



# Rheoli Dy Bryderon



Gall meddwl am orbryder fod yn annymunol. Efallai hoffet ti edrych ar y daflen hon gyda rhywun rwy't ti'n ymddiried ynddo fel gweithiwr gofal iechyd

# Rheoli Dy Bryderon

## Tudalen Gynnwys

Beth yw Gorbryder?

Tudalen 3

Pam mae'n digwydd?

Tudalen 4 a 5

Beth sy'n digwydd pan  
fyddi di'n teimlo'n bryderus iawn?  
7, 8 a 9

Tudalen 6,

Beth galli di ei wneud?

i helpu dy hun

Tudalen 10, 11 a 12

Yr hyn gall eraill ei wneud

i dy helpu di

Tudalen 13 ac 14

Ble i ddod o hyd i fwy o  
wybodaeth

Tudalen 15 ac 16

# Beth yw Gorbryder?

---



Gorbryder yw sut mae pobl yn teimlo pan fyddant yn poeni, yn ofnus neu dan straen am rywbeth.



Mae gorbryder yn deimlad normal

Mae pawb yn teimlo'n bryderus ar adegau ac mae hynny'n naturiol



Mae rhai pobl yn teimlo'n bryderus iawn ac mae'r teimlad hwn yn para am amser hir

Gall hyn fod yn anodd ymdopi ag ef



Gall teimlo'n bryderus iawn am amser hir ei gwneud hi'n anodd gwneud pethau bob dydd

Efallai na fyddi di'n teimlo fel gwneud ffrindiau, mynd i'r gwaith, mynd i'r coleg a chael hwyl

# Pam mae'n digwydd?

---

Efallai y byddi di'n teimlo'n bryderus iawn oherwydd dy fod wedi cael llawer o newidiadau yn dy fywyd fel



Rhywun annwyl i ti wedi marw



Symud tŷ



Damwain car



Newidiadau yn dy fywyd

# Pam mae'n digwydd?

---

Efallai y byddi di'n teimlo'n bryderus iawn oherwydd

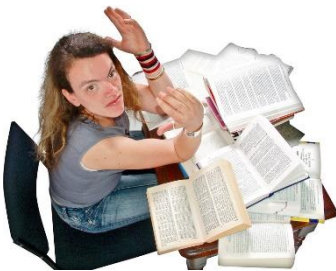


Rwyt ti wedi cymryd rhai mathau o gyffuriau anghyfreithlon



Rwyt ti wedi yfed gormod o alcohol

Gallet ti deimlo'n bryderus oherwydd dy fod yn poeni am



bobl yn gofyn i ti wneud rhywbeth sy'n anodd i ti



Rhywbeth a allai ddigwydd yn fuan

# Beth sy'n digwydd pan fyddi di'n teimlo'n bryderus

---

## Pan fyddi di'n teimlo'n bryderus



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



2. Efallai y bydd gen ti newidiadau yn dy gorff



3. Efallai y byddi di'n ymddwyn yn wahanol

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

# Beth sy'n digwydd pan fyddi di'n teimlo'n bryderus

---

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



Pan fyddi di'n teimlo'n bryderus, mae gen ti feddyliau gwahanol na phan fyddi di'n teimlo'n ddigynnwrf.



Efallai y bydd dy feddyliau yn fwy negyddol, yn bryderus neu'n ofnus



Gall y meddyliau hyn wneud i ti deimlo nad oes gen ti unrhyw reolaeth



Pan fyddi di'n teimlo nad oes gen ti unrhyw reolaeth efallai y byddi di'n teimlo hyd yn oed yn fwy pryderus

# Beth sy'n digwydd pan fyddi di'n teimlo'n bryderus

---

## 2. Efallai y bydd gen ti newidiadau yn dy gorff



Efallai y bydd dy galon yn curo'n gyflymach



Efallai y byddi di'n chwysu



Efallai y byddi di'n teimlo'n benysgafn



Efallai y byddi di'n cael trafferth cysgu yn y nos

# Beth sy'n digwydd pan fyddi di'n teimlo'n bryderus

---

## 3. Efallai y byddi di'n ymddwyn yn wahanol



Efallai y byddi di'n brifo dy hun

Efallai y byddi di'n brifo pobl eraill



Efallai y byddi di'n rhoi'r gorau i fynd allan a siarad â ffrindiau, neu ddim eisiau bod gyda phobl eraill



