

Pylliau o banig: beth ydyn nhw a beth
allwch chi ei wneud amdany'n nhw

PANIG

This item contains selected online content. It is for use alongside, not as a replacement for the module website, which is the primary study format and contains activities and resources that cannot be replicated in the printed versions.

Gwybodaeth am y cwrs am ddim hwn

Mae'r cwrs hwn yn rhan sydd wedi'i haddasu o gwrs y Brifysgol Agored, sef DD803 *Gwerthuso seicoleg: ymchwil ac ymarfer* <http://www.open.ac.uk/postgraduate/modules/dd803>.

Mae'n bosib y bydd y fersiwn hon yn cynnwys fideo, delweddau a chynnwys rhyngweithiol nad ydynt wedi'u hoptimeiddio ar gyfer eich dyfais chi.

Gallwch brofi'r cwrs hwn fel yr oedd wedi'i gynllunio'n wreiddiol ar OpenLearn, cartref dysgu am ddim y Brifysgol Agored –

www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/panic-attacks-what-they-are-and-what-do-about-them/content-section-0

Gallwch olrhain eich cynnydd yno hefyd drwy eich cofnod gweithgarwch. Gallwch ddefnyddio hwn i ddangos eich dysgu.

Hawlfraint © 2019 Y Brifysgol Agored

Eiddo deallusol

Oni nodir yn wahanol, mae'r adnodd hwn yn cael ei ryddhau o dan dermau'r drwydded Creative Commons, f4.0 http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en_GB. O fewn hynny, mae'r Brifysgol Agored yn dehongli'r drwydded hon yn y ffordd ganlynol:

www.open.edu/openlearn/about-openlearn/frequently-asked-questions-on-openlearn. Mae'r hawlfraint a'r hawliau sydd y tu hwnt i delerau'r drwydded Creative Commons yn cael eu cadw neu eu rheoli gan y Brifysgol Agored. Darllenwch y testun yn llawn cyn defnyddio'r cynnwys.

Rydym yn credu mai'r prif rwystr o ran cael mynediad at brofiadau addysgol o safon yw costau. Dyma pam ein bod yn bwriadu cyhoeddi gymaint o gynnwys am ddim ag y gallwn ni o dan drwydded agored. Os bydd hi'n anodd rhyddhau cynnwys o dan y drwydded Creative Commons sydd orau gennym (e.e. oherwydd nad ydym yn gallu cael neu fforddio'r caniatâd perthnasol neu ddod o hyd i ddewis arall addas), byddwn yn rhyddhau'r deunyddiau am ddim o dan drwydded defnyddiwr personol.

Mae hyn oherwydd bydd y profiad dysgu o'r un safon uchel bob amser a dylid ystyried hynny'n beth cadarnhaol - hyd yn oed os yw'r trwyddedu'n wahanol i Creative Commons o bryd i'w gilydd.

Wrth ddefnyddio'r cynnwys, mae'n rhaid i chi ei briodoli i ni (y Brifysgol Agored) ac unrhyw awdur a enwyd yn unol â thelerau'r Drwydded Creative Commons.

Defnyddir yr adran Cydnabyddiaeth i restru cynnwys trwyddedig trydydd parti (Perchnogol), ymhlith pethau eraill, sydd ddim yn berthnasol i drwyddedau Creative Commons. Dylid defnyddio (cadw) cynnwys perchnogol yn gyfan ac yn ei gyd-destun bob amser.

Defnyddir yr adran Cydnabyddiaeth hefyd i dynnu eich sylw at unrhyw Gyfyngiadau Arbennig eraill a allai fod yn berthnasol i'r cynnwys. Er enghraifft, ar adegau efallai na fydd Trwydded Creative Commons Non-Commercial Sharealike yn berthnasol i unrhyw ran o'r cynnwys, hyd yn oed os yw'r cynnwys yn eiddo i ni (y Brifysgol Agored). Yn yr achosion hyn, oni nodir yn wahanol, gellir defnyddio'r cynnwys at ddibenion personol ac anfasnachol.

Rydym hefyd wedi dynodi deunyddiau eraill yn y cynnwys sydd ddim yn berthnasol i'r drwydded Creative Commons fel deunydd Perchnogol. Mae'r rhain yn cynnwys logos ac enwau masnachu'r Brifysgol Agored ac fe allai ymestyn i rai ddelweddau ffotograffig a fideo a recordiadau sain penodol yn ogystal â deunyddiau eraill y tynnir eich sylw atynt.

Mae'n bosib y bydd defnyddio unrhyw ran o'r cynnwys heb awdurdod yn torri telerau ac amodau a/neu ddeddfau eiddo deallusol.

