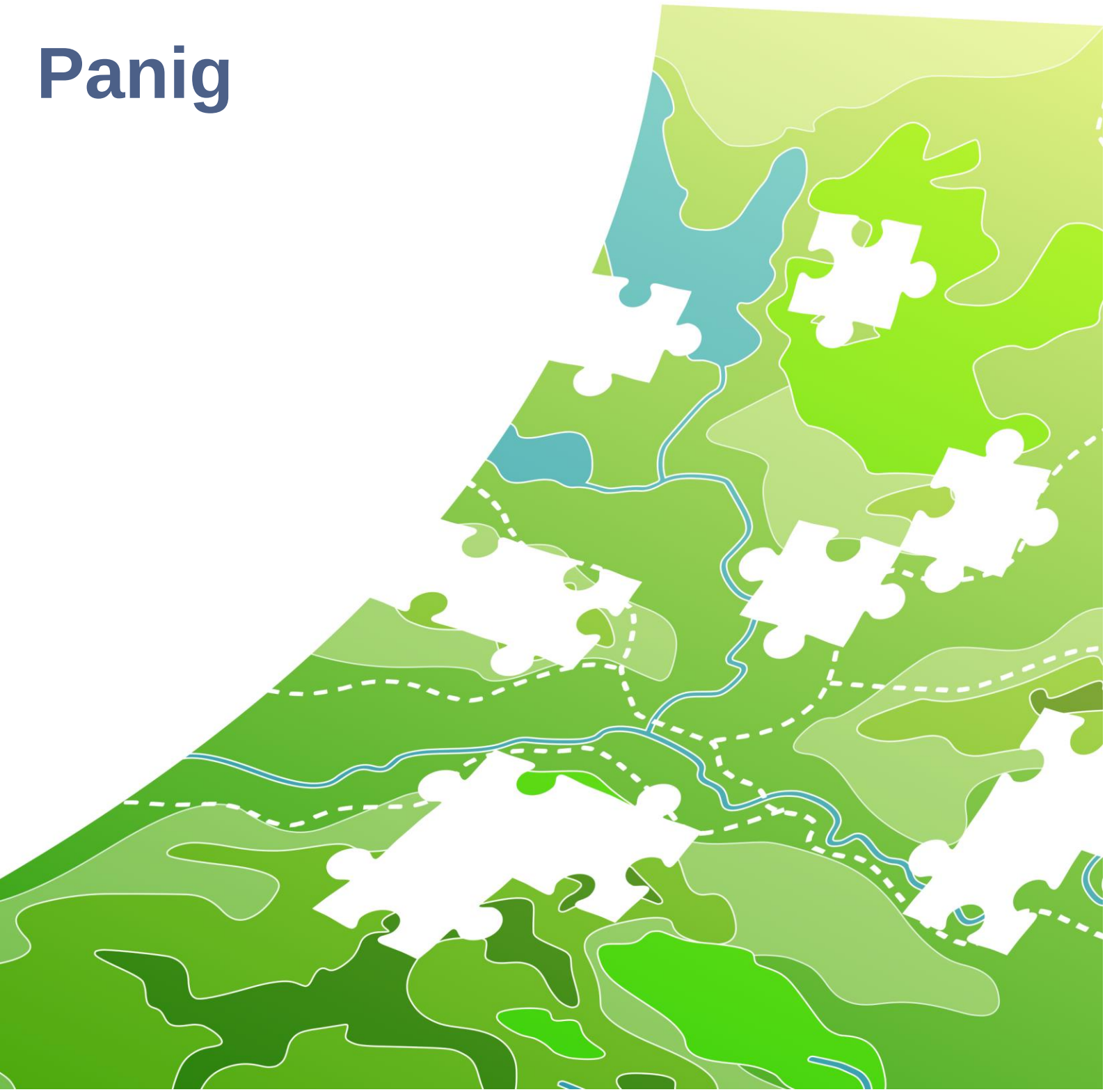




GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Panig





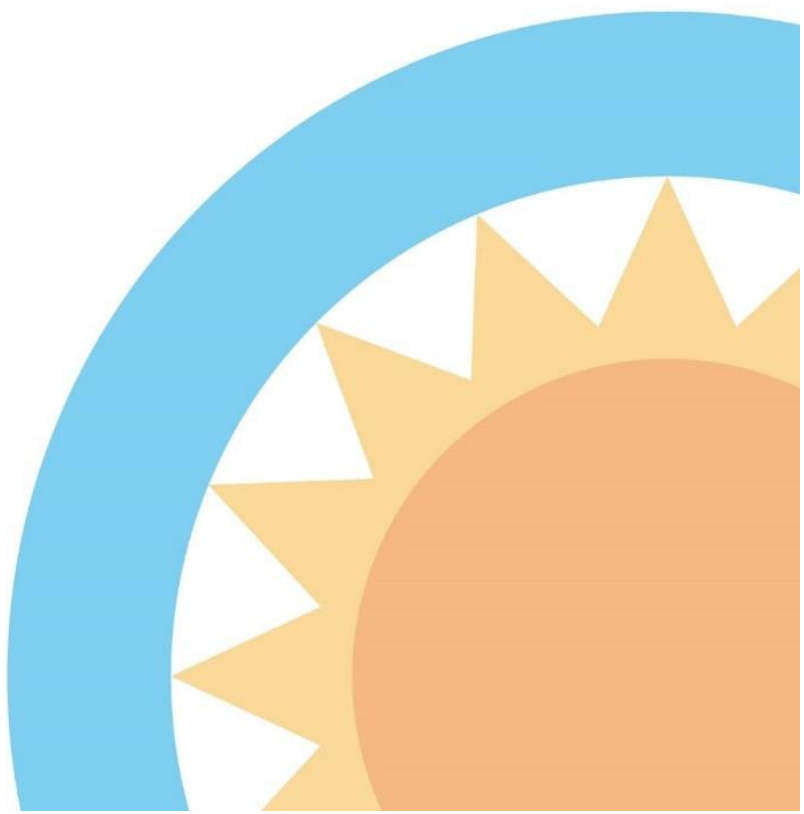
Gwybodaeth,
Ymwybyddiaeth a
Llesiant Nawr
Information,
Awareness &
Wellbeing Now

PANIG



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Mae Gwasanaeth Cefnogi Iechyd Meddwl Hywel Dda yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro yn cyflwyno'r Canllawiau Hunangymorth hyn â'r nod o roi cyngor a chymorth ymarferol ar faterion a allai fod yn effeithio ar eich synnwyr a lesiant.

Mae'r canllawiau, sydd wedi'u hysgrifennu gan seicolegwyr clinigol, yn awgrymu ffyrdd syml er mwyn gallu dechrau gwneud newidiadau cadarnhaol. Mae astudiaethau wedi dangos bod deunyddiau hunan gymorth o ansawdd uchel yn effeithiol mewn trin problemau seicolegol ysgafn i gymhedrol.

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar gael ar ein gwefan:

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan

Beth yw pwl o banig?

Sut wyf yn gwybod os wyf yn cael pwl o banig?

Beth sy'n achosi panig a beth sy'n peri iddo barhau?

Beth sy'n achosi pwl o banig i ddechrau?

A yw pyliau o banig yn niweidiol?

Pa dechnegau all helpu i ymdopi â phyliau o banig a'u lleihau?

Cymorth pellach

Lawrlwythiadau Ymwybyddiaeth Ofalgar

Lawrlwythiadau Ymlacio

Llyfrau defnyddiol

Cyfeiriadau

Graddiwch y canllaw hwn

Beth yw pwl o banig?

Mae pawb yn gwybod beth yw panig, a mae'n gyffredin i deimlo'n rhuslyd o bryd i'w gilydd.

- Rydych yn cael y synnwyr eich bod yn cael eich dilyn ar eich ffordd adref o barti, yn hwyr y nos.
- Rydych yn darganfod bod eich waled wedi'i dwyn.
- Rydych yn sefyll arholiad. Rydych yn edrych ar y papur ac yn sylweddoli na wyddoch yr atebion i unrhywun o'r cwestiynau.
- Mae rhywun yn rhedeg o flaen eich car a rydych bron â'u taro.

Byddai'n normal i deimlo synnwyr o banig mewn unrhyw un o'r sefyllfaoedd hyn.

Byddai'r teimlad yn ddealladwy a byddai'n mynd heibio'n eithaf cyflym.

Mae pwl o banig ychydig fel panig 'normal', ond mae'n wahanol ar sawl cyfrif:

- Mae'r teimladau'n llawer cryfach.
- Ymddengys fod y teimladau'n dod yn 'sydyn iawn' a fel arfer nid ydynt yn gysylltiedig â'r math o sefyllfa ddychrynlyd a ddisgrifir uchod.
- Yn aml, mae'r teimladau'n parhau am fwy nag ychydig o funudau.

Gan fod y teimladau'n annisgwyl, cryf ac yn aml yn gorfforol iawn, gallant deimlo'n eithafol o frawychus.

