

# Gorbryder

## Beth yw e?

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, ein helpu i roi sylw i'n hamgylchedd, a'n helpu i baratoi. 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 o ran oedran neu'n anghymesur â'r sefyllfa (APA, 2017).

Dangosir mewn gwaith ymchwil a wnaed yn ddiweddar y bydd cynifer ag 1 o bob 6 o bobl ifanc yn profi cyflwr gorbryder ar ryw adeg yn ystod eu bywydau. Mae hyn yn golygu y gall hyd at 5 disgybl yn eich dosbarth fod yn byw gyda phryder. Ceir sawl math o orbryder: gorbryder cyffredinol, neu lawer o bryderon am wahanol bethau; gorbryder cymdeithasol a swildod mewn sefyllfaoedd cymdeithasol; pyliau o banig; ffobiâu, 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 ôl-drawmatig, a all fod o ganlyniad i ddigwyddiad trawmatig. Mae straen arholiadau a gorbryder gwahanu sy'n gysylltiedig â chael eu gwahanu oddi wrth ofalwr hefyd yn gyffredin mewn plant a phobl ifanc.

## Arwyddion a Symptomau

### Arwyddion gwybyddol a seicolegol

- Pryderu gormodol - gallai hyn fod yn anghymesur â'r sefyllfa, neu'n rhywbeth sy'n parhau am amser hir
- Meddyliau annymunol - gall y rhain gynnwys meddwl am farw, bod yn wahanol i eraill, neu fethu â rheoli neu ymdopi
- Teimlo ar bigau'r drain - efallai y byddwch yn sylwi bod plentyn wedi cynhyrfu neu'n effro iawn.
- Poeni am wynebu barn gan eraill - gall plentyn fod yn or-sensitif am sylwadau gan gyfoedion, neu efallai na fydd yn rhoi ei hun mewn sefyllfaoedd a allai arwain at farn e.e. siarad o flaen y dosbarth
- Anhawster canolbwytio - efallai y sylwch ei fod yn cael trafferth canolbwytio ar y dasg yn y dosbarth
- Problemau gyda'r cof - gallai hyn fod yn anhawster wrth gwblhau'r dasg yn y dosbarth os ydynt yn anghofio eich cyfarwyddiadau
- Amhendrantrwydd - efallai y bydd plentyn yn ei chael hi'n anodd penderfynu pan roddir dewis o dasgau gan staff, neu bydd yn cael trafferth cytuno ar gynlluniau cymdeithasol gyda ffrindiau

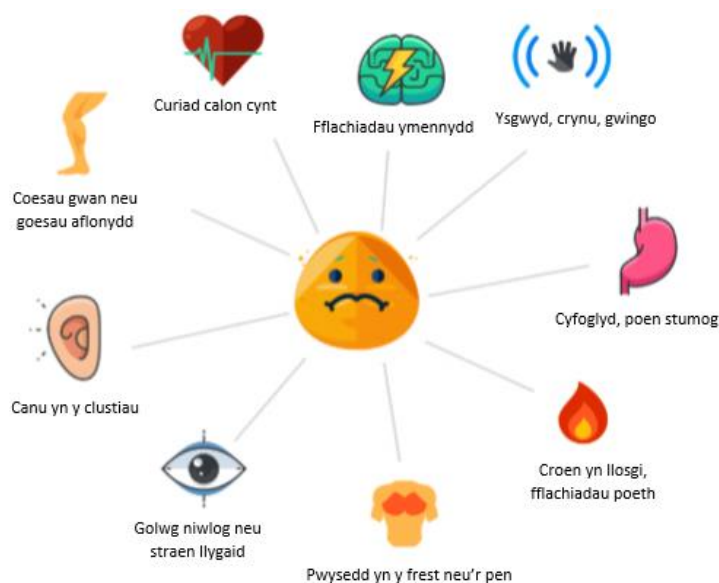
### Ymddygiad

- Osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol - efallai y byddwch yn sylwi bod plentyn wedi cilio o'i ffrindiau neu'n osgoi cymryd rhan yn y dosbarth
- Cyrraedd yn hwyr a gadael yn gynnar - a oedd y plentyn hwn yn aml yn brydlon? Ydyn nhw'n cyrraedd yn hwyr i'ch dosbarth yn gyson? Ydyn nhw'n gadael y dosbarth pan fydd pethau'n mynd yn ormod iddyn nhw?

