

Gwybodaeth i fyfyrwyr ynghylch: **PRYDER**
Gwasanaeth Cwmsela Myfyrwyr

Rydym i gyd yn teimlo'n bryderus o bryd i'w gilydd. Mae pryder yn ymateb seicolegol cyntefig a achosir pan fyddwn yn teimlo dan fygythiad, e.e. teimlo'n nerfus cyn arholiad, cyn rhoi cyflwyniad neu cyn mynd ar ddê cyntaf. Gall bygythiadau mwy cynnil hefyd achosi pryder – poeni ynghylch beth i'w ddweud, beth i'w wisgo, beth fydd pobl yn ei feddwl ohonoch.

Gall pryder achosi nosweithiau di-gwsg, colli hyder a theimlo'n bigog. Mwyaf y byddwn yn poeni, gwaethaf y byddwn yn teimlo ac mae hynny wedyn yn debygol o wneud i ni feddwl mewn ffordd fwy pryderus byth. Mae'n creu cylch dieflig sy'n effeithio ar ein hwyliau, ein cymhelliant, ein cwsg a'n hyder. Nid yw'n effeithio ar bawb yn yr un ffordd, ond gall profiadau cyffredin gynnwys:

Meddwl:

- Ofni i'r gwaethaf ddigwydd – meddyliau negyddol a thrychinebus ynghylch ein penderfyniadau, y dyfodol a'n gallu i ymdopi.
- Meddyliau'n canolbwyntio ar broblemau – y meddwl yn llamu o un pryder i'r nesaf.
- Rhoi'r holl sylw i broblemau a phethau'n mynd o'i le, gan anwybyddu pethau sy'n mynd yn iawn.

Ymddygiad:

- Osgoi a gohirio pethau.
- Dibynnu ar bobl eraill i wneud penderfyniadau, i roi sicrwydd i ni neu i fod yn gwmni i gyflawni tasgau
- Peidio â chymryd risgiau. Peidio â mentro o gwbl er mwyn cynyddu'r ymdeimlad o ddiogelwch.

Hwyliau:

- Ar bigau'r drain, nerfus, ofnus.
- Colli hyder yn eich gallu i ymdopi.
- Teimlo wedi eich llethu.

Y Corff:

- Yn dynn, anodd ymlacio.
- Trafferth cysgu.
- Cur pen, poenau yn aelodau'r corff, y croen a'r coluddion yn llidus etc.

Pryder yn ei wahanol ffurfiau:

Poen meddwl Tuedd i bryderu am bopeth, eisiau cael pethau'n iawn, cael sicrwydd. Yn aml mae pobl sy'n bryderus o ran natur yn tueddu i anelu at berffeithrwydd, eisiau i bethau fod yn iawn a theimlo'n iawn. Yn aml mae eu meddyliau'n neidio o un pryder i'r nesaf ac nid ydynt yn teimlo eu bod yn gallu datrys unrhyw beth.

Pryder lechyd lle mae pryder yn canolbwyntio ar bryderon iechyd, naill ai eich rhai chi eich hun neu eraill sydd yn agos atoch. Yn gyffredinol, mae'n ymwneud â phryderu ynghylch eich iechyd yn

y dyfodol ac ofni bod meddygon wedi methu rhywbeth. Gall yr angen am sicrwydd gan gyfeillion a meddygon fod yn gryf.

Mae pyliau o banig yn digwydd pan geir ymdeimlad cryf o fygythiad neu berygl. Gallant gynnwys nifer o symptomau brawychus, yn cynnwys colli gwynt, penysgafnder, pinnau mân, teimlo ar fin llewygu, fflachiadau o flaen y llygaid, teimlo'n boeth neu'n oer, chwysu a phoenau yn y frest. Nid yw'n anarferol i bobl feddwl eu bod ar fin llewygu neu farw hyd yn oed. Gall y ffaith bod y meddwl yn rhuthro o'r naill beth i'r llall wneud i bobl ofni eu bod yn drysu ac yn mynd o'u cof. Gall y profiad amrywio o'r naill unigolyn i'r llall ond, yn gyffredinol, mae'r symptomau'n frawychus ac yn ychwanegu at yr ymdeimlad o fygythiad neu berygl sydd ar fin digwydd ac mae hynny'n gwneud y pryder yn waeth fyth. Mae'n bwysig nodi na all unrhyw beth peryglus ddigwydd o ganlyniad i bwl o banig.

Mae'r symptomau'n mynd heibio bob amser – ni all unrhyw beth ofnadwy ddigwydd.

Math penodol o bryder yw anhwylder gorfodaeth obsesiynol, ac mae'n gysylltiedig ag ofn mawr y gallech achosi niwed i eraill, neu y gall rhywbeth drwg ddigwydd, oni bai eich bod yn cyflawni tasgau mewn ffordd arbennig. Gall gynnwys llunio rhestrau diddiwedd neu gyflawni defodau mewn ffordd arbennig. Weithiau mae gan bobl bryder penodol ynghylch germau a glanweithdra.

Ffobia Cymdeithasol lle mae gan bobl bryder ynghylch cael eu beirniadu'n negyddol gan bobl eraill. Gallant bryderu y byddant yn cochi, cael atal dweud neu ymddangos yn dwp ac y bydd eraill yn eu gwawdio am hynny. Gall arwain at anawsterau difrifol i gymysgu ag eraill, i gymdeithasu, gwneud ffrindiau a pherfformio'n gyhoeddus. Yn aml mae'r ddelwedd sydd ganddynt ohonynt eu hunain yn llawer mwy eithafol na'r hyn mae eraill yn ei weld mewn gwirionedd, sy'n gwneud y pryder yn waeth fyth.

Ffobiâu am bethau penodol fel pryfed cop, hedfan, ofn llefydd caeedig neu fannau agored, chwd etc. Unwaith eto mae ymdeimlad y gallai rhywbeth ofnadwy ddigwydd pe baech yn gorfod wynebu'r bygythiad a chred gyfatebol na fyddech yn gallu ymdopi pe bai hynny'n digwydd.

Mae manylion am lenyddiaeth hunan-gymorth, gwefannau perthnasol, a phodlediadau defnyddiol, i'w cael ar y we-dudalen Cwnsela Myfyrwyr.

Os hoffech drafod eich pryderon neilltuol gyda chynghorwr, cysylltwch â'r Gwasanaeth Cwnsela Myfyrwyr: cynggori@bangor.ac.uk / 01248 388520.