Mae pyliau o banig yn effeithio ar bobl mewn llawer o ffyrdd gwahanol, ond fel arfer mae teimlad brawychus sydyn bod rhywbeth gwir ofnadwy ar fin digwydd, gyda symptomau corfforol cryf. Gall hyn achosi i bobl deimlo bod rhywbeth mwy difrifol, fel trawiad ar y galon, yn digwydd.

Y gwir yw: nid oes unrhyw beth ofnadwy'n mynd i ddigwydd, gan nad yw pyliau o banig yn beryglus.

Mae llawer o bobl yn cael pyliau o banig, er y gallant effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd. Mae rhai pobl yn cael un yn unig, gall pobl eraill eu cael dros nifer o flynyddoedd. Weithiau mae pobl yn eu cael bob dydd, mae pobl eraill yn eu cael ambell dro'n unig. Pe byddech yn gofyn i'ch holl ffrindiau a oeddent wedi cael pwl o banig erioed, mae'n debygol iawn y bydd o leiaf un neu ddau wedi cael y profiad hwn. Maent yn eithaf cyffredin a nid ydynt yn arwydd o salwch meddwl na salwch corfforol difrifol. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd rhai achosion corfforol ar gyfer symptomau fel panig.

Er enghraifft:

- meddyginiaethau penodol wedi'u cymryd gyda'i gilydd;
- problemau thyroid;
- yfed gormod o gaffein neu alcohol;
- beichiogrwydd;
- problemau hormonaidd;
- y fogfa;
- siwgwr isel yn y gwaed;
- problemau â'r galon.

Os, wedi darllen y llyfryn hwn, ydych yn poeni y gallai fod achos corfforol i'ch problem a nad ydych wedi cael archwiliad gan eich MT eto, yna efallai bydd yn syniad da ichi wneud apwyntiad.

Crynodeb: Mae pyliau o banig yn gyffredin iawn. Nid ydynt yn beryglus a nid ydynt yn arwydd o salwch meddwl na salwch corfforol difrifol.

Mae'r llyfryn hwn yn anelu at eich helpu i leihau'ch pyliau o banig trwy eich helpu i:

- **Nodi** a ydych yn cael pyliau o banig neu beidio.
- **Deall** panig, beth sy'n ei achosi a beth sy'n peri iddo barhau.
- **Derbyn** na all panig eich niweidio.
- **Dysgu** technegau i leihau panig.

Mae llawer o wybodaeth yn y llyfryn hwn ac efallai bydd yn ddefnyddiol i'w ddarllen sawl gwaith, neu ei ddarllen ychydig ar y tro, i gael y mwyaf ohono.

Adnabod panig – Sut wyf yn gwybod os wyf yn cael pwl o banig?

Efallai bod hyn yn swnio'n amlwg, ond nid yw. Weithiau mae panig yn teimlo mor ofnadwy, ac yn dod mor "sydyn iawn", na all pobl gredu'n llawn ei fod yn bwl o banig yn unig, a nad yw'n rhywbeth mwy difrifol. Gall teimlad pwl o banig fod mor anarferol na fyddwch hyd yn oed yn sylweddoli mai dyma sy'n digwydd.

Un o'r camau cyntaf pwysicaf ynghylch gorchfygu pyliau o banig yw nodi a yw eich symptomau'n cael eu hachosi gan bwl o banig.

Mae panig yn effeithio ar eich corff, eich meddwl a'r ffordd rydych yn ymddwyn. Mae'r hyn sy'n dilyn yn cyflwyno rhai o'r symptomau mwyaf cyffredin a brofir gan bobl sy'n cael pwl o banig. Mae rhai pobl yn cael yr holl symptomau, a mae eraill yn cael ychydig yn unig.

Eich corff (ticiwch y rhai sy'n gymwys)

- ☐ Calon yn pwnio, curo'n gyflym neu'n sgipio curiad.
- ☐ Calon yn ymddangos i stopio, yn cael ei ddilyn gan ddyrnod mawr.
- ☐ Poenau yn y frest.
- ☐ Newidiadau ynghylch anadlu; er enghraifft, llyncu awyr; anadlu'n gyflym; teimlo'n fyr eich anadl; ochneidio, dylyfu gên neu ddyhefod.
- ☐ Pwnio yn y pen.
- ☐ Merwindod neu deimlad ysol yn y bysedd, bysedd traed neu wefusau.
- ☐ Teimlo'n chwil, coesau sigledig.

Ysgrifennwch unrhyw symptomau eraill

.....

.....

.....

.....

Eich meddwl (ticiwch unrhyw feddyliau neu deimladau sy'n gymwys)

Teimladau brawychus megis:

- ☐ Teimladau o arswyd llwyr.
- ☐ Teimladau o afrealiti, fel nad ydych yno mewn gwirionedd.
- ☐ Teimlo'n orbryderus mewn sefyllfaoedd lle mae panig wedi digwydd o'r blaen.

Meddyliau brawychus megis:

- ☐ "Dw i'n mynd i gael trawiad ar y galon"
- ☐ "Bydda i'n mynd i lewyg neu lewygu"
- ☐ "Dw i'n rhedeg allan o awyr"
- ☐ "Dw i'n mynd yn wallgof"
- ☐ "Dwi'n tagu"
- ☐ "Dw i'n mynd i fod yn sâl"
- ☐ "Dw i'n colli rheolaeth"
- ☐ "Dw i'n mynd i wneud ffwl llwyr ohonof fy hun"
- ☐ "Rhaid imi fynd allan o'r lle 'ma'"

Ysgrifennwch unrhyw feddyliau neu deimladau brawychus eraill:

.....

.....

.....

Cofiwch: nid yw'r pethau hyn byth yn digwydd mewn pwl o banig mewn gwirionedd, ond mae pobl weithiau'n meddwl y byddant yn digwydd. Nid yw hynny i ddweud, wrth gwrs, na fydd y pethau hyn byth yn digwydd, ond ni fydd pwl o banig yn achosi iddynt ddigwydd.

Beth rydych yn ei wneud/eich ymddygiad (ticiwch unrhyw rai o'r rhain sy'n gymwys i chi)

Osgoi



sefyllfaoedd sydd wedi achosi panig neu eich bod yn teimlo y gallent achosi panig, er enghraifft mynd i siopa.

Dianc



cyn gynted ag y gallwch wrth banicio, er enghraifft, yn brysio o gwmpas yr archfarchnad er mwyn mynd allan cyn gynted â phosibl.

Atal



beth rydych yn meddwl sy'n mynd i ddigwydd, trwy wneud rhywbeth i wneud ichi deimlo'n ddiogel, er enghraifft, llyncu awyr os ydych yn medddwl eich bod yn mynd i fygu neu'n eistedd os ydych yn medddwl eich bod yn mynd i lewygu, neu'n gorwedd i lawr os ydych yn medddwl eich bod yn mynd i gael trawiad ar y galon neu'n chwilio'ch corff am dystiolaeth bod rhywbeth o'i le. Yn aml, gelwir y rhain yn **Ymddygiadau Diogelwch**.

Ceisio help



Mewn un astudiaeth fe wnaeth chwarter o'r holl bobl yn cael eu pwl cyntaf o banig alw ambiwlans neu fynd at yr adran damweiniau ac achosion brys, gan eu bod mor sicr bod rhywbeth peryglus yn digwydd iddynt. Efallai'ch bod chi wedi gwneud hyn, neu wedi galw'r meddyg allan?

Ymdopi



Yn aml mae pobl yn ceisio ymdopi â phwl o banig trwy wneud pethau maent wedi'u cael, neu wedi clywed eu bod, yn ddefnyddiol, er enghraifft, tynnu eu sylw i ffwrdd neu geisio ymlacio.

Ysgrifennwch unrhyw beth arall rydych yn ei wneud neu'n peidio â'i wneud o ganlyniad i gael pwl o banig:

.....

.....

.....

Er gall yr holl bethau hyn helpu i atal pwl o banig, fel y byddwn yn ei weld nes ymlaen, gallant ddod yn rhan o'r broblem hefyd.

Os ydych wedi ticio cryn nifer o'r symptomau hyn, meddyliau ac ymddygiadau, yna mae'n debygol eich bod yn dioddef gan bylau o banig.

Crynodeb: Adnabod pwl o banig.

Mae pwl o banig yn deimlad cryf o arswyd sy'n cychwyn yn sydyn iawn. Mae symptomau corfforol yn cynnwys calon yn pwnio, anadlu'n gyflym, siglo, coesau sigledig. Yn aml mae pobl yn cael llawer o feddyliau brawychus ac yn meddwl bod rhywbeth ofnadwy'n mynd i ddigwydd. Yn aml maent yn ceisio osgoi neu ddianc rhag y panig.

Ond nid yw panig yn beryglus na'n niweidiol.

Deall panig – Beth sy'n ei achosi a beth sy'n peri iddo barhau?

