

# Sut i...

## Drechu ofn a gorbryder



Y Sefydliad  
Iechyd Meddwl



## Ofn a gorbryder

# Ofn yw un o'r emosiynau mwyaf pwerus. Mae'n cael effaith gref iawn ar eich meddwl a chorff.

Gal ofn greu arwyddion cryf o ymateb pan fyddwn ni mewn argyfwng – er enghraifft, os byddwn yn cael ein dal mewn tân neu dan ymosodiad.

Gall hefyd gael effaith pan fyddwn yn wynebu digwyddiadau nad ydynt yn beryglus, fel arholiadau, siarad cyhoeddus, swydd newydd, dêt neu hyd yn oed barti. Mae'n ymateb naturiol i fygythiad allai fod yn ddeongledig neu real.

# Mae gorbryder yn air a ddefnyddiwn ar gyfer rhai mathau o ofn sydd fel arfer i wneud gyda'r syniad o fygythiad neu rywbeth yn mynd o'i le yn y dyfodol, yn hytrach na nawr.

Gall ofn a gorbryder barhau am gyfnod byr ac yna pasio, ond gallant hefyd barhau'n llawer hirach a gall barhau. Mewn rhai achosion, gall feddiannu eich bywyd, gan effeithio ar eich gallu i fwyta, cysgu, canolbwyntio, teithio, mwynhau bywyd neu hyd yn oed adael y tŷ neu fynd i'r gwaith neu'r ysgol. Gall hyn eich dal yn ôl rhag gwneud pethau rydych eisiau neu angen eu gwneud, ac mae hefyd yn effeithio ar eich iechyd.

Efallai y bydd rhai yn teimlo wedi eu llethu gan ofn ac eisiau osgoi sefyllfaoedd a allai wneud iddynt deimlo'n ofnus neu'n bryderus. Gall fod yn anodd torri'r cylch hwn, ond mae sawl ffordd i'w wneud. Gallwch ddysgu i deimlo'n llai ofnus ac i ymdopi gydag ofn fel nad yw'n eich atal rhag byw.

## Beth sy'n eich gwneud yn ofnus?

Mae llawer o bethau'n gwneud i ni deimlo'n ofnus. Gall bod ofn rhai pethau – fel tân – eich cadw'n ddiogel. Gall bod ofn methu wneud i chi geisio gwneud mor dda fel na fyddwch chi'n methu, ond gall hefyd eich atal rhag gwneud yn dda os yw'r teimlad yn rhy gryf.

Gall beth sy'n achosi ofn i chi a sut fyddwch chi'n ymateb pan fyddwch chi ofn rhywbeth amrywio rhwng pawb. Gall gwybod beth sy'n eich gwneud yn ofnus a pham fod y cam cyntaf i ddatrys problemau gydag ofn.

Rheoli a lleihau straen:

Sut allwn ni reoli a lleihau straen? Mae ein canllaw poced i'w lawrlwytho am ddim yn cynnig 101 o awgrymau i chi: [www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-stress](http://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-stress).

## Beth sy'n eich gwneud yn orbryderus?

Gan fod gorbryder yn fath o ofn, mae'r pethau a ddisgrifion ynghylch ofn uchod hefyd yn wir am orbryder.

Mae'r gair 'gorbryder' yn dueddol o gael ei ddefnyddio i ddisgrifio gofid, neu pan fydd ofn yn eich blino ac yn parhau dros amser. Fe'i defnyddir pan fydd yr ofn ynghylch rhywbeth yn y dyfodol yn hytrach na beth sy'n digwydd ar hyn o bryd.

Mae gorbryder yn air a ddefnyddir yn aml gan weithwyr iechyd pan fyddant yn disgrifio ofn parhaus. Mae sut fyddwch chi'n teimlo pan fyddwch chi'n ofnus a gorbryderus yn debyg iawn, gan fod yr emosiwn sylfaenol yr un fath.