Rydym yn cadw'r hawl i newid neu i ddiwygu i ben unrhyw delerau ac amodau a ddarperir yma heb rybudd.

Mae'r holl hawliau sydd y tu hwnt i delerau'r drwydded Creative Commons yn cael eu cadw neu eu rheoli gan y Brifysgol Agored.

Pennaeth Eiddo Deallusol, y Brifysgol Agored

Contents

Cyflwyniad	4
Learning Outcomes	5
1 Beth yw pyliau o banig ac anhwylder panig?	6
1.1 Symptomau panig	7
1.2 Diffinio anhwylder panig	8
1.3 Profiad o anhwylder panig	9
2 Sut gellir deall pyliau o banig?	11
2.1 Theori gwybyddol anhwylder panig	11
2.2 Ymateb ag ofn	13
2.3 Rôl dehongliadau mewn pyliau o banig	15
2.4 Rôl osgoi	18
2.5 Rôl prosesu emosiynau	20
3 Beth ellir ei wneud am anhwylder panig?	22
3.1 Therapi ar gyfer anhwylder panig	22
3.2 Beth sy'n digwydd o ran therapi gwybyddol ymddygiadol ar gyfer panig?	23
3.3 Hunangymorth a ffynonellau cymorth	25
3.4 Lle i gael cymorth	26
Casgliad	28
Glossary	28
References	29
Acknowledgements	29

Cyflwyniad

Mae'r cwrs hwn, sef *Pyliau o banig: beth ydyn nhw a beth i'w wneud amdany'n nhw*, yn canolbwyntio ar **byliau o banig**. Rydyn ni gyd yn teimlo'n bryderus neu'n ofnus weithiau, ond pan nad oes modd rheoli'r ofn a'r pryder hwnnw, neu pan fydd unigolyn yn dechrau teimlo panig go iawn, y bydd pethau'n dechrau symud y tu hwnt i 'normal' neu brofiad bob dydd o boeni. Pan fydd y profiad hwn o banig yn dod yn aml, a phan fyddwch yn teimlo nad ydych yn gallu rheoli'r pryder, efallai y dylech ddechrau chwilio am gymorth.

Wrth edrych ar y problemau hyn yn ystod y cwrs, byddwch yn canolbwyntio ar dri chwestiwn:

1. Beth yw pyliau o banig ac anhwylder panig?
2. Sut gellir deall pyliau o banig?
3. Beth ellir ei wneud am anhwylder panig?

Rhybudd

Mae pyliau o banig yn gyffredin iawn ac mae'n bosibl eich bod wedi'u profi eich hun. Yn yr achos hwn, dylai cynyddu eich gwybodaeth am byliau o banig a sut i ddelio â nhw eich helpu.

Gallai canolbwyntio ar y pwnc **panig** – yn arbennig wrth i chi ddechrau darllen – wneud i chi deimlo'n anghyfforddus. Fel arfer, bydd y teimlad hwn yn diflannu wrth i chi ganolbwyntio ar y darlenniadau a gwneud y gweithgareddau, felly mae'n werth dal ati. Fodd bynnag, dylech ofalu amdano chi'ch hun hefyd. Gallwch ddod o hyd i leoedd i gael cymorth [mewn adran ar ddiwedd y cwrs](#).

Mae'r cwrs OpenLearn hwn yn rhan sydd wedi'i haddasu o gwrs y Brifysgol Agored, sef [DD803 Gwerthuso Seicoleg: ymchwil ac ymarfer](#).

Learning Outcomes

Deilliannau Dysgu

Ar ôl astudio'r cwrs hwn, dylech allu gwneud y canlynol:

- diffinio panig a phyliau o banig
- deall nodweddion profiad personol o gael pyliau o banig
- deall rhai o'r prif syniadau ynghylch pam bod pobl yn cael pyliau o banig
- gwybod lle gallai pobl sy'n cael pyliau o banig ddod o hyd i gymorth neu sut gallant helpu eu hunain

1 Beth yw pyliau o banig ac anhwylder panig?



Ffigur 1 Natur lethol pyliau o banig

Yn ôl systemau ffurfiol rhoi diagnosis seiciatrig (gweler Blwch 1):

- Mae **pyliau o banig** yn brofiadau eithafol o bryder ac ofn cyflym a llethol.
- **Anhwylder panig** yw profiad rheolaidd o gael pyliau o bryder *dro ar ôl tro*.