Nid yw'r symptomau panig a ddisgrifir uchod yn golygu unrhyw beth mwy na math eithafol o ofn. Ofn yw ymateb naturiol ein corff i sefyllfa a welir fel un bygythiol. Gall ofn amrywio o orbryder ysgafn (a all fod yn ddefnyddiol os oes nod, megis pasio arholiad) drwodd i banig llawn.

Ond pam bod yn ofnus o gwbl pan yw'n deimlad mor annymunol? Mewn ffordd, mae ychydig fel poen. Pe byddech yn torri'ch migwrn, byddai'n teimlo'n boenus iawn, a fyddai'n rhybudd ichi i beidio â cherdded arno. Pe byddech yn clywed sŵn i lawr y grisiau yn y nos, efallai byddech yn teimlo'n ofnus, sy'n rhybudd efallai bydd rhaid ichi ddelio â sefyllfa beryglus. Mae ofn yn ddefnyddiol iawn. Mae'n paratoi'ch corff i weithredu. Mae hyn wedi'i alw'n ymateb "rhewi, ymladd neu ffoi". Felly pan ydych yn teimlo ofn, yr hyn sy'n digwydd yw bod eich corff yn paratoi i ymladd neu redeg i ffwrdd o'r peth mae'n teimlo dan fygythiad o'i herwydd, neu o bosibl i aros yn gwbl llonydd ac aros i'r bygythiad fynd heibio.

Os cymerwn enghraifft y sŵn i lawr y grisiau. Gadewch inni dybio mai byrgler sydd yno, fel rydych yn ei ofni. Efallai byddwch eisiau aros yn gwbl llonydd, er mwyn atal y byrgler rhag ymosod arnoch. Efallai byddwch eisiau mynd i'w herio neu efallai byddwch angen rhedeg i ffwrdd os bydd yn eich ymlid. Byddai'ch ymateb i ofn yn helpu gydag unrhywun o'r rhain. Pan yw ofn arnoch rydych yn anadlu'n gyflymach fel y gallwch gael llawer o ocsigen i'ch cyhyrau. Mae'ch calon yn curo'n gyflymach er mwyn pwmpio'r gwaed yn gyflymach o gwmpas eich corff. Mae'ch system dreulio'n cau er mwyn caniatáu i'ch corff ganolbwyntio ar y bygythiad mwy uniongyrchol. Dyma ymateb iach normal eich corff i sefyllfaoedd lle mae'ch corff yn teimlo dan fygythiad. System rybuddio'ch corff ydyw.

Y broblem gyda phyliau o banig yw eu bod yn digwydd fel arfer pan nad oes bygythiad corfforol amlwg yno o gwbl. Mae'ch corff yn adweithio fel ei fod ar fin dioddef ymosodiad pan nad ydyw mewn gwirionedd. Mewn geiriau eraill mae'n fraw di-sail. Mae ychydig fel y synhwyrdd mwg annifyr sy'n cychwyn ar yr amseroedd anghywir, gan ei fod mor sensitif i feintiau bach o fwg. Neu'r larwm lladron sy'n cychwyn oherwydd y gath. Neu hyd yn oed yn fwy annifyr, y larwm car a gychwynnir gan y gwynt. Mae'r rhain i gyd yn rhybuddion y gellir eu cychwyn pan nad oes unrhyw berygl mewn gwirionedd. Gall yr un peth fod yn wir gyda system 'rybuddio' eich corff. Weithiau gellir ei chychwyn pan nad oes unrhyw berygl mewn gwirionedd. Y broblem yw y cynlluniwyd system rybuddio ein corff flynyddoedd maith yn ôl, pan oedd rhaid i bobl ymdopi â pheryglon er mwyn goroesi. Y dyddiau hyn, go brin ein bod yn wynebu'r matho fygythion byw neu farw roedd ein cyndadau'n eu hwynebu. Mae gennym fygythion gwahanol iawn, yn gysylltiedig â straen yn bennaf. Er enghraifft, gall pryderon ariannol, gorweithio, symud tŷ, ysgariad i gyd fod yn ingol, a gallant gynyddu ein lefelau gorbryder i'r pwynt lle cychwynnir ein 'system rybuddio'. Mae ychydig fel thermomedr "straen" – sy'n arwain at banig pan yw'n cyrraedd lefel benodol. Er gall pwl o banig fod yn annymunol, nid yw'n beryglus. Yn gyfangwbl i'r gwrthwyneb mewn gwirionedd. Mae'n system a gynllunir i'n diogelu, nid ein niweidio.

Crynodeb: Deall panig.

Mae panig yn fath o ofn. System rybuddio ein corff ydyw sy'n rhoi arwydd o fygythiad. Mae'n paratoi ein corff i ymladd neu redeg i ffwrdd rhag perygl. Ond nid oes unrhyw berygl corfforol, mae'n fraw d-sail.

Cofiwch: efallai bod pwl o banig yn annymunol ond nid yw'n beryglus.

Beth sy'n peri i byliau o banig gychwyn?

Gall pyliau o banig gychwyn am nifer o resymau.

Straen

Fel y'i soniwyd, gall digwyddiadau ingol beri i orbryder gynyddu, a allai arwain at gychwyn y system rybuddio. A ydych yn ymwybodol o unrhyw straen yn eich bywyd dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf? Er enghraifft, straen yn y gwaith neu fod yn ddiwaith, problemau ynghylch perthynas, colli anwylyd, anawsterau ariannol.

Rhestrwch unrhyw straenau rydych yn ymwybodol ohonynt:

.....

.....

.....

.....

Os ydych yn teimlo eich bod wedi profi llawer o straen yn eich bywyd yn ddiweddar, efallai bydd yn ddefnyddiol i ddarllen ein llyfryn 'Straen - canllaw hunan-gymorth'.

Pryderon iechyd

Weithiau mae pyliau o banig yn cychwyn pan yw person yn mynd yn orbryderus ynghylch eu hiechyd. Gall hyn ddigwydd am amryw reswm. Weithiau mae pobl sy'n cael pyliau o banig wedi profi marwolaeth sydyn rhywun maent yn ei adnabod neu maent yn agos iddo'n ddiweddar. Yna maent yn mynd yn bryderus iawn ynghylch eu hiechyd eu hunain, gan chwilio am arwyddion y gallent fod yn datblygu'r un salwch. Weithiau maent yn ymwybodol o 'gamgymeriadau' meddygol lle na chanfuwyd salwch difrifol, a felly maent yn poeni bod rhywbeth difrifol o'i le. Mae hyn yn arwain at orbryder cynyddol. Yna maent yn meddwl bod y symptomau gorbryder yn dystiolaeth o salwch difrifol, a allai arwain at banig. Meddylwch yn ôl i'r adeg pan gychwynnodd eich pyliau o banig. A ydych yn adnabod rhywun a fu farw'n sydyn, er enghraifft o waedlif ar yr ymennydd neu drawiad o'r fogfa neu drawiad ar y galon? A ydych yn dioddef gan orbryder iechyd efallai? Os felly, efallai byddwch yn cael ein llyfryn "Gorbryder Iechyd – Canllaw hunan-gymorth" yn ddefnyddiol.

Rhesymau corfforol eraill

Weithiau mae pyliau o banig yn digwydd am y tro cyntaf yn ystod cyfnod o afiechyd. Er enghraifft, gall rhai feirysau achosi pendro. Gall beichiogrwydd neu'r menopos achosi newidiadau yn y ffordd mae ein corff yn gweithio a all arwain at y profiad cyntaf o banig. Hefyd gall defnyddio meintiau mawr o gaffein, neu siwgwr isel yn y gwaed arwain at deimladau o wendid. A allwch feddwl am unrhyw resymau corfforol am eich pyliau o banig?

Emosiynau anodd

Yn aml mae pyliau o banig yn cychwyn pan yw teimladau o'r gorffennol neu'r presennol sy'n cael eu "hysgubo o dan y carped". Efallai bod gennych broblemau perthynas, neu rywbeth o'r gorffennol mae angen ichi ddelio ag ef? Meddylwch am hyn ac ysgrifennu unrhyw broblemau y gallai fod angen ichi ddelio â hwy.

Yn sydyn iawn

Weithiau ni wyddom pam bod pyliau o banig yn cychwyn. Mae rhai pobl yn cael eu pwl cyntaf o banig pan ydynt yn cysgu hyd yn oed! Mae'n bosibl bod pobl benodol, dan amgylchiadau penodol, yn ymateb fel y larwm car gor-sensitif. Cychwynnir eu system rybuddio pan nad oes unrhyw berygl mewn gwirionedd.

I ryw raddau mae'n llai pwysig gwybod beth sy'n peri i byliau o banig gychwyn ac yn bwysicach gwybod beth sy'n peri iddynt barhau.

Beth sy'n peri i byliau o banig barhau?

Fel y byddwch yn ei gofio, mae panig yn effeithio ar eich corff, eich meddyliau a'ch ymddygiad. Mae'r tri'n cydweithio i beri i'r panig barhau.