## Sut mae ofn a gorbryder yn teimlo?

Pan fyddwch chi'n teimlo'n ofnus neu'n ddifrifol orbryderus, mae eich meddwl a'ch corff yn gweithio'n gyflym iawn. Dyma rai o'r pethau a allai ddigwydd:

- Mae'ch calon yn curo'n gyflym iawn – efallai'n teimlo'n afreolaidd
- Rydych chi'n anadlu'n gyflym iawn
- Mae eich cyhyrau yn gwanhau
- Rydych chi'n chwysu cryn dipyn
- Mae eich stumog yn corddi neu rydych yn teimlo rhyddni yn eich perfeddiion

- Rydych yn ei chael yn anodd canolbwyntio ar ddim byd arall
- Rydych yn teimlo'n benysgafn
- Rydych wedi eich rhewi yn y fan a'r lle
- Allwch chi ddim bwyta
- Rydych chi'n chwys oer a phoeth
- Mae eich ceg yn sych
- Mae'ch cyhyrau'n dyn iawn

Mae'r pethau hyn yn digwydd gan fod eich corff, yn synhwyro ofn, yn eich paratoi ar gyfer argyfwng, felly mae'n gwneud i'ch gwaed lifo i'r cyhyrau, yn cynyddu siwgr yn y gwaed, ac yn rhoi'r gallu meddyliol i chi ffocysu ar yr hyn mae'ch corff yn ei ddehongli fel bygythiad.

Gyda gorbryder, yn y tymor hirach, efallai y bydd gennych chi rywfaint o'r symptomau uchod yn ogystal â theimlad mwy dwys o ofn, ac efallai y byddwch yn flin, yn cael anhawster cysgu, datblygu cur pen, neu'n cael trafferth dal ati gyda gwaith a chynllunio ar gyfer y dyfodol; efallai eich bod yn cael problemau cael rhyw, ac efallai y byddwch yn colli hunanhyder.

## **Pam ydw i'n teimlo fel hyn pan nad ydw i mewn unrhyw berygl?**

Roedd bodau dynol cynnar angen yr ymatebion cyflym, pwerus mae ofn yn ennyn, gan eu bod yn aml mewn sefyllfaoedd o berygl corfforol; fodd bynnag, nid ydym bellach yn wynebu'r un bygythiadau mewn bywyd modern.

Er gwaethaf hyn, mae ein meddyliau a chyrff yn dal i weithio yn yr un ffordd â'n hynafiaid cynnar, ac mae gennym yr un adwaith i'n pryderon modern ynghylch biliau, teithio a sefyllfaoedd cymdeithasol. Ond allwn ni ddim rhedeg i ffwrdd o nac ymosod yn gorffol ar y problemau hyn!

Gall y teimladau corfforol o ofn fod yn frawychus ynddynt eu hunain – yn arbennig os ydych yn eu profi ond heb wybod pam, neu os nad ydynt yn gymesur â'r sefyllfa. Yn hytrach na'ch hysbysu am berygl a'ch paratoi i ymateb iddo, gall eich ofn a gorbryder gael ei ysgogi ar gyfer unrhyw fygythiad deongledig, a allai fod yn ddychmygol neu ddibwys.



## **Pam na aiff fy ofn i ffwrdd a gadael i mi deimlo'n normal eto?**

Gall ofn fod yn deimlad unigryw pan fyddwch chi'n wynebu rhywbeth anghyfarwydd.

Ond gall hefyd fod yn broblem feunyddiol, barhaus – hyd yn oed os na allwch chi ddirnad yn union pam. Mae rhai yn teimlo gorbryder parhaus ar bob adeg, heb unrhyw ysgogiad penodol.

Mae yna ddigon o bethau mewn bywyd beunyddiol i ysgogi hyn, a fyddwch chi ddim yn gwybod yn union pam bod gennych chi ofn neu pa mor debygol ydych chi o gael niwed pob tro. Hyd yn oed os gallwch chi weld bod eich ofn yn afresymol, mae'r rhan emosiynol o'ch ymennydd yn dal i anfon arwyddion perygl i'ch corff.