Efallai yr hoffet ti daflu neu dorri pethau



Gall yr ymddygiadau hyn ei gwneud hi'n anodd gwneud pethau bob dydd fel gwneud ffrindiau, mynd i'r gwaith, mynd allan a byw lle rwyf ti am fyw

# Ble gelli di gael cymorth?



## Cymryd dy feddyginiaeth

Os yw dy feddyg wedi rhoi meddyginiaeth i ti, gall hyn eich helpu i deimlo'n fwy digynnwrf



## Gwneud ymarfer corff

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



## Gwneud rhai ymarferion anadlu

Edrycha ar ein taflen am "Sut i ymlacio" i ddarganfod sut i wneud hyn

## Gwneud pethau rwyf ti'n mwynhau eu gwneud

Mae gwneud pethau rwyf ti'n eu mwynhau yn bwysig i dy helpu i deimlo'n well.



Paid ag yfed gormod o alcohol, coffi neu gymryd cyffuriau anghyfreithlon. Efallai y bydd y rhain yn gwneud i ti deimlo'n fwy pryderus

# Beth gelli di ei wneud i helpu dy



Siarada â dy feddyg.



Gall dy feddyg fod dy seiciatrydd neu dy feddyg teulu. Gall dy feddyg sicrhau dy fod yn cael y math cywir o help



Gall cwnsela neu therapi fod yn fath da o help



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

# Beth gall eraill ei wneud i helpu?



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

## **Gall eraill dreulio amser gyda ti**



Siarad â ti a gwranddo ar dy broblemau

Dy helpu i ddysgu ffyrdd newydd o ddelio â dy orbryder

## **Gall eraill ddarganfod pam rwyd ti'n pryderu drwy**



Gofyn i ti beth sydd o'i le

Gofyn i ti beth sy'n dy wneud ti'n hapus  
12  
ac yn drist



## Beth gall eraill ei wneud i helpu?

Gall eraill helpu i wneud dy fywyd yn teimlo'n dda drwy



Dy helpu i wneud pethau rwyd ti'n eu mwynhau a phethau sy'n dy helpu i deimlo wedi ymlacio



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



Dy helpu i weld dy feddyg neu nyrs

# Ble i gael rhagor o wybodaeth

## Y Samariaid



Gellid di siarad â nhw ar unrhyw adeg am sut rwyf ti'n teimlo

Rhadffon 116 123

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

## Mind Cymru



Gwybodaeth a chefnogaeth os oes gen ti angen iechyd meddwl

Ffôn 0300 123 3393

Neu destun 86463

Gwefan [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

## ~~C.A.L.L.~~ 111 Cymru Pwysu 2

Ar gyfer cymorth iechyd meddwl brys Pobl a fydd yn gwrando arnat ti ac yn rhoi gwybodaeth i ti am iechyd meddwl. Ffônwch 111 a phwyswch opsiwn 2

Rhadffôn 0800 132 737

Neu neges destun: 'help' i 81066

Gwefan:

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



# Ble i gael rhagor o wybodaeth



## Dy Feddyg Teulu

Os oes gen ti gwestiynau am orbryder neu os wyt ti am wybod mwy, gelli di siarad â dy feddyg teulu



## Mwy o Daflenni

Gall meddwl am orbryder fod yn annymunol. Efallai yr hoffet ti edrych ar daflenni eraill am bynciau eraill gyda rhywun

Diwygiwyd y daflen hon gan Aneurin Bevan a'r gwasanaeth Seicoleg Anabledd Dysgu

Awduron: Gwasanaeth Seicoleg Anabledd Dysgu Aneurin Bevan

Dyddiad Llunio: Chwefror 2019

Dyddiad Adolygu: Mai 2023

Diolch i Photosymbols am ddefnyddio delweddu

**PHOTO**  **SYMBOLS**



Am y newyddion diweddaraf  
ar Facebook



Dilynwch ni ar Twitter  
@AneurinBevanUHB