Corff

Yn gyntaf, gall y symptomau corfforol fod yn rhan o'r broblem. Er enghraifft, ar gyfer pobl y mae gorbryder yn effeithio ar eu hanadlu, gall rhywbeth o'r enw 'goranadlu' ddigwydd. Mae hyn ond yn golygu bod rhywun yn cymryd gormod o awyr i mewn heb anadlu allan. Nid yw hyn yn beryglus ond gall arwain at deimladau o bendro, ac yn aml fe'i ystyrir fel tystiolaeth bellach bod rhywbeth difrifol o'i le.

Meddyliau

Yn ail, mae'r symptomau corfforol a meddyliau gorbryderus yn ffurfio cylch cythreulig sy'n peri i byliau o banig ddychwelyd drosodd a thro. Hefyd, gall canolbwyntio'ch meddwl ar eich corff achosi ichi sylwi ar newidiadau bach ac ystyried hyn fel bygythiad.

Yn aml, mae pobl sy'n cael pyliau o banig yn poeni bod y symptomau corfforol yn golygu rhywbeth gwahanol i'r hyn maent yn ei wneud mewn gwirionedd. Enghreifftiau o rai o'r camddeongiadau yw:

Beth rydych yn ei deimlo	Rhesymau mae hyn yn digwydd	Ofnau cyffredin
Llygaid yn mynd yn rhyfedd Golwg aneglur Golwg twnnel Teimlo'n afreal Anadlu'n newid Poenau brest Calon yn pwnio	Llygaid yn trio ffocysu er mwyn ymladd yn erbyn perygl Corff yn trio cymryd mwy o ocsigen i mewn er mwyn ymladd neu redeg i ffwrdd Cyhyrau wedi'u dal yn dyn yn barod i ymladd	Gwaedlif ar yr ymennydd Mynd yn wallgof Colli rheolaeth Tagu neu fygu Rhedeg allan o awyr Trawiad ar y galon

Pwnio yn y pen Pen tost	Llif cynyddol o waed trwy'r corff Pwysau cynyddol o waed yn llifo trwy'r corff i gael egni ychwanegol	Tiwmor Gwaedlif Strôc
Fferdod neu binnau bach yn y bysedd neu'r gwefusau	Goranadlu	

Yn aml mae pobl yn ei gael yn anodd credu y gall ein meddyliau gynhyrchu'r fath deimladau cryf o ofn. Ond os credwn rywbeth 100% yna byddwn yn teimlo'n union yr un fath ag os oedd yn wir.

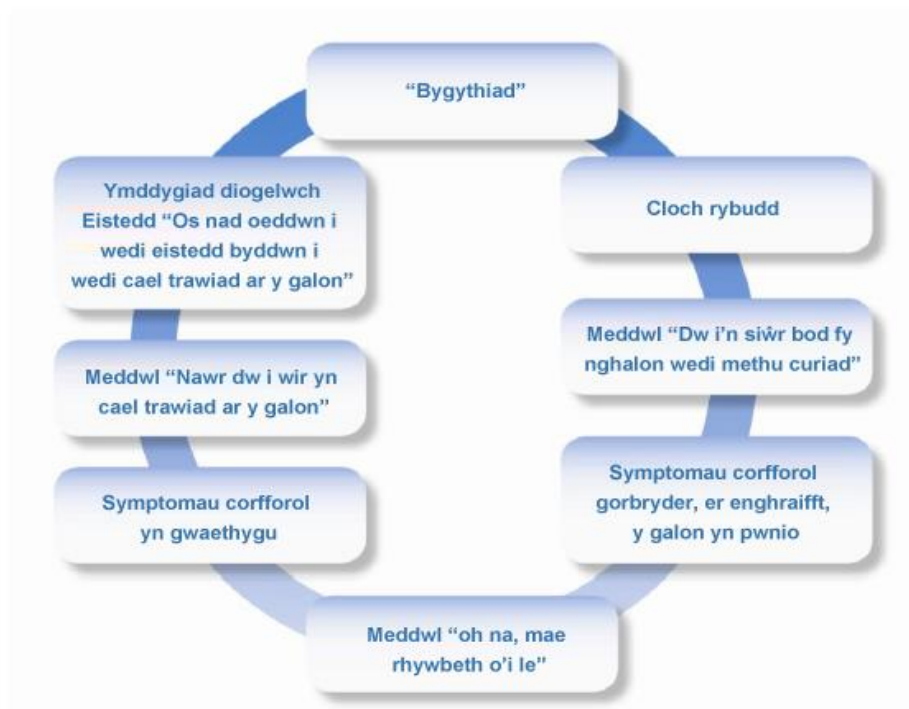
Ffordd arall y gall meddyliau effeithio ar banig, yw pan yw rhywun yn dechrau poeni eu bod yn mynd i banicio mewn sefyllfaoedd lle maent wedi panicio o'r blaen. Mae hyn, yn anffodus, yn ei wneud yn fwy tebygol y bydd yn digwydd eto, ac yn aml mae'n arwaian at osgoad.

Ymddygiad

Yn drydydd, mae gan sut mae person yn ymddwyn cyn, yn ystod ac yn dilyn pwl o banig rhan fawr i'w chwarae ynghylch penderfynu a fydd pyliau o banig yn dal i ddigwydd. Mae'r ymddygiad osgoi, dianc, a diogelwch a ddisgrifiwyd yn gynharach i gyd yn ychwanegu at y cylch cythreulig.

Cylch cythreulig o banig

Mae'r symptomau corfforol, meddyliau ac ymddygiadau hyn yn ffurfio cylch cythreulig sy'n peri bod y pyliau o banig yn dal i ddigwydd dros gyfnod o amser.



Deall panig - crynodeb

- **Mae panig yn fath o ofn.** System rybuddio ein corff ydyw, yn rhoi arwydd o fygythiad. Mae'n paratoi ein corff i ymladd neu redeg i ffwrdd rhag perygl, ond gan nad oes perygl mae'n fraw di-sail.
- **Gall pyliau o banig** gychwyn am nifer o resymau:
 - straen
 - pryderon ynghylch iechyd
 - yn ystod salwch ysgafn
 - oherwydd emosiynau anodd
 - yn hollol annisgwyl
- **Mae pyliau o banig yn dal i fynd oherwydd y cylch cythreulig o**
 - symptomau corfforol
 - meddyliau
 - ymddygiad
- **Trwy osgoi, dianc neu atal pyliau o banig, gallech**
 - byth ddarganfod nad oedd unrhywbeth ofnadwy'n mynd i ddigwydd
 - arswydo rhag dychwelyd i'r sefyllfa, gan eich bod yn ofni pwl arall
 - colli hyder yn eich gallu i ymdopi ar eich pen eich hunan

A yw pyliau o banig yn niweidiol?

Rydym wedi treulio llawer o amser yn edrych ar banig a'i ddeall, oherwydd dylai hyn roi'r holl wybodaeth sydd ei hangen ichi i allu derbyn nad yw pyliau o banig yn niweidiol. Os gallwch wneud hyn yna rydych wedi gwneud llawer i allu rhoi terfyn ar eich pyliau o banig.

I ba raddau, yn eistedd yma nawr, ydych yn credu bod eich pyliau o banig yn golygu bod rhywbeth ofnadwy'n mynd i ddigwydd (0 -100%), er enghraifft, trawiad ar y galon, strôc, llewygu, tagu, mygu?

.....%

Y tro nesaf byddwch yn cael pwl o banig, a allwch raddio, ar y pryd, faint rydych yn credu bod rhywbeth ofnadwy'n mynd i ddigwydd?

.....%

Nod y driniaeth yw lleihau'ch cred bod rhywbeth ofnadwy'n mynd i ddigwydd i 0%.

Crynodeb: Nid yw pyliau o banig yn niweidiol.

Pa dechnegau all helpu i ymdopi â phyliau o banig a'u lleihau?

Y newyddion da yw bod pyliau o banig yn hawdd eu trin. Efallai byddwch yn canfod bod eich pyliau o banig eisoes wedi dechrau lleihau oherwydd eich bod wedi dechrau adnabod a deall, a derbyn nad ydynt yn niweidiol.

Fel rydym wedi'i weld, mae panig yn effeithio ar eich corff, eich meddwl a'ch ymddygiad. Mae'n gwneud synnwyr i geisio delio â phob un o'r rhain. Efallai byddwch yn cael bod rhai technegau'n fwy defnyddiol na'r lleill. Nid yw pawb yn cael bod yr un pethau'n ddefnyddiol. Hefyd, os ydych wedi bod yn cael pyliau o banig ers meitin, efallai bydd yn cymryd tipyn o amser i'r technegau hyn weithio. Peidiwch â disgwyl gwyrthiau'n syth, ond daliwch ati a dylech weld y buddion cyn bo hir, pan ydych wedi dod o hyd i'r technegau sy'n gweithio orau i chi.

Mae'n bwysig iawn cofio mae pwrpas y technegau hyn yw i reoli panig a gorbryder fel y gallwch dod drwyddi, nid eu stopio'n gyfan-gwbl. Os ydych yn ceisio gorfodi eich hun i beisio â mynd i banig oherwydd eich bod yn ei ofni, gallech fynd i fwy o orbryder. Tra, os y gallwch ddysgu i ymdolpi â'r symptomau, yn raddol byddant yn llai brawychus, ac o ganlyniad yn lleihau.