- Osgoi cyswllt llygad - ydyn nhw'n edrych arnoch chi pan fyddwch chi'n siarad â nhw neu pan fyddan nhw'n cymryd rhan yn y dosbarth?
- Diffyg diddordeb mewn hobiau - ydyn nhw wedi rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn gweithgareddau yr oeddent yn arfer eu mwynhau?
- Tynnu sylw oddi ar waith ysgol - efallai y byddent wedi rhoi'r gorau i gwblhau gwaith dosbarth/gwneud gwaith cartref, peidio â chymryd rhan yn y dosbarth, neu yn osgoi'r dosbarth ac ati.
- Ymladd dianc rhewi:
  - 'Ymladd' - ymddangos yn fwy dadleugar, yn herfeiddiol, yn llafar (rhegi, galw enwau) ac yn gorfforol ymosodol (taro, cicio, taflu pethau)
  - 'Dianc' - yn ymddangos yn aflonydd neu'n gadael yr ystafell ddosbarth heb ganiatâd
  - 'Rhewi' - gwrthod siarad, rhoi atebion un gair, ymddangos eu bod wedi cau neu roi eu pennau i lawr, neu ddim yn ymddangos eu bod yn ymateb i'r amgylchedd
- Pyliau o banig - dyma pryd mae corff rhywun yn mynd i'r modd goroesi. Gall y symptomau gynnwys: calon yn rasio, anadlu'n gyflym ac yn fas, bod yn aflonydd ac anniddig. Mae hyn yn frawychus i'w brofi, ond mae'n fyrhoedlog.
- Mae gorbryder yn wahanol i ymosodiadau panig - mae'n para'n hir a phan fydd yn effeithio ar fywyd bob dydd person ifanc efallai y bydd angen rhywfaint o ymyriadau arno gan wasanaeth iechyd meddwl plant.

## Synwriadau Corfforol

Gall symptomau corfforol o orbryder gynnwys:



## Awgrymiadau ar gyfer Ysgolion

- **Cydnabod bod gorbryder yn hollol normal:** Mae'n rhywbeth yr ydym i gyd yn ei brofi i ryw lefel.
- **Helpu'r person ifanc i nodi symptomau corfforol gorbryder:** "Beth sy'n digwydd pan fydda i'n orbryderus?" (Rwy'n teimlo gloÿnnod byw 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 pobl ifanc 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.

- **Helpu pobl ifanc i adnabod 'ymddygiadau diogelwch'**: neu weithredoedd a gyflawnir gyda'r diben o atal trychineb a ofnir, megis awydd dianc neu osgoi sefyllfaoedd/gweithgareddau/pobl. Anogwch nhw i ddatblygu dewrder yn raddol i wneud y pethau maen nhw am eu hosgoi.
- **Annog 'gwrdd a chyfarch' yn yr ysgol bob dydd**: byddwch yn bresennol i groesawu plant i'r ysgol, gan fod y pontio o'r cartref i'r ysgol yn gallu peri gorbryder.
- **Darparu 'mannau diogel' yn yr ysgol**: darparu manau yn yr ysgol lle ceir oedolyn y gellir ymddiried ynddo os bydd gorbryder yn llethu.
- **Darparu "amser seibiant" rheolaidd**: Gall hyn gynnwys annog ymarferion anadlu (anadlu pum bys, anadlu gyda'r bol), technegau sylfaenu, neu roi cyfleoedd i fynd i fan tawel.
- **Annog diet iach**: Ceiswch leihau diodydd â chaffein, ac anogwch y plant i gael yr oriau o gwsg a argymhellir. Gweler adnoddau/gwefannau defnyddiol ar gyfer argymhellion cwsg i bobl ifanc.

## Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

Hands on Scotland- technegau ymlacio -  
<http://www.handsonscotland.co.uk/relaxation/>

Young Minds - <https://youngminds.org.uk/>

Amlygiad Graddedig: dull sy'n gweithio'n dda gyda gorbryder a ffobiâu syml. Y syniad sylfaenol yw helpu'r person ifanc i ddod i gysylltiad yn raddol â sefyllfa sy'n peri ofn mewn modd cam wrth gam dan reolaeth. Dyma un enghraifft o sut i fynd ati i roi sylw i amlygiad graddedig:

[http://downloads.bbc.co.uk/headroom/cbt/graded\\_exposure.pdf](http://downloads.bbc.co.uk/headroom/cbt/graded_exposure.pdf)

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>

Anhwylder Gorbryder Cyffredinol (AGC) - <https://www.youtube.com/watch?v=9mPwQTiMSj8>

Taflen ar Orbryder - <https://adaa.org/sites/default/files/Anxiety%20Disorders%20in%20Children.pdf>

Anxiety UK - <https://www.anxietyuk.org.uk/coronanxiety-support-resources/>

