Sesiwn 3

•Beth yw anhwylderau gorbryder (Anhwylder Straen Wedi Trawma, Anhwylder Gorbryder Cyffredinol, ffobia cymdeithasol, anhwylder panig, agoraffobia, anhwylder obsesiynol cymhellol OCD)?

•Symptomau anhwylderau gorbryder

•Alcohol, cyffuriau ac anhwylderau gorbryder

•Cymorth cyntaf mewn argyfwng ar gyfer pyliau panig

•Cymorth cyntaf mewn argyfwng ar gyfer ymateb llym i straen

•Triniaeth ac adnoddau ar gyfer anhwylderau gorbryder