

Gorbryder

Beth yw hyn?

Mae gorbryder yn rhan nodweddiadol o blentyndod ac yn adwaith arferol i straen. Gall gorbryder fod yn fuddiol mewn rhai sefyllfaoedd: gall ein rhybuddio am beryglon a'n helpu i baratoi a thalu sylw.

Gall gorbryder ddod yn broblematic pan fyddwn yn sylwi'n gyson ar beryglon o'n cwmpas, ac mae'n golygu gormod o ofn neu ofid. Er mwyn i anhwylder gorbryder gael ei ddiagnosio, rhaid i'r pryder ymyrryd â gweithrediad arferol a bod yn amhriodol i'r sefyllfa neu eich oedran (APA, 2017).

Ceir sawl math o orbryder: gorbryder cyffredinol, neu lawer o bryderon am wahanol bethau; gorbryder cymdeithasol a swildod mewn sefyllfaoedd cymdeithasol; pyliau o banig; ffobia, neu orbryder am rywbeth penodol; anhwylder gorfodol obsesiynol, neu bryderon sy'n ail-ddigwydd (obsesiynau) sy'n gyrru'r person ifanc i wneud rhywbeth (cymelliadau); ac anhwylder straen wedi trawma, a all fod o ganlyniad i ddigwyddiad trawmatig. Mae straen arholiadau a gorbryder gwahanu sy'n ymwneud â chael eu gwahanu oddi wrth ofalwr hefyd yn gyffredin mewn plant a phobl ifanc.

Arwyddion a Symptomau

Gwybyddol a Seicolegol

- Pryderu gormodol - gallai hyn fod yn anghymesur â'r sefyllfa, neu'n rhywbeth sy'n para am amser hir.
- Meddyliau annymunol - gall y rhain gynnwys meddwl am farw, bod yn wahanol i eraill, neu fetu â rheoli neu ymdopi.
- Teimlo ar bigau'r drain e.e. efallai y byddwch yn sylwi bod person wedi cynhyrfu neu'n effro iawn.
- Poeni am wynebu barn gan eraill e.e. gall plentyn fod yn orsensitif i sylwadau gan gyfoedion, neu efallai na fydd yn rhoi ei hun mewn sefyllfaoedd a allai arwain at farn.
- Anhawster canolbwytio e.e. efallai y sylwch ei fod yn cael trafferth canolbwytio.
- Problemau gyda'r cof e.e. efallai y bydd eich plentyn yn ei chael hi'n anodd cwblhau tasgau gan yr ysgol os yw'n anghofio cyfarwyddiadau.
- Amhendranrwydd e.e. methu â phenderfynu pan gaiff ddewis o weithgareddau, neu'n cael trafferth cytuno ar gynlluniau cymdeithasol gyda ffrindiau ac ati.

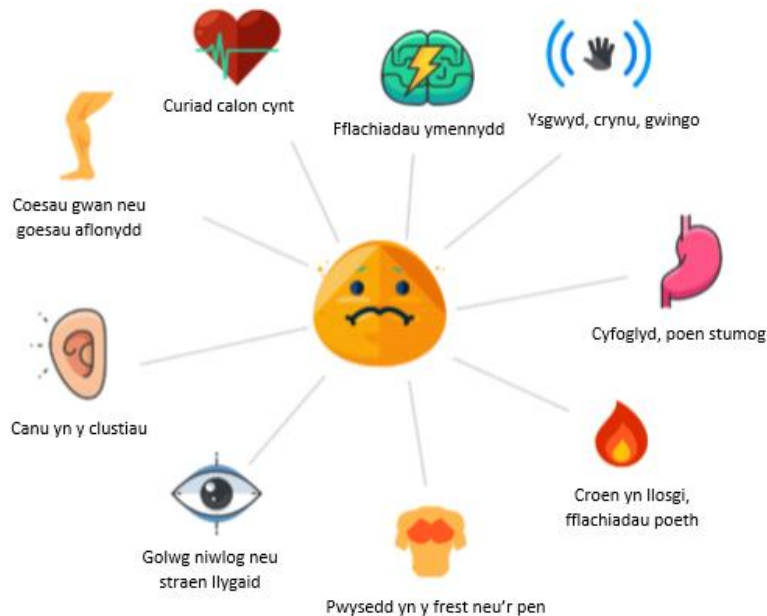
Ymddygiad

- Osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol/swildod gormodol e.e. efallai y sylwch ei fod yn mynd i mewn i'w gragen gyda ffrindiau neu'n osgoi cymdeithasu, neu ddim am eich gadael/hongian oddi arnoch.
- Anhawster codi o'r gwely yn y boreau a thrafferth cysgu yn y nos.
- Diffyg diddordeb mewn hobiau e.e. ydyn nhw wedi rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn gweithgareddau yr oeddent nhw'n arfer eu mwynhau?
- Methu canolbwytio ac ymddygiad heriol.

