Beth yw Paranoia?

Peth cyffredin yw teimladau o amheuaeth neu bryder ynghylch pobl eraill o dro i dro ond pan maent yn ddifrifol, gelwir y teimladau a'r ofnau hyn yn Paranoia ac mae'n fygythiad i iechyd meddyliol unigolyn. Gall unigolyn deimlo dan fygythiad gan unigolyn arall, grŵp o bobl, sefydliad, digwyddiad neu wrthrych.

Sut mae adnabod Paranoia?

Mae tair nodwedd benodol i Paranoia:

- Ofn bod rhywbeth drwg ar y gorwel
- Cred bod eraill yn gyfrifol am bethau
- Credoau di-sail neu wedi'u gorliwio

Cyfuniad cymhleth o deimladau sy'n annhebygol o fod yn seiliedig ar un achos ydy Paranoia. Gall y naill neu'r llall o'r canlynol achosi neu sbarduno Paranoia:

- Digwyddiadau drwg bywyd megis bwlio neu chwalfa annymunol o fewn perthynas
- Pwysau'r amgylchedd allanol yn enwedig os yw, er enghraifft, cyfradd trosedd lleol yn uchel
- Anhwylder Gorbryder ac Iselder
- Diffyg cwsg
- Effaith alcohol neu gyffuriau
- Effaith nodweddion o fagwraeth a all adael unigolyn â diffyg gallu i ymddiried yn eraill
- Effeithiau corfforol cyflyrau iechyd eraill

[Cyfieithiad o wybodaeth ar wefan Partneriaeth Iechyd Meddwl Ymddiriedolaeth GIG Avon a Swydd Wilton]