dioddefwyr yn blant neu'n oedolion ifanc, a gallant barhau am flynyddoedd os na chânt eu trin. Mae i ba raddau mae ffobia penodol yn cyfyngu ar eich bywyd yn dibynnu ar ba mor hawdd yw hi i chi osgoi'r gwrthrych neu'r sefyllfa sy'n codi ofn arnoch.

Mae aeroffobia, neu ofn hedfan, yn ffobia sy'n effeithio ar nifer fawr o bobl, a bydd rhai ohonynt yn medru hedfan ond byddant yn teimlo'n bryderus iawn, tra bydd eraill yn methu mynd ar awyrennau o gwbl. Mae hyn yn medru cyfyngu'n ddifrifol ar eu bywydau, ond mae mudiadau sy'n arbenigo yn y ffobia hwn yn medru cynnig cymorth.

Mae mathau eraill o ffobia, megis agoraffobia, clawstroffobia neu ffobia cymdeithasol, yn medru cynnwys amryw o ofnau.

Triniaeth

Os oes gennych chi ffobia, y cam cyntaf y dylech ei gymryd yw mynd i weld eich Meddyg Teulu, a gofynnwch i gael eich atgyfeirio i gael cymorth pellach. Os ydych yn ei chael hi'n anodd mynd at eich Meddyg Teulu, ceisiwch gysylltu ag un o'r mudiadau a restrwyd isod. Gallant eich darparu â gwybodaeth, cyngor a chymorth.

Mae'n ffaith bod ceisio osgoi'r mathau yma o bryder yn eu gwneud yn waeth. Felly, mae'r driniaeth yn anelu at eich helpu i wynebu eich ofnau.

Y driniaeth fwyaf cyffredin ar gyfer ffobiâu yw therapi ymddygiad gwybyddol (CBT). Mae'r math hwn o therapi yn eich helpu i weld eich hunan a sefyllfaoedd mewn ffordd fwy realistig, ac i wneud newidiadau i'ch ymddygiad a fydd yn eich galluogi i ymdopi.

Mae triniaeth therapi ymddygiad gwybyddol ar gyfer ffobiâu yn debygol o olygu un neu fwy o dechnegau, megis ymarferion disensiteiddio neu therapi amlygu. Darganfuwyd bod y rhain o gymorth i'r mwyafrif o bobl sydd â ffobiâu, ar yr amod fod y person wedi'i ysgogi ac yn barod i ymarfer yn eu hamser eu hunain.



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

WWAMH
The Mount
18 Queen Street
Carmarthen
SA31 1JT

E - director@wwamh.org.uk
T - 01267 245572