Blwch 1 Diagnosis Seiciatrig

Diagnosis seiciatrig yw'r broses o 'roi diagnosis', adnabod neu labelu anawsterau iechyd meddwl. Mae dwy brif system ar gyfer rhoi diagnosis seiciatrig:

- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM), sy'n cael ei gynhyrchu gan Gymdeithas Seiciatrig America ac sy'n llawlyfr cynhwysfawr am anhwylderau meddyliol. Mae bellach wedi'i argraffu am y pumed tro.
- Pennod V Dosbarthiad Rhyngwladol Ystadegau Afiechydon a Phroblemau Iechyd Perthnasol (ICD) sy'n cael ei gynhyrchu gan Sefydliad Iechyd y Byd ac mae deg argraffiad ohono.

Ond ydy pyliau o banig yr un fath â theimlo panig?

Gweithgaredd 1 Adnabod dehongliadau

Dylech ganiatáu tua 10 munud

Ydy teimlo panig (ee oherwydd eich bod yn hwyr) yr un fath â phrofi pwl o banig? Ysgrifennwch eich meddyliau yn y blwch isod. Dim ond chi fydd yn gallu gweld eich sylwadau.

Provide your answer...

Discussion

Mae'n debyg ein bod ni gyd yn mynd i banig weithiau ond hyd yn oed os ydy rhai o'r teimladau'n debyg, mae profi pwl o banig go iawn yn wahanol, fel y gwelwch chi pan fyddwch yn clywed pobl yn siarad am eu profiadau o byliau o banig.

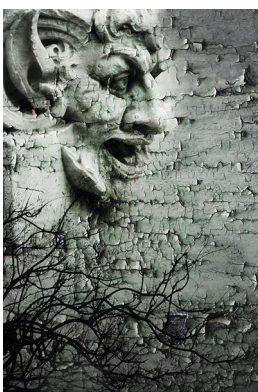
Gall teimlo panig fod yn brofiad dynol cyffredin, ond mae'r hyn sy'n gwneud i bobl deimlo panig yn gallu amrywio. Pa bethau cyffredin neu weithgareddau sy'n gwneud i rywun deimlo panig? Ysgrifennwch eich ymateb yn y blwch.

Provide your answer...

Discussion

Efallai eich bod wedi rhestru ofnau cyffredin (fel pryfed cop) neu ofnau sy'n bersonol i chi. Fodd bynnag, un peth i'w nodi am byliau o banig ydy, mae'n gyffredin iddyn nhw ddigwydd yn ddirybudd – heb unrhyw beth yn eu sbarduno, mae'n ymddangos.

1.1 Symptomau panig



Ffigur 2 Pan, sef Duw Mytholeg Groeg - credir bod ei lais yn achosi panig.

Mae diagnosis seiciatrïg yn cynnwys rhestr o symptomau; os oes gan y claf nifer penodol o symptomau, yna mae'n cael diagnosis ohono. Nawr, byddwch yn edrych ar symptomau diagnostig pyliau o banig yn ôl DMS-5.

Gweithgaredd 2 Symptomau pyliau o banig

Dylech ganiatáu tua 10 munud

O'r rhestr ganlynol, dewiswch yr opsiynau rydych chi'n credu allai fod yn symptomau pyliau o banig, yn ôl DSM-5. Nid oes disgwyl i chi fod ag unrhyw wybodaeth flaenorol am y rhain. Nod yr ymarfer yw eich annog i feddwl am beth rydych chi'n ei wybod yn barod am byliau o banig (ee o'r cyfryngau).

- ☐ Teimlo ar fin crio
- ☐ Crychguriadau, calon yn curo'n galed neu gyfradd curiad y galon uwch
- ☐ Chwysu
- ☐ Crynu neu ysgwyd
- ☐ Teimlo panig
- ☐ Gweld pethau
- ☐ Teimlo'n fyr eich gwynt neu eich bod yn mygu
- ☐ Teimlo eich bod yn tagu
- ☐ Cur pen
- ☐ Poen neu deimlad anghysurus yn y frest
- ☐ Teimlo'n sâl neu boen yn yr abdomen
- ☐ Teimlo ysfa i siarad yn gyflym
- ☐ Teimlo'n benysgafn, yn ansefydlog ar eich traed neu eich bod am lewygu
- ☐ Teimlo'n unig
- ☐ Teimlo nad yw'r pethau o'ch cwmpas yn wir neu deimlo eich bod y tu allan i'ch corff
- ☐ Ofn marw
- ☐ Pryder dirfodol
- ☐ Ofn colli rheolaeth neu wallgofi
- ☐ Teimlo'n hynod o ofnus
- ☐ Paraesthesia (diffyg teimlad neu gosi)
- ☐ Teimlo'n oer neu'n boeth

Discussion

Oeddech chi wedi'ch synnu gan unrhyw rai o'r atebion cywir neu anghywir? (Er enghraifft, nad yw teimlo panig ar y rhestr o symptomau?) Hefyd, sylwch fod y symptomau'n gymysgedd o deimladau corfforol annymunol (ysgwyd, calon yn curo'n gyflym, chwysu, teimlo'n benysgafn), teimladau a meddyliau (ofni eich bod yn marw neu'n gwallgofi).

