



Gorbryder



Gall meddwl am orbryder fod yn annifyr. Efallai byddai'n dda i ti edrych drwy'r daflen hon gyda rhywun rwyf ti'n ymddiried ynddo fel weithiwr gofal iechyd

Gorbryder

Tudalen Gynnwys

Beth yw gorbryder?

Tudalen 3

Pam mae'n digwydd?

Tudalen 4 a 5

Beth sy'n digwydd pan fyddi
di'n bryderus iawn?

Tudalen 6, 7, 8 a 9

Beth galli di ei wneud

i helpu di hun

Tudalen 10, 11 a 12

Beth gall pobl eraill

ei wneud i dy helpu

Tudalen 13 a 14

Ble cei di fwy o wybodaeth

Tudalen 15 a 16

Beth yw gorbryder?



Gorbryder yw beth mae pobl yn ei deimlo pan fyddant yn bryderus, yn ofni neu dan straen am rywbeth



Mae gorbryder yn deimlad arferol
Mae pawb yn mynd yn bryderus
weithiau ac mae hynny'n iawn



Mae rhai pobl yn mynd yn bryderus
iawn a bydd y teimlad yn para am
amser hir



Gall teimlo'n bryderus iawn am gyfnod hir
ei gwneud yn anodd gwneud pethau bob
dydd

Efallai na fyddi di'n teimlo dy fod ti eisiau
gwneud ffrindiau, mynd i'r gwaith, mynd
i'r coleg a chael hwyl

Pam mae'n digwydd?

Efallai byddi di'n bryderus iawn achos bod llawer o newid wedi digwydd yn dy fywyd di fel



Mae rhywun yn agos iawn atat ti wedi marw



Rwyt ti'n disgwyl babi



Rwyt ti'n symud tŷ



Damwain car

Pam mae hyn yn digwydd?

Gallet ti fynd yn bryderus iawn achos



Cymeraist ti rai mathau o gyffuriau
anghyfreithlon



Yfaist ti ormod o alcohol

Gallet ti fynd yn bryderus iawn achos dy fod ti'n teimlo



Eu bod yn gofyn i ti wneud rhywbeth
mae'n anodd i ti ei wneud



Efallai bod rhywbeth ar fin digwydd

Beth sy'n digwydd os wyt ti'n bryderus iawn?

Pan fyddi di'n bryderus iawn



1. Efallai byddi di'n meddwl ac yn teimlo'n wahanol



2. Efallai bydd newidiadau yn digwydd yn dy gorff



3. Efallai byddi di'n ymddwyn yn wahanol

Bydd y tudalennau nesaf yn dweud mwy wrthot ti am y 3 pheth hyn

Beth sy'n digwydd os wyt ti'n bryderus iawn?

1. Efallai byddi di'n meddwl ac yn teimlo'n wahanol



Pan fyddi di'n teimlo'n bryderus mae dy feddyliau yn wahanol i'r meddyliau pan fyddi di'n dawel dy feddwl



Efallai byddi di'n meddwl dy fod ti'n mynd i farw neu na fyddi di byth yn teimlo'n well



Gall y meddyliau hyn wneud i ti deimlo allan o reolaeth



Pan fyddi di'n teimlo nad oes rheolaeth gyda ti gallet it deimlo hyd yn oed yn fwy pryderus

Beth sy'n digwydd pan fyddi di'n bryderus iawn?

2. Efallai bydd newidiadau yn digwydd yn dy gorff



Efallai bydd dy galon yn guro'n gyflymach



Efallai byddi di'n chwysu



Efallai byddi di'n teimlo'n benysgafn



Efallai bydd problemau cysgu yn y nos gyda ti

Beth sy'n digwydd os wyt ti'n bryderus iawn?

3. Gallet ti ymddwyn yn wahanol



Gallet ti frifo dy hun

Gallet ti frifo pobl eraill



Efallai byddi di'n rhoi'r gorau i fynd mas a siarad â ffrindiau



Efallai byddi di'n torri pethau

Gall yr ymddygiadau hyn ei gwneud hi'n anodd gwneud pethau bob dydd fel gwneud ffrindiau, mynd i'r gwaith, mynd mas a byw lle rwyd ti eisiau byw



Ble cei di cymorth?



