



**Wythnos Ymwybyddiaeth
Iechyd Meddwl**

15^{fed} – 21^{ain} Mai 2023



Thema eleni yw

GORBRYDER

Beth yw Gorbryder?

Gorbryder yw teimlad o anesmwythyd, gofid neu ofn



Mae gorbryder yn emosiwn dynol normal, er enghraifft, rydym yn teimlo'n bryderus cyn arholiad, ac mae hyn fel arfer yn diflannu wedi'r digwyddiad.

Mae gorbryder yn broblem pan nad yw'r teimladau hyn yn lleddfu ac mae person yn teimlo'n bryderus, wedi ei gorlethu a dan straen drwy'r amser.



Sut mae gorbryder yn teimlo yn eich corff?



Teimlad bod eich stumog yn corddi, fel ieir fach yr haf

Teimlo'n benysgafn

Anadlu'n gyflymach a chyrfadd curiad y galon yn uwch



Crensan dannedd yn y nos

Teimlo fel chwydu

Problemau cysgu fel methu syrthio i gysgu neu'n deffro'n gynnar ac yn teimlo'n flinedig drwy'r dydd.

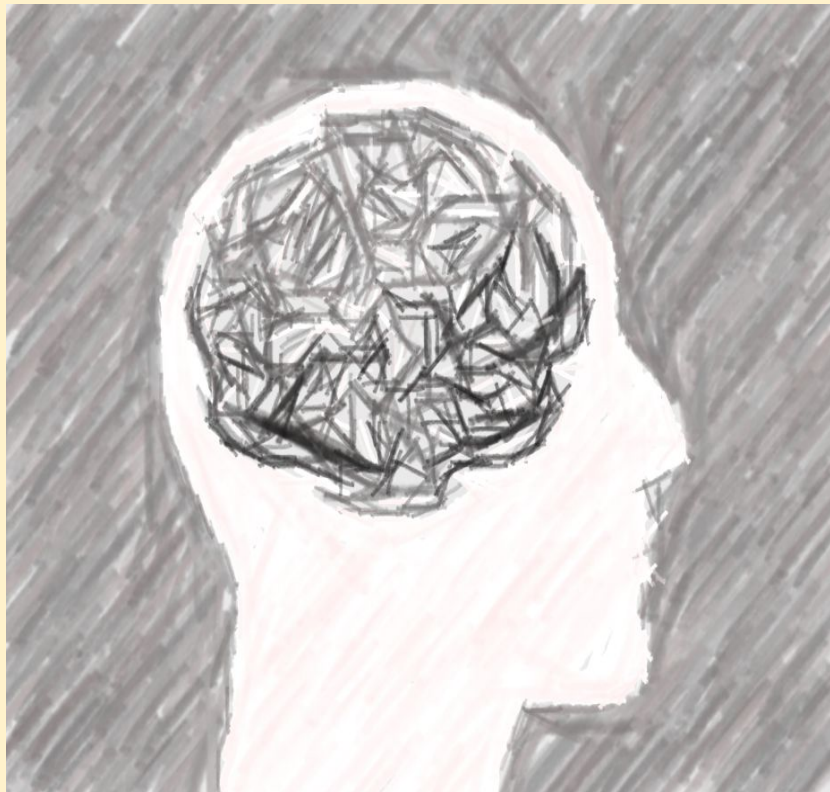


Sut mae gorbryder yn teimlo yn eich ymennydd?

Teimlo'n dyn, nerfus neu'n methu ymlacio.

Meddwl gormod am brofiadau gwael neu sefyllfaoedd blaenorol

Eisiau cael llawer o gysur gan bobl eraill neu'n pryderu y bydd pobl yn grac neu'n yspset gyda chi.



Teimlo bod pobl eraill yn gallu gweld eich bod yn bryderus a'u bod yn edrych arnoch.

Teimlo nad ydych yn gallu peidio â gofidio, neu y bydd pethau gwael yn digwydd os byddwch yn stopio pryderu.

Sut i ymdopi â gorbryder

**Anadlwch yn
ddwfn ac yn
araf**

Ymarfer – ewch i
redeg neu
ddawnsio i
gerddoriaeth –
mae'n rhyddhau
hormonau teimlo'n
dda!



Defnyddiwch eich 5 synnwyr
5 peth y gallwch eu gweld
4 peth y gallwch eu cyffwrdd
3 pheth y gallwch eu clywed
2 beth y gallwch eu harogli
1 peth y gallwch ei flasau

Siaradwch eich hun
drwyddo – rwy'n gallu
gwneud hyn! Mae'n
iawn teimlo'n
orbryderus ond rwy'n
mynd i wneud hyn ta
beth!

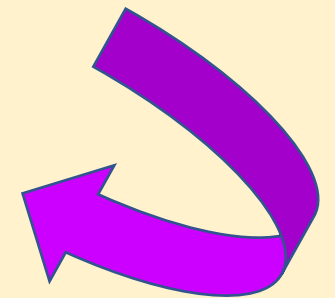
Wyneb wch y sefyllfa –
peidiwch ag aros i'r
gorbryder ddiflannu. Bydd y
gorbryder yn mynd yn llai
po fwyaf rydych yn wynebu
eich ofnau.

**Meddyliwch am
berson sy'n
gwneud i chi
deimlo'n ddiogel**

Beth yw pwl o banig?

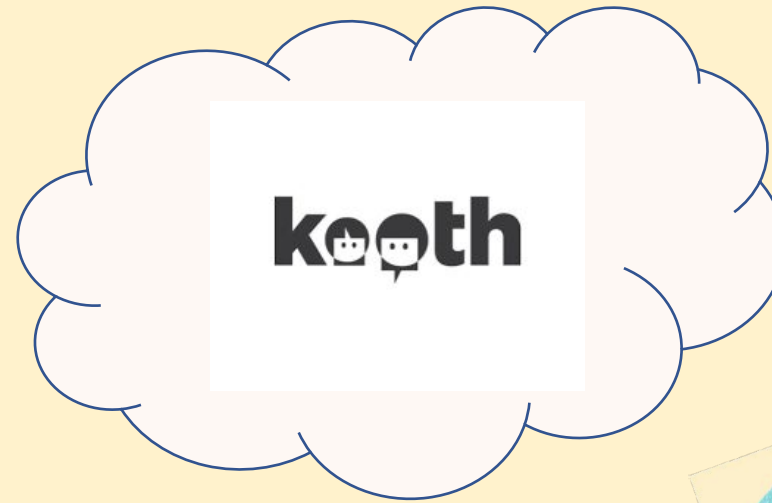


Gwyliwch fi!



Cael mwy o gefnogaeth

Os ydych yn teimlo nad yw strategaethau hunangymorth yn helpu, gofynnwch i'ch meddyg teulu neu'r ysgol i gael rhagor o helpu proffesiynol.



Gall yr asiantaethau hyn sy'n gweithio yn yr ysgol eih helpu gyda'ch gorbryder