Yr atebion 'cywir' yw'r rheini sydd wedi'u diffinio gan DSM5, ond mae llawer o ddadlau ynghylch a yw'r rhestr o'r symptomau yn 'gywir' neu'n briodol a bod profiadau pawb yn gallu bod yn wahanol.

1.2 Diffinio anhwylder panig

Gan eich bod yn deall erbyn hyn sut mae pyliau o banig yn cael eu diffinio'n ffurfiol, beth am 'anhwylder panig'? Anhwylder panig yw pan fydd unigolyn yn profi pyliau annisgwyl o

banig *dro ar ôl tro*. Yn hollbwysig, mae o leiaf rhai o'r pyliau o banig yn digwydd yn 'annisgwyl' a gallant ddigwydd hyd yn oed pan fydd rhywun yn cysgu.

Gydag anhwylder panig, mae'r profiad o gael pyliau o banig dro ar ôl tro yn tarfu ar fywyd unigolion, yn effeithio ar eu gwaith, eu perthnasoedd personol a'u bywydau cymdeithasol – ar y mwyafrif o agweddau ar eu bywyd bob dydd a dweud y gwir. Yn aml, maent yn byw mewn ofn o gael rhagor o byliau, yn poeni drwy'r amser am beth yw'r pyliau a beth allai ddigwydd o ganlyniad iddynt, ac maent yn newid y ffordd maent yn byw er mwyn ceisio osgoi pyliau yn y dyfodol - ee drwy beidio â mynd i fannau cyhoeddus. Yn anffodus, gall ofn pwl o banig ddod yn gymaint o ffocws ym mywyd unigolyn nes bod yr ofn ei hun yn effeithio ar bron bob agwedd ar ansawdd ei fywyd.

Yn yr adran nesaf byddwch yn dysgu mwy am y profiad o gael anhwylder panig.

1.3 Profiad o anhwylder panig

Hyd yma, rydych wedi dysgu sut mae gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl yn diffinio pyliau o banig ac anhwylder panig. Fodd bynnag, ydy barn y gweithwyr proffesiynol yn cyd-fynd â barn y rheini sy'n cael diagnosis o anhwylder panig? Sut beth yw anhwylder panig? Dyma'r cwestiynau y byddwch yn edrych arnynt yn y gweithgaredd canlynol.

Gweithgaredd 3 Sut beth yw anhwylder panig?

Dylech ganiatáu tua 20 munud

Yn y clip sain canlynol byddwch yn gwrando ar y Seicolegydd Roger Baker, sef arbenigwr panig, yn siarad â thri o bobl sydd wedi profi pyliau o banig dros y blynyddoedd. Mae profiadau'r tri o gael pyliau o banig wedi difetha eu bywydau, ac oherwydd hynny, gellir ystyried bod ganddynt anhwylder panig. Mae Natalie wedi ymddeol fel athrawes ac mae hi'n hyfforddi i fod yn gwnselydd. Mae Tim yn rheolwr mewn cyfleuster iechyd meddwl ac mae Alan yn gogydd hyfforddedig nad yw yn gweithio ar hyn o bryd. Er bod pob un ohonynt yn wahanol, mae'r clip sain yn dangos yn glir bod panig yn gallu cael effaith ddifrifol ar fywyd unrhyw un. Gwrandewch ar y clip sain canlynol ac yna ateb y cwestiwn isod.

Darparwyd y fersiwn sain Gymraeg gan artistiaid trosleisio. Mae'r ffeil sain wreiddiol ar gael [yma](#).

Audio content is not available in this format.

[Clip sain 1 Profi panig](#)

Beth mae Tim, Natalie ac Alan yn ei ddweud am eu profiadau o byliau o banig?

Provide your answer...

Discussion

Mae Tim, Natalie ac Alan yn siarad am deimladau corfforol, fel teimlo bod eich calon yn rasio, neu deimlo'n sâl yn gorfforol. Maen nhw hefyd yn siarad am y teimladau (teimlo'n ddagreuol) a'r meddyliau negyddol ('Dwi'n colli arni', 'Dwi'n fethiant') sy'n codi pan maen nhw'n cael pwl o banig.

Nawr, gwrandewch ar y ddau glip sain byr nesaf, gyda Tim yn siarad am ei bwl o banig cyntaf erioed a Natalie yn siarad am bwl o banig a gafodd mewn siop.

Audio content is not available in this format.