## **Weithiau rydych chi angen dulliau meddyliol a chorfforol o daclo ofn.**

## **Peth yw pwl o banig?**

Pwl o banig yw pan fyddwch chi'n teimlo wedi eich llethu gan y teimladau corfforol a meddyliol o ofn – yr arwyddion a restrir dan 'Sut mae ofn a gorbryder yn teimlo?' Dywed pobl sy'n dioddef o byliau o banig eu bod yn cael anhawster anadlu, ac y gallant boeni eu bod yn cael trawiad ar y galon neu'n mynd i golli rheolaeth o'u corff. Gweler yr adran 'Cefnogaeth a gwybodaeth' ar ddiwedd y llyfryn hwn os ydych chi eisiau help gyda phyliau o banig.

## **Beth yw ffobia?**

Mae ffobia yn ofn eithafol o anifail, peth, lle neu sefyllfa benodol. Yn aml bydd gan bobl sy'n dioddef o ffobia awydd trechol i osgoi unrhyw gyswllt gydag achos penodol yr ofn neu orbryder. Mae meddwl am ddod i gysylltiad gydag achos y ffobia yn eich gwneud yn orbryderus neu lawn panig.

## **Sut ydw i'n gwybod a ydw i angen help?**

Gall ofn a gorbryder effeithio ar bob un ohonom yn achlysurol. Dim ond pan fydd yn ddifrifol ac yn barhaus fydd meddygon yn ei ddosbarthu fel problem iechyd meddwl. Os ydych chi'n orbryderus o hyd am nifer o wythnosau, neu os yw'n teimlo fel bod eich ofnau yn rheoli eich bywyd, yna mae'n syniad da i ofyn i'ch meddyg am gymorth, neu roi cynnig ar un o'r gwefannau neu rifau a restrir ar gefn y llyfryn hwn. Mae hyn hefyd yn wir os yw ffobia yn achosi problemau yn eich bywyd dyddiol, neu os ydych chi'n profi pyliau o banig.

## Sut allaf i helpu fy hun?

### Wynebwh eich ofn os gallwch

Os ydych chi'n osgoi sefyllfaoedd sy'n rhoi ofn i chi ar bob cyfle, efallai y byddwch yn stopio gwneud pethau rydych chi eisiau neu angen eu gwneud. Ni fyddwch yn gallu profi os yw'r sefyllfa mor ddrwg â'r disgwyl pob tro, felly byddwch yn colli cyfle i weld sut i reoli eich ofnau a lleihau eich gorbryder. Mae problemau gorbryder yn dueddol o gynyddu os ydych chi'n mynd i'r patrwm hwn. Gall gwneud eich hun yn agored i fonau fod yn ffordd effeithiol o drechu'r gorbryder hwn.

### Adnabod eich hun

Ceisiwch ddysgu mwy am eich ofn neu orbryder. Cadwch ddyddiadur gorbryder neu gofnod meddyliau i gofnodi pryd fydd yn digwydd a beth sy'n digwydd. Gallwch geisio gosod heriau bychan, ymarferol i chi'ch hun i wynebu'ch ofnau. Gallech gario rhestr gyda chi o bethau sy'n helpu ar adegau pan fyddwch chi'n debygol o fod yn ofnus neu'n orbryderus. Gall hyn fod yn ffordd effeithiol o daclo'r credoau sylfaenol sy'n sail i'ch gorbryder.

**Ceisiwch ddysgu mwy am eich ofn neu orbryder. Cadwch gofnod o pryd fydd yn digwydd a beth sy'n digwydd.**

## **Ymarfer corff**

Cynyddwch faint o ymarfer corff a wnewch. Mae ymarfer yn gofyn am elfen o ganolbwytio, a gall hyn gymryd eich meddwl oddi ar eich ofn a gorbryder.