Eich corff

Mae o leiaf tri pheth y gallwch eu gwneud er mwyn helpu gyda symptomau corfforol panig:

1. **Ymlacio ac ymlaciad cyhyr dwfn**
2. **Anadlu dan reolaeth**
3. **Ymarfer corff**

Mae'r technegau hyn yn ddefnyddiol am sawl rheswm:

- Yn aml mae pyliau o banig yn cychwyn yn ystod cyfnodau o straen. Gall y technegau hyn eich helpu i ddelio â sefyllfaoedd ingol yn well, a lleihau lefelau cyffredinol o orbryder.
- Gallant "ladd gorbryder yn yr egin", gan roi terfyn ar y cylch sy'n arwain at banig llawn, trwy leihau symptomau gorbryder ac atal goranadlu.
- Gellir eu defnyddio pan yw osgoad yn cael ei gwtogi, er mwyn eich helpu i ymdopi â sefyllfaoedd rydych yn eu hofni.
- Mae ymlacio ac anadlu'n dawel i'r gwrthwyneb o banig.

I ddechrau, mae'n well i ymarfer yn rheolaidd pan nad ydych yn orbryderus. Ystyriwch hyn fel dechrau hyfforddi. Ni fydddech yn cystadlu mewn marathon heb hyfforddi am gynfod yn gyntaf!

Ymlacio

Mae pobl yn ymlacio mewn sawl ffordd wahanol. Efallai byddai ystyried eich ffordd o fyw yn ddefnyddiol. Beth ydych yn ei wneud i ymlacio? Ysgrifennwch chwe pheth rydych yn eu gwneud, neu y gallech eu gwneud, i ymlacio. Er enghraifft, nofio, darllen, cerdded. Heblaw am ddod o hyd i ffyrdd bob-dydd o ymlacio, mae **technegau ymlacio** arbennig a all helpu gyda symptomau penodol panig. Mae ymlacio yn y synnwyr hwn yn wahanol i'r ffyrdd bob-dydd o ymlacio megis rhoi'ch traed i fyny a chael paned o de (er bod hynny'n llawn mor bwysig!). Mae'n sgil, i'w ddysgu a'i ymarfer. Rydym eisoes wedi gweld mae un o'r pethau sy'n digwydd pan rydym yn mynd i banig yw bod ein cyhyrau yn tynhau. Gall **ymlaciad cyhyr dwfn** eich helpu i ddysgu i ymlacio'ch cyhyrau pryd bynnag y dechreuwch deimlo gorbryder neu ddod yn ymwybodol bod eich cyhyrau'n tynhau. Mae yna CDs, lawrlwythiadau ac weithiau dosbarthiadau ar ymlacio a allai helpu. Ceir rhai awgrymiadau ar ble mae cael y rhain am ddim ar ddiwedd y llyfryn hwn, ond er mwyn i chi ddechrau arni, efallai y bydd y rhain o ddefnydd i chi.

Ymlaciad cyhyr dwfn

Mae'n ddefnyddiol darllen y cyfarwyddiadau'n gyntaf ac yna pob yn dipyn eu dysgu a'u cofio. Dechreuwch trwy ddewis man cynnes a chyffyrddus lle na fydd unrhyw un

yn tarfu arnoch. I ddechrau, dewiswch amser o'r dydd pan rydych wedi ymlacio fwyaf. Gorweddwch, gwnewch eich hun yn gyffyrddus, caewch eich llygaid. Canolbwyntiwch ar eich anadlu am rai munudau, gan anadlu'n araf ac yn dawel: I mewn dau-tri ac allan dau-tri. Dywedwch y geiriau "tawel" ac "ymlacio" i chi eich hun wrth i chi anadlu allan. Mae'r ymarfer ymlacio yn eich cymryd drwy gwahanol grwpiau cyhyrol, gan eich dysgu'n gyntaf i'w tynhau yna'u rhyddhau.

Gan ddechrau gyda'ch dwylo, clensiwch un dwrn yn dyn. Meddyliwch am y tensiwn y mae hyn yn ei greu yng nghyhyrau eich llaw a'ch braich.

Nawr, gwnewch yr un peth â'r llaw arall.

Ystyriwch y tensiwn am rai eiliadau ac yna ymlaciwch eich llaw. Sylwch y gwahaniaeth rhwng y tensiwn a'r ymlaciad. Efallai y teimlwch rywfaint o ferwino, dyma'r ymlacio'n dechrau datblygu. Nawr gwnewch hyn gyda'r llaw arall.

Bob tro yr ymlaciwch grŵp o gyhyrau, ystyriwch sut maen nhw'n teimlo pan wedi ymlacio. Peidiwch â cheisio'n rhy galed i ymlacio, ond gadewch y tensiwn i fynd. Gadewch eich cyhyrau i ymlacio cymaint ag y gallwch. Meddyliwch am y gwahaniaeth yn y ffordd maen nhw'n teimlo pan maen nhw wedi ymlacio a phan maen nhw'n dynn. Nawr gwnewch yr un peth â chyhyrau eraill eich corff. Bob tro, tynhewch nhw am rai eiliadau yna'u rhyddhau. Ystyriwch sut maen nhw'n teimlo ac yna gadewch y tensiwn sydd ynddynt i fynd.

Mae'n ddefnyddiol cadw at yr un drefn wrth i chi weithio drwy'r grwpiau cyhyrau:

- ☐ **Dwylo** – clensiwch y dwrn, yna ymlaciwch.
- ☐ **Breichiau** – plygwch y penelin ac yna tynhau cyhyrau'r fraich. Teimlwch y tensiwn, yn arbennig yn rhan uchaf y fraich. Cofiwch, gwnewch hyn am rai eiliadau ac yna ymlaciwch.
- ☐ **Gwddf** – pwyswch eich pen yn ôl a'l rollo'n araf o un ochr i'r llall. Teimlwch sut mae'r tensiwn yn symud. Yna dewch â'ch pen ymlaen i fan cyffyrddus.
- ☐ **Wyneb** – mae nifer o gyhyrau yn yr wyneb, ond mae meddwl am y rhai yn eich talcen a'ch gên yn ddigon. Yn gyntaf, gostyngwch eich aeliau mewn gwg. Ymlaciwch eich talcen. Gallwch hefyd godi eich aeliau, ac yna ymlacio. Nawr, clensiwch eich gên, sylwch ar y gwahaniaeth pan yn ymlacio.
- ☐ **Y frest** – cymerwch anadl ddofn, daliwch yr anadl am rai eiliadau, sylwch ar y tensiwn, yna ymlaciwch. Gadewch eich anadlu i ddychwelyd i normal.
- ☐ **Y stumog** – tynhewch gyhyrau eich stumog mor dynn â phosibl, ac yna ymlaciwch.
- ☐ **Ffolennau** – gwasgwch eich ffolennau gyda'i gilydd, yna ymlaciwch.
- ☐ **Coesau** – sythwch eich coesau, a phlygwch eich traed tuag at eich wyneb. Yna, wiglwch fyseidd y traed. Efallai y byddai'n ddefnyddiol cael ffrind i ddarllen y cyfarwyddiadau i chi. Peidiwch ag ymdrechu'n rhy galed, gadewch iddo ddigwydd yn naturiol.

I wneud y defnydd gorau o ymlacio, mae angen i chi:

- ☐ Ymarfer yn ddyddiol.
- ☐ Dechrau defnyddio ymlaciad mewn sefyllfaoedd pob dydd.
- ☐ Dysgu i ymlacio heb orfod tynhau cyhyrau.
- ☐ Defnyddio rhannau o'r ymlaciad i helpu mewn sefyllfaoedd anodd, e.e. anadlu'n araf.

- ☐ Datblygu ffordd o fyw mwy ymlacedig

Cofiwch, mae ymlacio yn sgil fel pob sgil arall, ac mae'n cymryd amser i'w ddysgu. Cadwch gofnod o pa mor bryderus y teimlwch cyn ac ar ôl ymlacio, gan raddio eich gorbryder rhwng 1 a 10.

Os ydych, i ddechrau, yn teimlo bod yr ymarferion ymlacio yn eich gwneud tamaid yn fwy pryderus, peidiwch â phoeni. Mae hyn yn eithaf cyffredin. Efallai eich bod wedi dod i arfer â pheidio â sylwi ar deimladau eich corff. Ceisiwch ddysgu technegau ymlacio i ddechrau pan rydych wedi ymlacio, ac yn raddol bydd hyn yn dod yn fwy naturiol i chi.

Cofiwch: gall ymlacio helpu i leihau symptomau panig, ond ni fydd yn atal rhywbeth ofnadwy rhag digwydd – oherwydd na fydd unrhywbeth ofnadwy'n digwydd, os ydych yn ymlacio neu beidio.