[Clip sain 2 Pwl o banig cyntaf Tim](#)

Audio content is not available in this format.

[Clip sain 3 Pwl o banig Natalie](#)

Tim a Natalie yn rhannu eu profiadau o byliau o banig. Beth sy'n sefyll allan i chi?

Provide your answer...

Discussion

Bydd pobl wahanol yn sylwi ar bethau gwahanol yn ymateb Tim a Natalie ond un peth allai fod yn amlwg yw gymaint mae profi pwl o banig yn llethu rhywun – mae'n ddwys, yn amhosibl ei stopio ac yn gwneud i chi deimlo wedi ymlâdd wedyn.

2 Sut gellir deall pyliau o banig?



Ffigur 3 Gall pyliau o banig ymddangos yn gyflym ac yn annisgwyl, fel corwynt allan o awyr las.

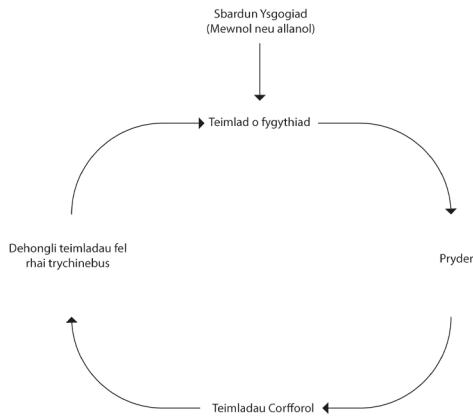
Os byddech chi'n gweld corwynt yn dod tuag atoch chi, mae'n debyg na fydddech yn synnu eich bod yn teimlo'n ofnus, neu'n teimlo eich calon yn curo'n gyflym. Fodd bynnag, gydag anhwylder panig, gall ymddangos bod y panig yn digwydd yn gyflym, heb unrhyw sbardun amlwg, ac felly heb unrhyw beth yn ei achosi.

Felly pam maen nhw'n digwydd? Mae'r adran nesaf yn edrych ar rai syniadau allweddol ynghylch beth sy'n achosi pyliau o banig. Mae llawer o waith ymchwil wedi'i wneud i'r pwnc hwn - ac mae llawer o ddamcaniaethau wedi'u cyflwyno, gan gynnwys y syniad bod geneteg neu fioleg unigolion yn gallu chwarae rôl. Er hyn, un syniad pwysig iawn yw bod y ffordd mae unigolion yn meddwl am eu profiad o banig yn allweddol. Mae hyn yn cael ei adnabod fel theori wybyddol anhwylder panig.

2.1 Theori gwybyddol anhwylder panig

Pan fyddwch yn cerdded i fyni'r grisiau, efallai byddwch yn sylwi bod cyfradd curiad eich calon yn cynyddu. Efallai ei bod yn gyffredin i chi feddwl 'Waw, dwi angen gwella fy ffitrwydd!' Ond mae meddwl bod hyn yn golygu eich bod ar fin cael trawiad ar y galon yn llai cyffredin. Mae model gwybyddol anhwylder panig yn awgrymu bod y math yma o **'ddehongliad trychinebus'** (neu *gamddechongliad ofnadwy*) o deimladau'r corff yn allweddol i ddatblygu anhwylder panig.

Mae'r cylch dieflig sy'n datblygu yn cael ei ddisgrifio yn Ffigur 4. Y patrwm yw bydd rhyw fath o sbardun i ddechrau - gallai hwn fod yn rhywbeth mewnol (sylwi ar deimlad corfforol fel y galon yn curo'n gyflym) neu allanol (sylwi bod y siop rydych ynddi'n llawn). Yna, mae'r sbardun yn cael ei ddechongli fel arwydd bod rhywbeth drwg am ddigwydd (mae'n cael ei ddechongli fel bygythiad). O ganlyniad, bydd yr unigolyn yn teimlo'n bryderus ac oherwydd ei fod yn poeni, bydd ei gorff yn dechrau cael yr adweithiau corfforol cyffredin i bryder. Bydd yr unigolyn yn sylwi ar y teimladau corfforol hyn ac yna'n eu dehongli fel 'trychinebus' – peryglus iawn. Mae hyn yn creu canfyddiad o fygythiad sydd, yn ei dro, yn cynyddu'r pryder sydd yna'n cynyddu'r adweithiau corfforol, mewn cylch ofnadwy sy'n arwain at bwl o banig.



Ffigur 4 Model gwybyddol anhwylder panig: cylch dieflig panig

Gweithgaredd 4 Llwybr panig

Gan eich bod nawr wedi dysgu am y model, ceisiwch fapio sut gallai un sbardun (mewnol neu allanol) arwain at bwl o banig. Edrychwch ar y blwch isod a defnyddio'r enghraifft i roi eich ymateb eich hun.

