

PANIG

Beth yw pwl o banig?

Mae pyliau o banig yn gyffredin iawn – bydd un o bob deg o bobl yn cael symptomau panig rywbryd yn ystod eu bywydau. Nid ydynt yn beryglus ac nid ydynt yn arwydd o salwch meddwl difrifol. Bydd deall sut i ymateb i symptomau o banig yn helpu iddynt fynd heibio'n gyflymach. Dyna ydi bwriad y daflen hon.

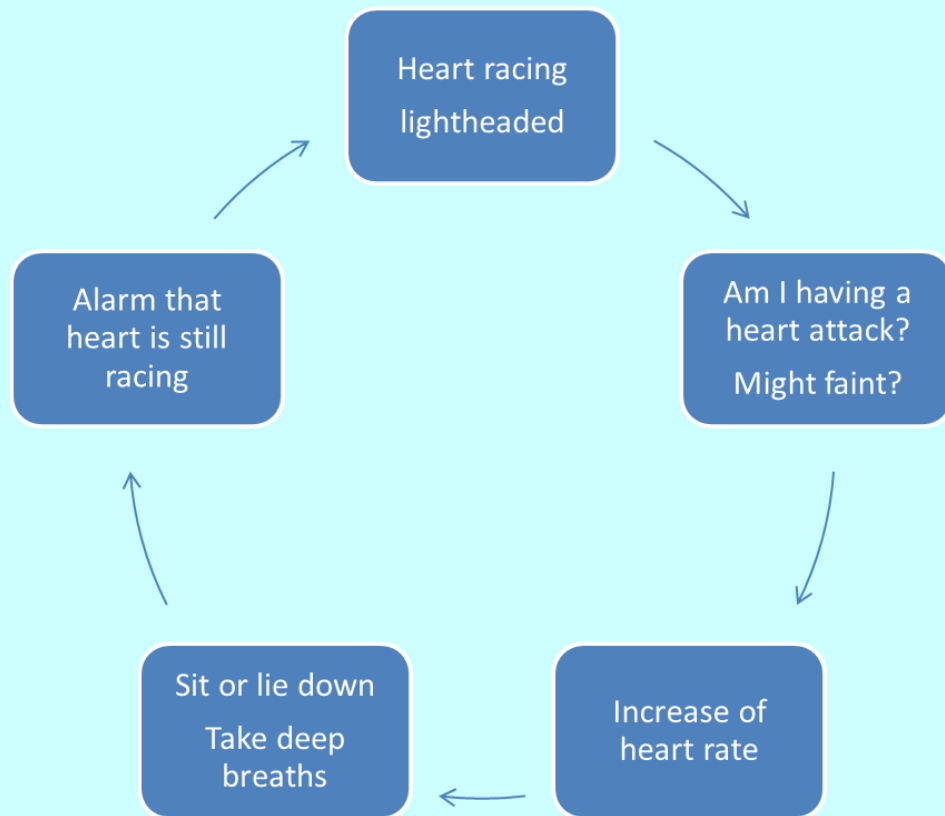
Mae pwl o banig yn brofiad brawychus. Mae pwl o banig yn digwydd pan geir ymdeimlad cryf o fygythiad neu berygl. Gall ofn dychrynlyd ddod dros bobl yn ddisymwth gan wneud iddynt deimlo'n ddiymadferth ac fel petaent yn methu â rheoli eu hunain. Gall pyliau o banig gynnwys nifer o **symptomau corfforol** brawychus yn cynnwys:

- colli gwynt
- y galon yn curo'n wyllt
- penysgafnder
- teimlo fel pe baech yn tagu
- pinnau mân
- teimlo fel pe baech ar fin llewygu
- fflachiadau o flaen y llygaid
- teimlo'n boeth neu'n oer
- chwysu
- diffyg teimlad neu binnau mân yn eich dwylo neu eich traed
- teimlo'n sâl
- crynu neu ysgwyd
- eich brest yn teimlo'n dynn neu'n boenus

Gall y profiad amrywio o'r naill unigolyn i'r llall ond, yn gyffredinol, mae'r symptomau'n frawychus ac nid oes unrhyw syndod eu bod yn gwneud i rywun deimlo eu bod mewn perygl mawr. Nid yw'n anarferol i bobl ddod i'r casgliad bod rhywbeth erchyll a thrychinebus ar fin digwydd. Gall teimladau a syniadau nodweddiadol gynnwys y canlynol:

- *Rwyf am syrthio neu lewygu*
- *Rwyf am gael trawiad ar y galon.... rwy'n mynd i farw.*
- *Rwy'n methu cael fy ngwynt/rwy'n tagu... rwy'n mynd i fygu*
- *Rwy'n colli arnaf fy hun... mynd o'm cof.*
- *Rwy'n methu gweld yn iawn... rwy'n mynd yn ddall*
- *Rwy'n mynd i chwydu*

Mae'r teimladau a'r syniadau hyn yn cynyddu'r ofn rydym yn ei deimlo, ac mae hynny'n arwain at y symptomau panig yn gwaethygu.