Siarad â dy feddyg



Dy feddyg fyddai dy feddyg teulu neu dy seiciatrydd. Gall dy feddyg wneud yn siŵr dy fod yn cael yr help iawn



Mae cwnsela neu therapi yn fath da iawn o help



Galli di siarad â dy gwnselydd neu dy therapydd am dy orbryder

Beth gelli di ei wneud i deimlo'n



Cymer dy feddyginiaeth

Os yw dy feddyg wedi rhoi meddyginiaeth i ti fel help i deimlo'n llonydd, gwna'n siŵr dy fod yn cymryd dy feddyginiaeth



Gwna ymarfer corff

Gall ymarfer corff wneud i ti deimlo'n dda. Gallet ti fynd i gerdded, dawnsio neu nofio



Gwna ymarferion anadlu

Cymer gipolwg ar ein taflen ar sut i ymlacio i gael gwybod sut i wneud hyn

Gwna pethau rwy't ti'n eu mwynhau

Mae'n bwysig gwneud pethau rwy't ti'n eu mwynhau i dy helpu i deimlo'n well.



Paid ag yfed gormod o alcohol, caffein na chymryd cyffuriau anghyfreithlon. Gall y rhain wneud i ti deimlo'n fwy pryderus

Beth gall eraill ei wneud i dy helpu di?



Gall pobl eraill fel teulu, ffrindiau, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol dy helpu i deimlo'n well

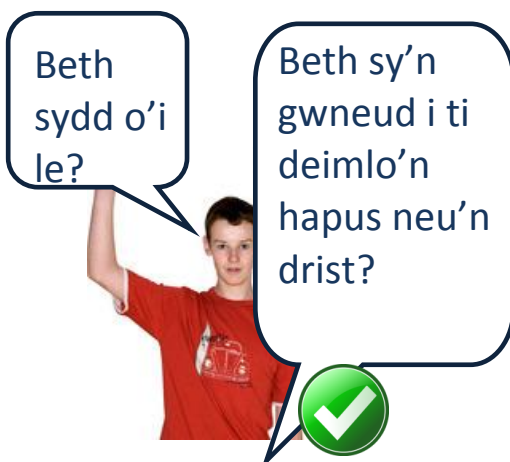
Gall eraill dreulio amser gyda ti drwy



Siarad â ti a gwrando ar dy broblemau

Dy helpu di i ddysgu ffyrdd newydd o ymdopi gyda dy orbyrder

Gall eraill gael gwybod pam rwyd ti'n bryderus drwy



Ofyn i ti beth sydd o'i le

Gofyn i ti beth sy'n gwneud i ti deimlo'n hapus neu'n drist

Beth gall eraill ei wneud i helpu?

Gall eraill helpu gwneud dy fywyd deimlo'n dda drwy



Dy helpu i wneud pethau rwyf ti'n eu mwynhau a phethau sy'n dy helpu i ymlacio



Dy helpu di i wneud y pethau bob dydd mae angen eu gwneud, fel siopa a golchi dy ddillad



Dy helpu i weld dy feddyg neu dy nyrs

Ble cei di fwy o wybodaeth

Samaritans



Galli di siarad â nhw unrhyw bryd am
sut rwyd ti'n teimlo

Rhadffôn 116 123

Gwefan www.samaritans.org

Journeys



Gallan nhw roi gwybodaeth i ti i dy
helpu gyda dy orbryder

Ffôn 02920 692891

E-bost JourneysInfo@gofal.org.uk

Gwefan www.gofal.org.uk/journeys

Galw Iechyd Cymru



Os wyt ti mewn argyfwng gallan nhw roi
gwybodaeth i ti am dimau lleol o
weithwyr proffesiynol a all dy helpu di

Ble cei di wybod mwy



Dy feddyg teulu

Os oes cwestiynau gyda ti am orbyrder neu os wyt ti eisiau gwybod mwy galli di siarad â dy feddyg teulu

Mae'r daflen hon wedi ei diwygio gan Aneurin Bevan a gwasanaeth Seicoleg Anableddau Dysgu

Awduron Support Plus Team

Dyddiad diwygio Chwefror 2019

Diolch i Photosymbols am gael defnyddio'r lluniau



Am ddiweddariadau ar
Facebook Hoffwch
@AneurinBevanHealthBoard



Ddilynwch ni ar
@AneurinBevanUHB