Enghraifft		Eich ymateb
Sbardun (mewnol neu allanol)	Sbardun mewnol: Teimlo ychydig allan o wynt	Sbardun: Provide your answer...
Bygythiad	Barn: 'Gall bod allan o wynt olygu rhywbeth drwg'	Bygythiad: Provide your answer...
Pryder	Teimladau: Poeni/ofn	Pryder: Provide your answer...
Teimladau corfforol	Teimladau corfforol: dechrau anadlu'n gyflym, calon yn dechrau curo'n gyflymach, dechrau chwysu a chrynu	Teimladau corfforol: Provide your answer...
(Cam) ddehongliad trychinebus	Barn: 'Dwi'n cael trafferth anadlu, dwi am fygu'	(Cam)ddehongliad trychinebus: Provide your answer...
Cylch dieflig	Mae meddwl 'dwi'n cael trafferth anadlu' yn cynyddu'r bygythiad, y gofid, yr ofn a'r teimladau corfforol, gan arwain at ragor o (gam)	Cylch dieflig: Provide your answer...

ddehongliadau trychinebus – fel
'dwi'n mygu, dwi am farw'.

Discussion

Efallai bod y llwybr panig y gwnaethoch chi ei nodi yn wahanol i'r enghraifft a gawsoch; mae hyn yn dangos bod model gwybyddol anhwylder panig yn gweithio hyd yn oed pan mae profiadau a meddyliau pobl yn wahanol yn ystod bwl o banig.

Pyliau o banig dirybudd ac wrth gysgu

Nodwyd yn gynharach mai un o elfennau allweddol anhwylder panig yw y gall unigolyn brofi pyliau o banig yn ddirybudd ac wrth gysgu. Mae model gwybyddol anhwylder panig yn ceisio egluro hyn yn y ffyrdd canlynol:

- *Pyliau o banig lle mae sbardun amlwg.* Weithiau bydd pyliau o banig yn digwydd pan fydd rhywun yn ofnus iawn. Er enghraifft, efallai bydd unigolyn sydd ofn pryfed cop yn cael pwl o banig ar ôl gweld un mawr yn annisgwyl. Yn yr achos hwn, mae'n bosib nad yw'r pwl o banig yn annisgwyl, er ei fod yn brofiad dychrynlyd.
- *Pyliau o banig 'dirybudd.'* Weithiau bydd pwl o banig yn digwydd heb i'r person sy'n ei brofi cael rhybudd. Un syniad yw bod y pyliau o banig hyn yn digwydd oherwydd bod unigolyn yn cael teimlad corfforol sy'n cael ei gysylltu â phyliau o banig neu deimlad y maen nhw'n ei ofni (fel bod allan o wynt). Gallai'r teimlad corfforol hwn gael ei achosi gan rywbeth diniwed (efallai bod ei galon yn curo'n gyflym ar ôl rhedeg i ddal y bws, neu am ei fod yn gyffrous). Fodd bynnag, y prif bwynt yw nid yw'r unigolyn yn gwahanu 'sbardun' y teimlad corfforol oddi wrth y pwl o banig ei hun, neu efallai nad yw'n gallu gwneud hynny. O ganlyniad, mae'r unigolyn yn profi'r pwl o banig fel un dirybudd.
- *Pyliau o banig wrth gysgu.* Fel gyda phyliau o banig annisgwyl pan yn effro, credir mai meddyliau, emosiwn neu deimlad corfforol diniwed sy'n achosi'r pwl o banig. Fodd bynnag, nid y meddyliau, yr emosiwn na'r teimlad corfforol sy'n deffro'r unigolyn, ond y pwl o banig. Felly o safbwynt yr unigolyn, mae'r pwl o banig yn digwydd heb unrhyw beth yn ei achosi.

Mae model gwybyddol anhwylder panig yn ceisio egluro anhwylder panig yng nghyswllt dehongliadau trychinebus o'r adweithiau corfforol cyffredin i ofn neu bryder. Mae'r adran nesaf yn egluro mwy am yr ymateb 'normal' hwn, sef ofn, a sut nad yw'n rhywbeth i'w ofni.

2.2 Ymateb ag ofn

Mae pwl o banig yn cynnwys rhywun yn profi cyfres o adweithiau corfforol sy'n gysylltiedig â theimlo'n ofnus, ond yn aml mae hyn heb unrhyw beth i'w ofni.

Gelwir y gyfres hon o ymatebion corfforol yn 'ymateb ag ofn'. Yn y set nesaf o ddarlenniadau, mae'r Athro Roger Baker yn disgrifio sut gallech ymateb ag ofn os byddai rhywun yn sydyn yn eich bygwth â chyllell.