Anadlu dan reolaeth

Fel rydym wedi'i weld yn gynharach, pan yw rhywun yn mynd yn ofnus maent yn dechrau anadlu'n gyflymach, fel bod ocsigen yn cael ei bwmpio'n gyflymach o gwmpas y corff. Fodd bynnag, gall anadlu'n rhy gyflym, ddwfn neu afreolaidd arwain at ragor o symptomau panig, megis gwendid, pinnau bach a phendro. Os gellir rheoli anadlu yn ystod panig, gellir lleihau'r symptomau hyn a felly gellir torri'r cylch cythreulig a ddisgrifiwyd yn gynharach. Mae'n rhaid ichi anadlu'n arafach.

Os ydych yn anadlu'n dawel ac araf am o ychydig funudau, dylai'r gloch rybudd stopio canu. Nid yw hyn mor hawdd ag y mae'n swnio. Weithiau yng nghanol y pwl o banig, gall fod yn anodd canolbwyntio ar anadlu. Un o effeithiau goranadlu yw eich bod yn teimlo bod arnoch angen mwy o awyr, felly mae'n anodd gwneud rhywbeth sy'n peri ichi deimlo fel eich bod yn cael llai!

Eto, ymarferwch tra nad ydych yn panicio ar y dechrau. Bydd y dechneg hon yn gweithio dim ond os ydych wedi'i hymarfer ac os yw'n cael ei defnyddio am ychydig o funudau. Mae'n gweithio'n well o lawer yn ystod camau cynnar iawn panig. Ymarferwch y dilynol cyn amled ag y gallwch.

Llenwch eich ysgyfaint ag awyr. Dychmygwch eich bod yn llenwi potel, fel ei bod yn llenwi o'r gwaelod i fyny. Dylai'ch stumog wthio allan hefyd.

Peidiwch ag anadlu mewn ffordd fas, o'ch brest, nag yn rhy ddwfn. Cadwch eich anadlu'n araf a thawel. Anadlwch allan o'ch ceg ac i mewn trwy'ch trwyn.

Cymerwch anadl araf i mewn am tua 4 eiliad, gan ddweud wrth eich hun: 1 a 2 a 3 a 4.

Yna gadewch yr anadl allan yn araf am tua 4 eiliad, eto gan ddweud wrth eich hun: 1 a 2 a 3 a 4.

Gwnewch hyn tan eich bod yn teimlo'm dawel. Unwaith i chi roli'r rhythm, fe allai helpu dweud 'tawel' wrth eich hun wrth anadlu i mewn, a 'ymlacio' wrth anadlu allan.

Cofiwch: hyd yn oed os nad ydych yn rheoli'ch anadlu, ni fydd unrhywbeth ofnadwy'n digwydd.

Ymarfer

Awgryma llawer iawn o waith ymchwil bod ymarfer corff yn ffordd sy'n gweithio'n dda iawn i reoli straen. Mae'n helpu i ryddhau tensiwn yn y cyhyrau ac yn gwneud defnydd o'r hormonau straen a gynhyrchwyd fel rhan o'r ymateb ymladd neu ddianc. Mae buddion da iawn eraill i ymarfer corff rheolaidd hefyd, gan gynnwys hwyliau gwell

Eich meddwl

Mae o leiaf pump peth y gallwch eu gwneud i helpu gyda'r ffordd mae'ch meddwl yn symbylu pwl o banig:

1. Stopio canolbwyntio ar eich corf
2. Dysgwch i fod yn fwy ystyriol
3. Difyrru'ch hunan rhag meddyliau brawychus
4. Cwestiynu a phrofi'ch meddyliau brawychus
5. Ceisio penderfynu a yw rhywbeth arall yn eich gwneud yn dyn

Stopio canolbwyntio ar eich corff

Ceisiwch sylwi a ydych yn canolbwyntio ar eich symptomau, neu'n chwilio'ch corff am rywbeth sydd o'i le gan y gallai hyn weithiau sbarduno pwl o banig. Cofiwch ymarfer symud eich ffocws oddi ar eich corff gan ganolbwyntio'n hytrach ar bethau eraill o'ch cwmpas, er enghraifft gwnewch eich gorau i ganolbwyntio ar yr hyn mae rhywun yn ei ddweud, neu'r hyn rydych yn gwneud, yn hytrach na'r hyn sydd yn mynd ymlaen oddi mewn i chi.

Ymwybyddiaeth ofalgar

Mae hon yn ymagwedd rhywfaint yn wahanol at roli panig. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn ffurf ar fyfyrddod sy'n golygu bod yn y funud bresennol yn llwyr. Mae'n golygu arsylwi'r hyn sy'n digwydd gydag ymwybyddiaeth dawl, nad yw'n feirniadol, gan ganiatáu i feddyliau a theimladau fynd a dod heb gael eich dal i fyny ynddynt. Y nod yw canolbwyntio'n unig ar yr hyn sy'n digwydd yma, nawr, nid yn y gorffennol nac yn y dyfodol. Rydym yn aml yn mynd i banig oherwydd ein bod wedi cael pwl o banig mewn sefyllfa debyg yn y gorffennol, ac felly wedi bod yn gofidio o flaen llaw. Neu efallai fod gennym feddyliau brawychus ynghylch beth all ein symptomau olygu. Trwy ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yn rheolaidd, gallwn dderbyn teimladau ein corff yn well, sydd o ganlyniad yn ein gwneud yn dawlach ac yn llai pryderus.

Galla'r ymarfer anadlu ymwybyddiaeth ofalgar hwn fod yn ddefnyddiol:

- ☐ Ewch i fan tawel lle na fydd tarfu arnoch. Eisteddwch yn gyffyrddus, eich llygaid ynghau neu i lawr a'ch cefn yn syth.
- ☐ Canolbwyntiwch ar eich anadlu.
- ☐ Sylwch ar rhythm naturiol ac ysgafn eich anadlu wrth i chi anadlu i mewn ac allan, a chanolbwyntiwch ar hyn yn unig.
- ☐ Daw meddyliau i'ch meddwl, ac mae hynny'n iawn, oherwydd dyna beth mae'r meddwl yn gwneud. Ond sylwch ar y meddyliau hynny, yna trowch eich sylw yn ôl at eich anadlu.
- ☐ Efallai y sylwch ar synau, teimladau corffodol ac emosiynau, ond eto dewch â'ch sylw yn ôl at eich anadlu.

Peidiwch â dilyn y meddyliau na'r teimladau hyn, peidiwch â beirniadu eich hun o'u cael, na pheidiwch â'u dadansoddi mewn unrhyw ffordd. Mae'n iawn iddynt fod yno. Cofiwch sylwi arnynt, yna'u gadael i fynd; gan ganolbwyntio et oar eich anadlu.

- ☐ Pryd bynnag y sylwch bod eich sylw yn symud i feddyliau neu deimladau eraill, nodwch fod hyn wedi digwydd, yna dychwelwch eich sylw at eich anadlu.
- ☐ Bydd meddyliau yn dod i'ch ymwybyddiaeth, a bydd eich sylw yn eu dilyn. Bob tro y bydd hyn yn digwydd, dewch â'ch sylw yn ôl at eich anadlu. Os na allwch ganolbwyntio, efallai byddai'n helpu i ddweud 'mewn' ac 'allan' wrth i chi anadlu.

Gorau po fwyaf y gallwch ymarfer – bydd hyn yn eich helpu i reoli eich pyliau o banig. Argymhellir 15-20 munud y dydd. Mae rhai argymhellion ar ble y gallwch ganfod mwy o wybodaeth ynghylch ymwybyddiaeth ofalgar ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Difyrru

Gall gymryd amser i ddysgu ymwybyddiaeth ofalgar. Mae tynnu sylw yn dechneg gyflym a syml iawn ond effeithiol o reoli panig yn ei gyfnodau cynnar. Mae angen ichi ddal i'ch difyrru'ch hunan am ychydig o funudau er mwyn i'r symptomau leihau. Mae sawl ffordd y gallwch eich difyrru'ch hunan. Er enghraifft, edrychwch ar bobl eraill, a cheisio meddwl beth yw eu gwaith. Cyfrifwch y nifer o ddrysau coch rydych yn eu gweld ar y ffordd adref. Gwrandewch yn ofalus iawn ar rywun yn siarad. Hefyd gallwch geisio meddwl am olygfa ddymunol yn eich meddwl, neu wrthrych, megis blodyn neu'ch hoff gar. Canolbwyntiwch yn llwyr arno. Gallwch geisio gwneud symiau yn eich meddwl, neu ganu cân. Y peth pwysig yw y dygir eich sylw oddi ar eich corff ac i rywbeth arall. Defnyddiwch yr hyn sy'n gweithio orau i chi.

Mae'n ymddangos yn syml iawn, ond mae tynnu sylw wiry n gweithio. A ydych erioed wedi bod yng nghanol pwl o banig pan ddigwyddodd rhywbeth a dynnodd eich holl sylw, er enghraifft y ffôn yn canu, neu blentyn yn syrthio? Beth ddigwyddodd i'r panig?