## **Ymlaciwch**

Gall dysgu technegau ymlacio eich helpu gyda'r teimladau meddyliol a chorfforol o ofn. Gall helpu i ostwng eich ysgwyddau ac anadlu'n ddwfn. Neu dychmygwch eich hun mewn lle ymlaciol. Gallech hefyd geisio dysgu pethau fel yoga, myfyrdod, tyllino neu wrando ar bodlediadau llesiant y Sefydliad Iechyd Meddwl ar: [www.mentalhealth.org.uk/help/podcasts](http://www.mentalhealth.org.uk/help/podcasts).

## **Bwyta'n iach**

Bwyteuoch lawr o ffrwythau a llysiau, a cheisiwch osgoi gormod o siwgr. Gall lleihad dilynol yn lefel siwgr eich gwaed wneud i chi deimlo'n orbryderus. Ceisiwch osgoi yfed gormod o de a choffi, gan y gall caffein gynyddu lefelau gorbryder.

## **Dylech osgoi alcohol, neu yfed yn gymedrol**

Mae'n gyffredin iawn i bobl yfed pan fyddant yn teimlo'n nerfus. Mae rhai yn teimlo bod alcohol yn rhoi nerth iddynt, ond gall sgil effeithiau alcohol wneud i chi deimlo hyd yn oed yn fwy ofnus neu orbryderus.

## **Therapiau cyflenwol**

Mae rhai yn canfod bod therapïau cyflenwol neu ymarferion, megis technegau ymlacio, myfyrdod, yoga neu t'ai chi yn eu helpu i ddelio gyda'u gorbryder.

## **Ffydd/ysbrydegaeth**

Os ydych chi'n grefyddol neu'n ysbrydol, gall hyn ro ffordd i chi o deimlo'n gysylltiedig i rywbeth mwy na chi'ch hun. Gall ffydd ddarparu ffordd o ymdopi gyda straen beunyddiol, a gall mynychu'r eglwys a grwpiau ffydd eraill eich cysylltu gyda rhwydwaith cefnogaeth gwerthfawr.

## Sut alla i gael cymorth?

### Therapiau siarad

Mae therapïau siarad, fel cynghori neu Therapi Ymddygiadol gwybyddol, yn effeithiol iawn ar gyfer pobl gyda phroblemau gorbryder, yn cynnwys Therapi Ymddygiadol Gwybyddol Cyfrifiadurol, sy'n mynd â chi trwy gyfer o ymarferion hunan gymorth ar sgrin. Ewch i weld eich meddyg teulu i ddarganfod mwy.

### Meddyginiaeth

Defnyddir triniaethau cyffuriau i ddarparu help yn y tymor byr, yn hytrach nag edrych ar wraidd y problemau gorbryder. Bydd cyffuriau fwyaf defnyddiol wrth eu cyfuno gyda thriniaethau neu gefnogaeth arall.

### Grwpiau cymorth

Gallwch ddysgu cryn dipyn am reoli gorbryder o ofyn i bobl eraill sydd wedi ei brofi. Mae grwpiau cefnogaeth lleol neu grwpiau hunangymorth yn dod â phobl ynghyd gyda phrofiadau tebyg er mwyn iddynt gael clywed straeon ei gilydd, rhannu awgrymau ac annog ei gilydd i roi cynnig ar ffyrdd newydd o reoli eu hunain. Bydd gan eich meddyg, llyfrgell neu Swyddfa Cyngor ar Bopeth Lleol fanylion grwpiau cefnogaeth yn agos atoch chi.

## **Cymorth a gwybodaeth**

### **Sefydliad Iechyd Meddwl**

Mae ein gwefan yn cynnig gwybodaeth ar iechyd meddwl, problemau iechyd meddwl, hunangymorth a sut i gael cymorth.

