

Mae anawsterau seicolegol gan gynnwys gorbryder yn fwy cyffredin ymhlith pobl sy'n byw gydag asthma na'r boblogaeth gyffredinol. Mae llawer o bobl hefyd yn sylwi y gall straen a gorbryder waethygu eu symptomau asthma a gwneud rheoli asthma o ddydd i ddydd yn fwy heriol.

Gall datblygu sgiliau i reoli gorbryder yn effeithiol helpu i gefnogi lles, gwella ansawdd bywyd, a gwella rheolaeth dros asthma. I lawer o bobl, mae rheoli gorbryder felly yn rhan bwysig o'u gofal asthma.



Mae'r gwasanaeth Asthma yn cynnal gweithdy 2 ran dan arweiniad Seicolegydd Clinigol a Nyrs Arbenigol.

Amcanion y gweithdy:

1. Cynyddu dealltwriaeth o'r berthynas rhwng asthma a gorbryder.
2. Archwilio'r ffordd yr ydym ni'n ymdopi pan fydd gorbryder yn ymddangos - beth sy'n ddefnyddiol/di-fudd.
3. Cyflwyno "pecyn cymorth" rheoli gorbryder.

Ar gyfer pwy mae'r gweithdy?

-Pobl sydd wedi cael [diagnosis o asthma](#) ac sydd o dan ofal gwasanaethau anadlol gofal eilaidd. -Pobl sy'n profi [straen a/neu orbryder](#) mewn perthynas â'u asthma.

Beth alla i ei ddisgwyl?

- Gwybodaeth am y berthynas rhwng asthma a gorbryder.
 - "Offer" i helpu i reoli gorbryder a straen.
- Gweithgareddau y byddwch yn cael eich annog i barhau i'w hymarfer gartref.
- Trafodaethau rhyngweithiol mewn amgylchedd cyfeillgar.
- Cyfeirio at wybodaeth fel y gallwch ddilyn rhai o'r syniadau a gyflwynwyd, a gwybod ble i fynd i gael cymorth pellach.
- Byddwch yn cael llyfr gwaith i'w gadw gyda'r holl wybodaeth o'r gweithdy, fel y gallwch edrych yn ôl drosto ar unrhyw adeg.

Ein nod yw gwneud hwn yn ofod [hamddenol a chyfeillgar](#) fel bod cyfranogwyr yn teimlo'n fwy cyfforddus i ymuno mewn trafodaethau a rhannu syniadau. Byddwn yn darparu te, coffi ac ambell i fyrbryd.

Ble a phryd?

Mae'r gweithdy'n rhedeg [bob 3 mis](#), ac yn cael ei gynnal yng [Nghanolfan Gymunedol y Fenni](#) a [Chanolfan Canalside](#), [Cwmbrân am yn ail](#).

Mae hwn yn [weithdy 2 ran](#), ac mae'r sesiwn yn para 90 munud.

Ein nod yw gwahodd [10-12 o gyfranog](#) wyr i bob gweithdy.

Gweithdy Asthma a Gorbryder



Y Gwasanaeth Seicoleg Anadlol