- Pan fydd y teimladau hyn yn mynd yn gryf ac yn ddwys iawn, gall arwain at "bwl o banig". Dyma pryd mae corff person yn mynd i mewn i'r modd goroesi (a elwir hefyd yn 'sioc ymladd ffoi'). Mae pyliau o banig yn frawychus i'w profi, ond maent yn fyrhoedlog.
- Mae gorbryder yn wahanol i byliau o banig - mae'n para'n hirach a phan fydd yn effeithio ar fywyd bob dydd person ifanc efallai y bydd angen rhywfaint o ymyriadau gan wasanaeth iechyd meddwl plant.

Teimladau Corfforol

Gall symptomau corfforol o orbryder gynnwys:



Awgrymiadau i Rien

- **Cydnabod bod gorbryder yn hollol normal:** Mae'n rhywbeth yr ydym i gyd yn ei brofi o bryd i'w gilydd.
- **Helpwch eich plentyn i nodi symptomau corfforol gorbryder:** "Beth sy'n digwydd pan fydda i'n orbryderus?" (Rwy'n teimlo pili-palod yn fy stumog, yn chwysu llawer, yn anadlu'n drwm, ac yn teimlo'n chwil neu'n benysgafn). Mae hyn yn bwysig i helpu plant i nodi eu bod yn profi gorbryder ac i ddeall yr hyn sy'n digwydd yn eu cyrff. Gall deall gorbryder eu galluogi i ofyn am help.
- **Helpu eich plentyn i adnabod meddyliau gorbryderus:** gall hyn effeithio ar sut y gall unigolyn feddwl, teimlo ac ymddwyn. Mae meddyliau gorbryderus fel arfer yn cynnwys ofn rhywbeth drwg yn digwydd yn y dyfodol.
- **Gwrandewch ar eich plentyn a rhowch wybod iddo eich bod yno i wrando:** ceisiwch osgoi wffftio neu ddiystyru ei deimladau neu bryderon. Nid yw sylwadau fel "does gen ti ddim rheswm i boeni, mae 'da ti bopeth rwy'ti eisiau" yn ddefnyddiol ac efallai y byddwch yn annog eich plentyn i beidio â siarad â chi.
- **Ymarfer ymlacio:** megis anadlu pum bys, anadlu o'r bol, technegau daearu a thechnegau ymlacio eraill. Gall cadw dyddiadur fod yn therapiwtig hefyd.
- **Gwnewch amser ar gyfer gweithgareddau:** gall hyn leihau lefelau hormonau straen. Ceisiwch fynd am dro gyda'ch gilydd, gwneud gweithgareddau mae'n eu mwynhau, treulio amser gydag anifail anwes, gwyllo ei hoff ffilm/rhaglen deledu. Y ffordd orau o ddefnyddio'r rhain yw drwy eu hymarfer pan nad yw eich plentyn mewn cyflwr o orbryder.
- **Annog diet iach:** ceisiwch leihau diodydd â chaffein, ac anogwch eich plentyn i gael yr oriau o gwsg a argymhellir.

- **Os ydych yn pryderu am eich plentyn dylech gysylltu â'ch meddyg teulu.** Gall eich meddyg teulu drafod opsiynau gyda chi a'ch plentyn. Os yw eich plentyn yn ddigon hen, efallai y bydd am drafod sut mae'n teimlo gyda'r meddyg teulu yn breifat. Ceisiwch ddeall y gall eich plentyn gael trafferth, teimlo embaras a bod eisiau eich amddiffyn rhag clywed sut mae'n teimlo.
- **Gwnewch amser ar gyfer hunanofal:** Gall hwn fod yn gyfnod llawn straen i chi a'ch teulu. Mae'n bwysig eich bod chi fel rhiant yn cynnwys hunanofal yn eich trefn arferol. Gall hyn hefyd helpu i reoli unrhyw straen y gallech fod yn ei deimlo am sefyllfa eich plentyn. Mae siarad â'ch plentyn yn dawel yn llawer mwy defnyddiol na mynd yn rhwystredig a theimlo straen.

Gwefannau/Adnoddau Defnyddiol

Amlygiad Graddedig: dull sy'n gweithio'n dda gyda gorbryder/ffobia syml. Y syniad sylfaenol yw helpu eich plentyn i gael ei amlygu'n raddol i sefyllfa ofnus ac ati drwy ddull cam-wrth-gam rheoledig. Dyma un enghraifft o sut i fynd ati i roi sylw i amlygiad graddedig:

http://downloads.bbc.co.uk/headroom/cbt/graded_exposure.pdf

Llinell Gymorth Rhieni Young Minds

<https://youngminds.org.uk/>

Child Mind Institute

<https://childmind.org/guide/separation-anxiety-disorder/>

Hands on Scotland

<http://www.handsonscotland.co.uk/relaxation/>

Successfully Managing Anxiety. A Guide for Parents and Carers:

<https://cchp.nhs.uk/sites/default/files/attachments/Managing%20anxiety.%20Information%20for%20parents%20%26%20carers.pdf>

Cyngor Cysgu

<https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm>

Awgrymiadau Cysgu i Blant Hŷn

<https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/sleep-tips-for-teenagers/>

Llyfr "Huge Bag of Worries"

<https://www.amazon.co.uk/Huge-Bag-Worries-Virginia-Ironside/dp/0340903171>

