

Pryder a Straen

Mae pryder ac ofn yn emosiynau dynol normal. Yn aml byddant yn amlygu mewn ymateb i straen. Mae pob un ohonom yn pryderu am rywbeth o bryd i'w gilydd. Efallai eich bod yn poeni cymaint fel na fedrwch ganolbwyntio ar raglen ar y teledu, neu eich bod yn methu cysgu'n dda iawn, cyn cael eich derbyn i'r ysbyty neu sefyll arholiad efallai. Fel arfer, os yw popeth yn mynd yn ôl y disgwyl, bydd y pryder yn diflannu pan gaiff y broblem ei datrys yn rhyw ffordd.

Mae pryder arferol yn troi'n broblem pan fod y symptomau mor ddwys fel ei bod hi'n anodd cyflawni tasgau beunyddiol. Weithiau mae ofnau dwys yn datblygu, nad sydd fel arfer yn gwneud pobl yn ofnus. Yn aml, gelwir yr ofnau yma'n ffobiâu. Weithiau mae ymchwyddiadau annisgwyl o bryder yn amlygu, a chaiff y rhain eu galw'n byliau o banig. Pan fod pryder yn troi'n broblem (gorbryder), weithiau mae'n anodd dweud beth yn union yr ydym yn pryderu yn ei gylch, oherwydd nad yw'r ymwybod yn cofio. Weithiau mae iselder yn mynd llaw yn llaw gyda phryder a phanig, pan fod y dyfodol yn ymddangos yn llwm ac yn anobeithiol.

Mae effeithiau pryder yn amlwg yn ein meddyliau a'n cyrff. Mae rhai o'r symptomau a brofir, o ran pryder arferol a phryder sy'n broblem, wedi eu rhestru isod. Mae'r effeithiau yma'n medru bod yn frawychus ac yn dorcalonnus i'r person sy'n eu dioddef.

Y MEDDWL	Y CORFF
<ul style="list-style-type: none">• Methu canolbwyntio• Bod yn groendenau• Hawdd gwrthdynnu sylw• Blino'n rhwydd iawn• Meddyliau cythryblus yn troi a throi yn eich pen• Poeni am y symptomau corfforol e.e. eich bod yn cael trawiad ar y galon, cancr neu diwmor ar yr ymennydd• Anodd ymlacio• Teimlad eich bod yn "mynd o'ch cof" neu allan o reolaeth	<ul style="list-style-type: none">• Curiad y galon yn bwerus• Cyhyrau'n dynn (yn achosi cur pen a theimlad tynn yn y frest)• Ceg yn sych• Chwydu• Dolur rhydd• Anadlu'n fas ac yn gyflym iawn (gan achosi gwendid, pendro neu lewyg)• Blinder ofnadwy• Chwysu

Beth sy'n gwneud i'r symptomau yma i amlygu?

Mae'r mwyafrif ohonom yn medru adnabod y teimlad o bryder ac yn gwybod ei fod yn rhywbeth sy'n ymwneud ag ofn. Yn aml, gelwir yr ymateb i bryder yn ymateb "ymladd neu ffoi". Er mwyn deall beth sy'n ei achosi, dychmygwch fod rhywun ar fin ymosod arnoch. Cyn gynted ag y dewch chi'n ymwybodol o fygythiad mae eich cyhyrau'n tynhau, yn barod i weithredu. Mae eich calon yn curo'n gyflymach i gario gwaed i'r lle mae ei angen fwyaf: y cyhyrau a'r

ymennydd. Rydych chi'n anadlu'n gyflymach i ddarparu'r ocsigen sydd ei angen i greu egni. Rydych chi'n chwysu i atal eich corff rhag gorgynhesu. Mae eich ceg yn sychu oherwydd bod eich system dreulio'n arafu, gan gynhyrchu llai o boer. Mae'r holl hyn yn cadw i fynd oherwydd bod y corff yn cynhyrchu hormonau, yn cynnwys un a elwir yn adrenalin.

Mae'r adwaith corfforol hwn yn awtomatig, ac mae'n ein helpu i frwydro neu ddianc oddi wrth y gelyn. Unwaith fydd y perygl yn pasio mae popeth yn dychwelyd i'w arfer. Mae'n bosib y byddwch yn ysgwyd wrth i'r cyhyrau ymlacio. Oherwydd bod yna dabw cymdeithasol am ddangos ofn, mae'n bosib y dysgw'n i gadw ein cyhyrau'n dynn yn hytrach na gadael ein hunain i ysgwyd. Mae'n bosib ein bod yn clampio ein dannedd, yn crymu ein hysgwyddau neu'n tynnu cyhyrau'r stumog i mewn. Mae hyn yn anfon neges i'r system nerfol fod y bygythiad yn dal i fodoli.

Beth fedrwch chi ei wneud?

<ul style="list-style-type: none">• Newid eich ffordd o fyw – mae ymarfer corff yn defnyddio adrenalin a hormonau eraill a gynhyrchir pan ein bod o dan straen• Ymlacio – dysgu sut i fynd ati i ymlacio, gan ddefnyddio tâp ymlacio, yoga neu fyfyrddod efallai• Darllen – mae'n eich hysbysu am bryder, ei symptomau a'r hyn fedrwch chi ei wneud	<ul style="list-style-type: none">• Seicotherapi / Cwnsela – Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu i gael gwybodaeth neu'ch atgyfeirio at gwnsler / seicotherapydd achrededig neu nyrs gymunedol• Meddyginiaeth amgen – aciwbigo, homeopathi, tylino'r corff gan ymarferwyr achrededig• Cyffuriau – gall eich Meddyg Teulu eu rhagnodi. Fodd bynnag, effaith byr dymor mae'r rhain yn ei gael, a gallant achosi problemau pan fyddwch chi'n stopio'u cymryd nhw.
--	--



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

WWAMH
The Mount
18 Queen Street
Carmarthen
SA31 1JT

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