Gweithgaredd 5 Ymateb y corff i ofn

Allow approximately 15 minutes

Darllenwch y rhan lle mae'r Athro Roger Baker yn trafod ymateb ag ofn [here](#).

Gallwch wyllo'r Athro Roger Baker yn siarad am ymateb ag ofn yn [Saesneg yma](#).

Yn eich barn chi, pam gallai ymateb ag ofn fod yn beth da?

Provide your answer...

Discussion

Mae ofn yn paratoi'r corff i ymateb i beryg – i frwydro neu redeg i ffwrdd. Mae'n ymateb pwysig yn y corff er mwyn goroesi!

[Nawr darllenwch yr ail gyfweiliad hwn](#), lle mae'r Athro Roger Baker yn egluro beth fydd yn digwydd pan fydd ofn yn cael ei sbarduno mewn camgymeriad yn ystod pwl o banig.

Gallwch wyllo'r Athro Roger Baker yn [Saesneg yma](#).

Beth yw neges allweddol yr Athro Roger Baker?

Provide your answer...

Discussion

Mae'r Athro Roger Baker yn nodi bod yr ofn yn gorfod bod yn ddwys er mwyn eich helpu allan o beryg. Ond mae hefyd yn dweud na fydd ymateb ag ofn yn achosi niwed, hyd yn oed os yw'r teimlad yn annymunol. Ni fydd yn eich lladd – dim ond teimlo fel y gallai.

Er mwyn pwysleisio'r pwynt hwn, rhowch gynnig ar y gweithgaredd canlynol.

Gweithgaredd 6 Ofn bod ofn

Dylech ganiatáu tua 5 munud

Dylech baru'r atebion cywir â'r datganiad.

fel y gall eich achub chi mewn argyfwng

ond mae wedi'i ddylunio i'ch achub chi (nid eich lladd)

ofni ymateb ag ofn

Match each of the items above to an item below.

Mae ofn yn ymateb cryf iawn:

Mae ofn yn deimlad ofnadwy:

Un o'r prif bethau sy'n sbarduno pwl o banig yw:

Discussion

Gan fod teimlo ofn yn ddirybudd yn frawychus iawn, mae pobl yn ofni'r teimladau corfforol hynny er nad ydyn nhw byth bron yn achosi niwed. Ac mae bod ofn yr ymateb hwn yn golygu bod pobl yn dod yn sensitif i ymatebion eu corff – sy'n ei gwneud yn fwy tebygol y gallai person gael pwl o banig arall.

2.3 Rôl dehongliadau mewn pyliau o banig



Ffigur 5 Pan fydd ofn yn lliwio dehongliadau

Mae ymchwil yn awgrymu y bydd mwy nag un person o bob deg yn profi pwl o banig o leiaf unwaith yn eu bywydau, ond dim ond rhwng un o bob ugain ac un o bob chwe deg fydd yn datblygu anhwylder panig. Felly pam mai dim ond y lleiafrif o'r rheini sy'n cael pyliau o banig sy'n datblygu anhwylder panig? Yn unol â model gwybyddol anhwylder panig, mae un syniad yn cael ei ategu gan ymchwil, sef bod y rheini sydd â dehongliadau trychinebus yn fwy tebygol o ddatblygu anhwylder panig. Gan eu bod nhw'n bwysig, mae'r adran nesaf yn canolbwyntio ar ddysgu mwy am arfarniadau trychinebus.

Er mwyn deall hyn yn well, byddwch nawr yn darllen disgrifiad o bwl o banig sydd wedi'i ysgrifennu gan ddyn o'r enw Stanley Law.

Gweithgaredd 7 Adnabod dehongliadau

Dylech ganiatáu tua 15 munud

Yn y darn hwn, mae Stanley yn disgrifio ei bwl o banig cyntaf erioed. Fe ddigwyddodd ar ôl cyfnod hir o waith caled a phrofiadau dychrynlyd adeg y Blitz yn ystod yr Ail Ryfel Byd. Roedd newydd briodi ac ar ei wyliau yng Nghymru.

Wrth i chi ddarllen, meddyliwch sut gwnaeth Stanley Law *ddehongli* (gwneud synnwyr) ei bwl o bryder. Yn ei farn o, beth oedd o? Beth oedd o'n meddwl oedd yn digwydd a beth oedd o'n meddwl oedd am ddigwydd nesaf? Hefyd, dylech feddwl beth rydych chi'n meddwl sy'n digwydd.