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

Pam fi? Rhai rhesymau pam mae pobl yn cael pyliau o banig.

Mae pyliau o banig yn gyffredin iawn. Gallant ddigwydd pan ydym dan straen ac maent yn fath o adwaith gan larwm naturiol y corff, heblaw eu bod yn digwydd pan nad oes unrhyw fygythiad neu berygl gwirioneddol, yn bur debyg i larwm lladron sy'n canu oherwydd gwynt cryf. Pan ydym yn wynebu perygl mae adrenalin yn llifo i'r corff i'n galluogi i ymladd neu ddianc er mwyn cadw'n ddiogel. Yr adrenalin yma sy'n achosi'r teimladau rydym yn eu camddehongli fel rhywbeth peryglus. Mae'n bwysig cofio na all adrenalin achosi unrhyw niwed a bod y symptomau'n mynd heibio bob amser, er eu bod yn annifyr ar y pryd.

Camddehongli teimladau diniwed sy'n achosi panig fel rheol.

Ffyrdd y mae pobl yn ymdopi fel rheol:

Pan fyddwn yn teimlo dan fygythiad, mae'n hollol ddealladwy ein bod yn gweithredu i amddiffyn ein hunain. Dyma rai o'r dulliau y mae pobl yn eu defnyddio i ymdopi fel rheol:

- Gadael y sefyllfa sydd wedi achosi'r teimladau brawychus cyn gynted â phosib, e.e. mynd o giw yn yr archfarchnad.
- Osgoi dychwelyd i'r sefyllfa honno wedyn.
- Dim ond gwneud pethau os yw perthynas neu ffrind gyda ni os yw hynny'n gwneud i ni deimlo'n ddiogel
- Cynllunio digwyddiadau o'r fath yn ofalus – mynd allan pan mae'n debygol o fod yn dawel, mynd â photel o ddŵr gyda chi, gwneud yn siŵr bod rhywun ym mhen arall y ffôn a gofalu bod eich ffôn symudol gennych.
- Cerdded yn araf os ydych yn teimlo bod eich calon yn fregus, ceisio parcio'n agos.
- Cerdded yn gyflym i geisio cael gwared â'r profiad mor gyflym â phosib, ond gall hynny arwain at golli gwynt.

Er bod y strategaethau ymdopi hyn i gyd yn ddealladwy iawn dan yr amgylchiadau, mae yna berygl gwirioneddol y gallant wneud yr ymdeimlad o bryder ac ofn hyd yn oed yn waeth yn y pen draw. Gallwn fynd i rigol o wneud pethau mewn ffordd arbennig ac felly ni fyddwn yn rhoi cyfle i'r teimladau o bryder liniaru a sylweddoli na all unrhyw beth enbyd ddigwydd ac y gallwn ymdopi mewn gwirionedd.

Ffyrdd mwy defnyddiol o ymdopi!

- Yr allwedd i ddod dros banig yw ail-osod y system larwm fel nad yw'n canu pan nad oes yna berygl gwirioneddol.
- Ceisiwch dawelu eich meddwl. Dywedwch wrthyhych ei hun na all unrhyw beth enbyd ddigwydd, ac atgoffwch eich hun y bydd y teimladau'n mynd heibio.
- Ymarferwch anadlu'n dawel ac ymwybodol – gall hynny helpu i arafu'r syniadau sy'n gwibio trwy eich pen – mae podlediadau ar gael ar ein gwefan i chi eu lawr lwytho.
- Delweddu: Anadlwch i mewn yn las (tawel), anadlwch allan yn goch a chyfrif i dri.
- Ymarfer corff - Ewch i gerdded, rhedeg neu feicio – bydd hyn yn help i losgi'r adrenalin sy'n achosi'r panig.
- Ceisiwch osgoi sefyllfaoedd rydych yn meddwl sy'n debygol o achosi pwl o banig, ynghyd â'r strategaethau ymdopi eraill a nodwyd uchod. Y nod yw meithrin hyder trwy gymryd mwy o risg, rhoi cynnig ar bethau newydd a gweld eich bod yn gallu ymdopi, na fydd unrhyw beth enbyd yn digwydd a bod y symptomau'n mynd heibio os nad ydych yn cymryd gormod o sylw ohonynt.

Gweler gwefan y Gwasanaeth Cwnsela am gysylltiadau gwe a phodlediadau sy'n ddefnyddiol i ddeall pyliau o banig a sut i ddod drostynt. Mae ein rhaglen o weithdai iCan yn cynnwys cyflwyniad ar banig - mae'r manylion ar gael ar ein gwefan.