[www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)

### **Anxiety UK**

[www.anxietyuk.org.uk](http://www.anxietyuk.org.uk)

Ffôn: 08444 775 774

## **Cymorth a chefnogaeth cyfrinachol**

Mae'r Samariaid yn cynnig cefnogaeth emosiynol 24 awr y dydd.

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

E-bost: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Ffôn: 116 123

## **Cynghori**

### **Cymdeithas Cynghori a Seicotherapi Prydain**

[www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

E-bost: [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

Ffôn: 01455 883300

### **UK Council for Psychotherapy**

[www.psychotherapy.org.uk](http://www.psychotherapy.org.uk)

E-bost: [info@ukcp.org.uk](mailto:info@ukcp.org.uk)

Ffôn: 020 7014 9955

## **Gwybodaeth iechyd cyffredinol**

Mae NHS 111 yn darparu gwybodaeth 24 awr o'r dydd.

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Ffôn: 111





## **Gobeithiwn y cawsoch wybodaeth ddefnyddiol o'r llyfryn hwn.**

Ystyriwch roi cyfraniad os gwelwch yn dda er mwyn i ni fedru parhau â'n gwaith hanfodol:

**[www.mentalhealth.org.uk/donate](http://www.mentalhealth.org.uk/donate)**

**Neu anfonwch neges destun 'HOW TO' i  
70300 i roi £3**

Bydd Mental Health Foundation (rhif elusen gofrestrdig 801130) yn cael 100% o'ch rhodd. Efallai y codir arnoch am un neges destun ar gyfradd safonol eich rhwydwaith neu ar y gyfradd elusen. Cofiwch gael caniatâd y sawl sy'n talu'r bil.

Hoffem gysylltu â chi ynglŷn â newyddion a gwybodaeth am ymgyrchoedd eraill, ond os nad ydych yn dymuno i ni gysylltu â chi eto yna rhowch y geiriau NO INFO ar ddiwedd eich neges e.e. HOW TO NO INFO.

## Y Sefydliad Iechyd Meddwl

*Iechyd meddwl da i bawb*

Y Sefydliad Iechyd Meddwl yw elusen y Deyrnas Unedig i iechyd meddwl pawb.

- Rydym yn cyflwyno rhaglenni arloesol yn seiliedig ar dystiolaeth ac ymarfer, sy'n rhoi'r arbenigedd i ni rannu'r pethau sy'n gweithio
- Rydym yn helpu trwy gynnig gwybodaeth ac adnoddau syml i bawb
- Rydym yn cynhyrchu adroddiadau a thystiolaeth awdurdodol sy'n cael eu defnyddio gan y llywodraeth a'r cyfryngau
- Rydym yn dylanwadu ar lunwyr polisi ac yn eiriol dros newid.

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn elusen sy'n dibynnu ar roddion gan y cyhoedd, cymynroddion a chyllid grant i gyflwyno ac ymgrychu am iechyd meddwl i bawb.



I roi rhodd ewch i:  
**[mentalhealth.org.uk/donate](https://mentalhealth.org.uk/donate)**

I gymryd rhan mewn her neu i gynnal eich digwyddiad codi arian eich hun ewch i:  
**[mentalhealth.org.uk/events](https://mentalhealth.org.uk/events)**

I gael y diweddaraf am ein hymgyrchoedd ewch i:  
**[mentalhealth.org.uk/newsletter](https://mentalhealth.org.uk/newsletter)**



**mentalhealthfoundation**



**@mentalhealth**



**@mentalhealthfoundation**

**E-bost: [info@mentalhealth.org.uk](mailto:info@mentalhealth.org.uk)**

**£1.50**

**[publications@mentalhealth.org.uk](mailto:publications@mentalhealth.org.uk)  
020 7803 1150**

Rhif Elusen Gofrestredig Cymru a Lloegr: 801130 Yr Alban:  
SCO39714. Rhif Cwmni Cofrestredig: 2350846