Cofiwch: mae difyrru'n torri'r cylch cythreulig, ond mae'n bwysig cofio nad yw difyrru'n atal rhywbeth ofnadwy rhag digwydd. Mewn gwirionedd, gan fod difyrru'n gweithio, mae hon yn dystiolaeth nad oedd rhywbeth ofnadwy'n mynd i ddigwydd wedi'r cyfan. Er enghraifft, a allai'r ffaith bod y ffôn wedi canu wedi atal trawiad ar y galon mewn gwirionedd?

Cwestiynu'ch meddyliau

Weithiau, yn hytrach na'ch difyrru'ch hunan rhag eich meddyliau gorbryderus mae'n fwy defnyddiol i'w herio. Yn y tymor hir, mae'n ddefnyddiol dros ben i herio'ch meddyliau pryderus, fel nad ydych yn credu ynddynt bellach.

Ar gyfer herio meddyliau mae arnoch angen dau beth:

1. Penderfynwch beth yw eich meddyliau pryderus ac ofnau gwaethaf. Mae rhai pawb yn wahanol; eisoes dylai fod gennych syniad da ar ôl y gwaith a wnaed hyd yn hyn.
2. Dechreuwch herio'r meddyliau hyn a dychmygu meddyliau mwy realistig a defnyddiol.

Unwaith eich bod yn ymwybodol o'ch meddyliau a darluniau yn eich meddwl, gofynnwch ichi'ch hunan:

- Beth yw'r dystiolaeth o'u plaid ac yn eu herbyn?

- Sawl gwaith ydych wedi cael y meddyliau ac a yw eich ofn gwaethaf erioed wedi digwydd?
- A yw eich profiadau'n cydfynd yn fwy â phwl o banig neu â rhywbeth mwy difrifol. Er enghraifft, os yw meddwl am banig yn ysgogi pwl o banig, a yw'n debygol y gallai strôc neu drawiad ar y galon gael ei achosi fel hyn?

Os gallwch ddychmygu meddyliau defnyddiol mwy realistig, ysgrifennwch hwy a'u cadw gyda chi, efallai ar gerdyn. Yn aml mae'n llawer anos dychmygu'r meddyliau hyn pan ydych yn gwir banicio.

Rhoddir rhai enghreifftiau o feddyliau afrealistig ac annefnyddiol, gyda dewisiadau amgen mwy realistig isod.

Meddyliau annefnyddiol/afrealistig	Meddyliau mwy realistig
Dw i'n cael trawiad ar y galon	Dw i wedi cael y teimlad hwn sawl gwaith a dw i yma o hyd.
Dw i'n mynd i lewygu	Nid yw pobl sy'n cael pyliau o banig yn debygol o lewygu. Dw i ddim wedi llewygu o'r blaen.
Dw i'n mynd yn wallgof	Mae'r teimladau dw i'n eu profi'n banig – dydyn nhw ddim yn unrhyw beth fel mynd yn wallgof.
Bydda i'n gwneud ffŵl ohonof fy hunan	Dw i wedi panicio o'r blaen a does neb wedi sylwi hyd yn oed. Mae pobl yn brysur yn gwneud eu peth eu hunain.
Rwy'n mynd i golli rheolaeth	Mae panig wedi'i gynllunio i'm cadw'n ddiogel, felly ni fyddai'n gwneud synnwyr i mi golli rheolaeth.

Er ei fod yn ddefnyddiol iawn i herio teimladau yn y ffordd hon, efallai y byddai'n ddefnyddiol hefyd i ystyried un ffordd arall y gallai ein meddwl fod yn cyfrannu at banig. Nid trwy feddyliau andefnyddiol gorbryderus, ond oherwydd gallai pethau eraill fod yn eich trafferthu, fel y soniwyd amdano'n gynharach.

A oes rhywbeth ar eich meddwl?

Cofiwch y gall panig godi o ganlyniad i'r ffaith bod gwahanol deimladau'n mynd heb eu trafod. Efallai bydd yn ddefnyddiol i benderfynu a yw rhywbeth fel hwnnw'n eich trafferthu chi. A oes rhywbeth o'ch gorffennol nad ydych wedi'i ddatrys sy'n poeni'ch meddwl? A oes anawsterau yn eich perthynas? A ydych yn teimlo'n ddig neu drist? A yw rhywun neu rywbeth wedi'ch cynhyrfu neu a oes rhywbeth yn eich trafferthu? Mae panig yn llai tebygol o ddigwydd os ydych yn wynebu anawsterau emosiynol, naill ai trwy siarad â ffrind neu gwnselydd proffesiynol (er enghraifft eich meddyg, cwnsler neu therapydd seicolegol).

Ymddygiad

Yn olaf, mae'n debygol mai herio'r hyn rydych yn ei wneud yw'r ffordd fwyaf defnyddiol i orchfygu panig. Rydym wedi siarad eisoes am sut mae ymddygiadau osgoi, dianc a diogelwch yn peri i banig barhau. Felly mae'n gwneud synnwyr bod angen ichi leihau'r ymddygiadau hyn er mwyn lleihau panig.

Yn syml, yr hyn sydd angen ichi'i wneud nawr yw profi'r sefyllfaoedd rydych yn eu hofni fwyaf er mwyn profi ichi'ch hunan bod yr hyn a ysgrifennir yma'n wir: **ni all pwl o banig eich niweidio.**

Y ffordd orau i wneud hyn yw, nid popeth ar unwaith, ond mewn ffordd a gynllunir. Mae'n debygol mai'r ffordd orau i ddechrau yw gyda phrawf bach. Mae'n anodd credu rhywbeth trwy ei ddarllen yn unig; yr hyn mae gwir angen ichi'i wneud o dipyn i beth yw profi ichi'ch hunan beth sy'n wir ddigwydd.

Mae'n bwysig cofio, beth bynnag rydych yn ei wneud, neu'n peidio â'i wneud, bydd y pwl o banig yn dod i ben. Yn union fel y byddai unrhyw larwm arall.

Yn gyntaf oll, penderfynwch ba ymddygiadau mae angen ichi fynd i'r afael â hwy:

Osgoi

Er enghraifft, os ydych yn ofni bod ar eich hunan, neu ymweld ag archfarchnad, ceisiwch dreulio ychydig mwy o amser ar eich pen eich hunan yn raddol, neu fynd i mewn i siop fach. A yw'r drychineb rydych yn ei hofni'n digwydd mewn gwirionedd? Nawr mae gennych ychydig o dystiolaeth na wnaethoch farw/fynd yn wallgof/lewygu. Y cam nesaf yw treulio ychydig mwy o amser, yn amlach. Mae'n debygol y byddwch yn teimlo'n orbryderus ar y dechrau, gan eich bod wedi dysgu bod yn orbryderus mewn sefyllfaoedd penodol, ac efallai rydych wedi bod yn eu hosgoi ers meitin.

Dianc

Nodwch pa sefyllfaoedd rydych yn dianc rhagddynt. A ydych yn stopio bwyta pryd hanner ffordd drwodd rhag ofn y byddwch yn sâl? Neu adael yr archfarchnad heb eich siopa? Ceiswch aros yn y sefyllfa tan fod eich panig yn dechrau gostwng. Beth fyddwch wedi'i ddysgu?

Ymddygiadau diogelwch

Ceisiwch sylwi ar yr holl bethau rydych yn eu gwneud i'ch cadw'ch hunan yn ddiogel, mawr a bach, a thorrwch hwy allan yn raddol.

A ydych yn sefyll yn gwbl lonydd i'ch atal eich hunan rhag cael trawiad ar y galon? Cerddwch o gwmpas yn lle hynny. Os ydych yn arfer eistedd i'ch atal eich hunan rhag llewygu, ceisiwch sefyll yn gefnsyth. Beth ddigwyddodd? Beth wnaethoch ei ddysgu?

Ysgrifennwch rai profion y gallech eu trio, ac wedyn yr hyn a ddysgoch, gan ddilyn yr enghraifft isod.

Ymddygiad diogelwch a phwmpas	Beth a wnewch yn lle	Beth ddysgoch chi?
Gorwedd i lawr pan yw panig yn dechrau er mwyn atal trawiad ar y galon	Rhedeg i fyny ac i lawr y grisiau	Wnes i ddim cael trawiad ar y galon er imi redeg i fyny ac i lawr y grisiau
Pwyso ar droli siopa er mwyn atal llewygu	Cerdded heb droli, defnyddio basged yn lle	Wnes i ddim llewygu hyd yn oed heb y troli

Trwy brofi'ch ofnau fel hyn, a dysgu nad yw eich ofn gwaethaf byth yn digwydd, byddwch yn dod yn fwyfwy hyderus yn raddol. Dylai'ch pyliau o banig fynd yn llai ac yn llai ac yn llai cryf pan ydynt yn dod.

Crynodeb: Ymdopi â phanig.

