



**AWGRYMIADAU
AR GYFER YMDOPI
Â GORBRYDER**



Mae'r wybodaeth hon ar gael mewn ieithoedd a fformatau eraill ar gais.

Cysylltwch â: communications@tgpcymru.org.uk.

TGP Cymru yw enw gweithiol Tros Gynnal Plant, Elusen Gofrestredig Rhif 1099878.

Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig drwy warant Rhif 04422485 (Cymru a Lloegr).

Swyddfa gofrestredig: 12, Ffordd y Gogledd, Caerdydd, CF10 3DY.

tgpcymru.org.uk

Symptomau gorbryder

Efallai y byddwch yn dechrau teimlo'n bryderus yn gyffredinol, ond os bydd eich symptomau'n gwaethygu neu'n para'n hirach nag y dylen nhw, efallai ei bod yn amser cael rhywfaint o gymorth. Mae'r symptomau'n cynnwys:

- teimlo'n nerfus, ar bigau'r drain, neu mewn panig drwy'r amser
- teimlo wedi'ch llethu neu'n llawn ofn
- teimlo allan o reolaeth
- cael trafferth cysgu
- dim llawer o chwant bwyd
- ei chael hi'n anodd canolbwyntio
- teimlo'n flinedig ac mewn tymer wael
- y geg yn sych
- crynu
- teimlo'n wan
- calon yn curo'n gyflym iawn neu'n meddwl eich bod yn cael trawiad ar y galon
- crampiau stumog a/neu ddolur rhydd/angen pi-pi yn fwy aml nag arfer
- chwysu mwy nag arfer
- coesau sigledig
- mynd yn boeth iawn

Awgrymiadau ar gyfer ymdopi â gorbryder

"Ysgrifennwch llythyr at eich hun yn esbonio sut yr ydych chi'n teimlo a pham. Byddwch mor agored a gonest â'ch hun ag y gallwch fod. Ychydig ddyddiau'n ddiweddarach, darllenwch y llythyr eto gan ddychmygu bod rhywun arall wedi'i ysgrifennu er mwyn meddwl sut y byddech yn ei helpu."

"Weithiau, y cyfan y mae angen i chi ei wneud yw stopio a chanolbwyntio ar eich anadlu. Rwyf wedi dysgu llawer o dechnegau yn y cyfnod yr wyf wedi bod yn cael cwnsela, ac mae dod o hyd i un sy'n gweithio i chi yn bwysig."

"Os chwiliwch chi am 'dechnegau anadlu sy'n tawelu' fe gewch hyd i lawer o rai eich hun. Rwy'n anadlu i mewn am 7 eiliad ac allan am 11 eiliad, sy'n fy helpu i stopio a chanolbwyntio."

"Er bod gofyn am gymorth ar ei ben ei hun yn gallu achosi straen a phryder, siarad â rhywun a chael cymorth yw'r unig ffordd o'i oresgyn."

"Mae gwneud rhywbeth yr ydych chi'n ei fwynhau yn ffordd dda o dynnu eich meddwl oddi ar bethau. Rwy'n pryderu am bethau nad ydyn nhw hyd yn oed yn digwydd, felly mae bod â phethau rwy'n eu mwynhau yn lleihau faint rwy'n poeni."