- Ymarferwch ymlacio, anadlu'n araf, difyrru a herio meddyliau pan nad ydych yn orbryderus tan eich bod wedi dysgu'r technegau.
- Atgoffwch eich hunan yn ystod panig eich bod wedi panicio sawl gwaith o'r blaen a nad yw unrhyw beth ofnadwy'n mynd i ddigwydd.
- Defnyddiwch ddifyrru, ymlacio ac anadlu'n araf er mwyn eich helpu i beri i'r panig ddiflannu.
- Heriwch eich meddyliau afrealistig yn ystod panig, gan ddefnyddio meddyliau mwy realistig rydych wedi'u hysgrifennu.
- Ceisiwch beidio ag osgoi, dianc neu ddefnyddio ymddygiadau diogelwch, yn lle hynny profwch beth sy'n wir digwydd.
- Ceisiwch ddatrys unrhyw bryderon neu drafferthion sydd gennych. Siaradwch amdanynt, peidiwch â'u hysgubo o dan y carped.

Cymorth pellach

Er y dylai'r technegau yn y llyfryn hwn eich helpu i wella ar eich pen eich hunan, weithiau efallai bydd arnoch angen cymorth proffesiynol hefyd.

Os ydych yn teimlo y gallech fod angen cymorth proffesiynol, siaradwch â'ch MT a allai fod yn gallu darparu hwn, neu a allai'ch atgyfeirio ymlaen at rywun arall sy'n gallu gwneud hynny. Ar ben hynny, weithiau gellir trin pyliau o orbryder a phanig yn llwyddiannus gan feddyginiaeth; fel arfer ar y cyd â'r technegau a ddisgrifir yma. Trafodwch hyn gyda'ch MT a fydd yn hapus i roi rhagor o wybodaeth ichi.

Sefydliadau defnyddiol

- **Anxiety Care UK**
www.anxietycare.org.uk
Wrthi'n darparu gwybodaeth a chymorth i'r rhai hynny sy'n dioddef gan orbryder. Am gefnogaeth emosiynol, cysylltwch â recoveryinfo@anxietycare.org.uk
- **Anxiety UK**
Llinell gwybodaeth: 08444 775 774
Gwasanaeth testun: 07537 416 905
www.anxietyuk.org.uk
Wrthi'n darparu gwybodaeth a chymorth i bobl sy'n dioddef gan anhwylderau gorbryder.

- **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain**
 Ffôn: 01455 883 316
www.bacp.co.uk
 Wrthi'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth sy'n darparu cysylltiadau ar gyfer cwnsela yng Nghymru a Lloegr.
- **CRUSE Bereavement Line**
 Llinell gymorth: 0808 808 1677
www.cruse.org.uk
 Cynnig cyngor a chefnogaeth i'r rheiny a effeithiwyd gan brofedigaeth.
 Llinell gymorth i bobl mewn profedigaeth a gofalmwr gan gynnig cefnogaeth gan wirfoddolwyr wedi'u hyfforddi.
- **Healthwatch**
www.healthwatch.co.uk
 Healthwatch England yw'r eiriolwr annibynnol dros ddefnyddwyr ar gyfer gofal iechyd a chymdeithasol yn Lloegr. Gan weithio gyda rhwydweithiau Healthwatch lleol, rydym yn sicrhau bod lleisiau defnyddwyr a'r rhai hynny sy'n defnyddio gwasanaethau'n cyrraedd clustiau'r gwneuthurwyr penderfyniadau.
- **Mental Health Matters**
 Ffôn: 0191 516 3500
www.mentalhealthmatters.com
 Sefydliad cenedlaethol sy'n darparu cymorth a gwybodaeth ar gyflogaeth, tai, cymorth cymunedol a gwasanaethau seicolegol.
- **Mind Infoline**
 Ffôn: 0300 123 3393
 Neges destun:86463
www.mind.org.uk
 Mae'n darparu gwybodaeth ar ystod o bynciau gan gynnwys mathau o drallod meddwl, ble i gael cymorth, triniaethau ar gyfer cyffuriau, triniaethau amgen ac eiriolaeth. Hefyd mae'n darparu manylion ynghylch cymorth a chefnogaeth ar gyfer pobl yn eu hardal eu hunain.
 Llinell Gymorth ar gael Llun - Gwe, 9am - 6pm.
- **Llinell Ddyled Genedlaethol**
 Ffôn: 0808 808 4000
www.nationaldebtline.org
 Help ar gyfer unrhyw un sydd mewn dyled neu sy'n poeni y gallent fynd i ddyled.
- **NHS Choices – Your health, your choices**
www.nhs.uk
 Gwybodaeth ynghylch cyflyrau, triniaethau, gwasanaethau lleol a bywydau iach.

- **No Panic**

Llinell Gymorth: 0844 967 4848

Llinell gymorth i ieuenctid: 01753 840 393 (13-20 oed)

www.nopanic.org.uk

Cymorth ar gyfer dioddefwyr ymosodiadau panig, ffobias, anhwylder obsesiynol cymhellol, anhwylder gorbryder cyffredinol a symptomau rhoi'r gorau i dawelyddion.

- **Relate**

Ffôn: 0300 100 1234

www.relate.org.uk

Cymorth gyda phroblemau ynghylch priodas neu berthynas.

- **Rethink**

Llinell Gymorth: 0300 500 0927

www.rethink.org

89 Albert Embankment, Llundain, SE1 7TP

Mae'n darparu gwybodaeth a llinell gymorth ar gyfer unrhywun a effeithir gan broblemau ynghylch iechyd meddwl.

Lawrlwythiadau ar Ymwybyddiaeth Ofalgar

- **Franticworld.com Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World** – Adnoddau am ddim ar fyfyrddod ac ymwybyddiaeth ofalgar.
- **www.headspace.com** – Blas am ddim ar ymwybyddiaeth ofalgar, gyda chyfle i brynu sesiynau pellach.
- **www.freemindfulness.org** – Casgliad o fyfyrddodau i'w lawrlwytho am ddim.

Lawrlwythiadau ymlacio

- **<http://wellbeing-glasgow.org.uk/audio-resources/>**
 - **www.ntw.nhs.uk/pic/relax.php**

Llyfrau defnyddiol

- **Coping successfully with panic attacks**
S. Trickett
Sheldon 2009
Llyfr hunan-gymorth sy'n cwmpasu achosion corfforol, megis siwgr-gwaed isel, ond hefyd sbardunau seicolegol.
- **Panic disorder: the facts (3^{ydd} argraffiad adolygedig)**
S. Rachman and P. De Silva
Oxford University Press 2009
Mae'n cynnwys gwybodaeth newydd werthfawr ar driniaeth ac yn trafod y berthynas rhwng yr anhwylder panig a chyflyrau eraill ynghylch gorbryder.
- **Mind over Mood: Changing how you feel by changing the way you think**

Christine A Padesky and Dennis Greenberger
Guilford Publications 1995

Tynnu ar brofiad helaeth yr awduron fel clinigwyr ac addysgwyr ar therapi gwybyddol er mwyn helpu cleientiaid i ddeall a gwella eu hwyl yn llwyddiannus, i addasu eu hymddygiad, a gwella eu perthnasau.

- **Overcoming Panic and Agoraphobia: A Self-help Guide Using Cognitive Behavioral Therapy**

Derrick Silove, Vijaya Manicavasagar
The Perseus Books Group 2008

Rhaglen reoli cam-wrth-gam sy'n rhoi'r sgiliau angenrheidiol i oresgyn ac atal pyliau o banig a'r agoraffobio sy'n gysylltiedig â hyn.

- **Self help for your nerves**

Claire Weekes
HarperCollins 2000

Canllaw ar gyfer popeth mae angen ichi'i wybod ynghylch aros yn ddigyffro trwy fywyd bob-dydd. Mae'n cynnig mewnwelediad a chynghor cynhwysfawr ar ymdopi â straen nerfus.

- **Understanding Panic Attacks And Overcoming Fear**

Roger Baker
Lion Books 2011

Llyfr ymarferol sy'n helpu i gyrraedd dealltwriaeth ddofn o banig. Mae'n disgrifio rhaglen hunan-gymorth seicolegol i rai sy'n dioddef panig sydd wedi'i brofi dros nifer o flynyddoedd.

Cyfeiriadau

Mae rhestr lawn o gyfeiriadau ar gael ar gais trwy ebostio pic@ntw.nhs.uk

Ysgrifennwyd gan Dr Lesley Maunder a Lorna Cameron, Seicolegwyr Clinigol Ymgynghorol, The Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust.

Atgynhychir y daflen hon â chaniatâd Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust © 2016 www.ntw.nhs.uk Cynhyrchydd ardystiedig o wybodaeth ddibynadwy ynghylch gofal iechyd a chymdeithasol www.informationstandard.org.

Datblygwyd yr adnodd hwn gan *Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust* gyda chefnogaeth staff gofal iechyd y Gwasanaeth Iechyd Gwladol, defnyddwyr gwasanaeth a grwpiau sector gwirfoddol lleol yn Northumberland, Tyne a Wear.

**Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar gael
ar ein gwefan:**

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