Profiad Stanley Law o banig

Ar fore'r pumed diwrnod, es i dorri a golchi fy ngwallt a threfnais i gwrdd â fy ngwraig yn hwyrach ymlaen ger y cloc mawr wrth ymyl y pier. Roedd rhaid i mi aros pedwar deg munud cyn eistedd ar y gadair, a dechreuais deimlo'n anesmwyth. Am yr ugain munud cyntaf, roeddwn yn teimlo llonyddwch braf,

doedd hyn ddim yn deimlad anghyfforddus nac annaturiol i rywun ar wyliau. Diflannodd y teimlad hwn yn araf a dechreuais deimlo'n anystwyth a doeddwn ddim yn deall pam. Roeddwn i'n ysu i'r driniaeth ddod i ben, roeddwn i eisiau mynd allan i'r awyr agored eto. Roeddwn i'n meddwl y byddwn i'n iawn ar ôl mynd allan i'r haul.

Ond roedd codi a gadael yn beth hurt i'w wneud, yn arbennig ar ôl aros am gymaint o amser. Roedd y broses o dorri fy ngwallt yn iawn, roedd y barbwr yn llawn sgwrs. Plygais dros y sinc i olchi fy ngwallt a dechreuodd y tensiwn adeiladu unwaith eto. Roeddwn yn teimlo rhyddhad mawr wrth eistedd lawr unwaith eto er mwyn aros i rywun sychu fy ngwallt. Fel arfer, wrth gwrs, roedd sychwr gwallt trydan yn cael ei ddefnyddio ar gyfer hyn ond nid oedd y cwmni yma'n defnyddio pethau modern a moethus fel hyn. Estynnodd y dyn dywel a dechrau rhwbio fy ngwallt gyda'i holl egni.

... dechreuodd teimladau cryfach a rhyfeddach nag oeddwn erioed wedi'u cael o'r blaen ruthro trwy fy nghorff. Roedd fy ngwddf yn teimlo ar dân; roedd yn sgrechian am ddŵr; roedd fy nghalon yn curo'n gyflym ac roeddwn yn meddwl fy mod ar fin marw. Neidiai i fyny, taflu fy arian at y barbwr a baglu allan i'r stryd.

Wrth gerdded yn ôl at y cloc ym mhen draw'r pier, roeddwn yn crynu'n wyllt. Roeddwn yn chwilio am fy ngwraig; ar y pryd roeddwn yn teimlo mai dim ond gweld Joyce fyddai'n fy achub. Nid oeddwn yn gallu ei gweld yn unman a chefais drawiad arall, un cryfach. Ceisiai gerdded i ffwrdd ond doeddwn i ddim yn gallu. Roeddwn yn gwbl anhyblyg, roedd fy nghoesau'n teimlo fel eu bod wedi'u clymu at bwysau, ond llwyddais i symud rhywfaint. Cefais ysgytiad yn fy nghorff, roedd fel cael sioc drydanol. Roeddwn i fel torch o weiren ddur. Ceisiai droi i gael gwared â'r teimladau dieflig a oedd yn fy meddiannu. Gwnes i gau fy llygaid ond roedd hyn yn gwneud pethau'n waeth. Roedd fy mhen yn troi. Roeddwn yn teimlo bod fflach o olau yn cymryd drosod ac yn cynyddu mewn pŵer a drygioni.

Roeddwn i bron â sgrechian, disgynnais ar fy ngliniau ac ysgwyd fy mhen yn wyllt. Roedd yn ymddangos bod popeth yn chwalu. Wrth blycio a chrynu, ceisiai wthio'r teimladau drwg o fy nghorff. Doeddwn i ddim yn gallu anadlu ac roedd fy nghalon yn rasio. Roedd fy ngwddf yn llosgi ac yn cau fel feis, a bob tro roeddwn i'n symud, roeddwn yn cael gwingiadau o ofn drwy fy nghorff.

Roeddwn i allan o wynt, ceisiai godi ar fy nhraed i ddianc oddi wrth y peth drwg hwn a oedd yn ceisio dwyn fy hunaniaeth, fy mywyd. Roeddwn i'n chwilio'n wyllt am Joyce ond roeddwn ond yn gallu gweld amlinelliad pobl yn mynd heibio.

Gyda fy nghalon yn curo fel gordd a chwys yn llifo o'm corff, roeddwn yn cael trafferth anadlu a byw. Mewn anobaith, taflais fy hun i'r ffordd. Yna, roedd rhywun yn ceisio fy nghodi, yn siarad â mi ac yn fy nghynnal.

'Beth sy'n bod?' dywedodd llais dyn. 'Beth sy'n bod?'

(Law, 1975, tt. 52–3)

Yn y disgrifiad personol a bywiog hwn o Stanley yn profi ei bwl cyntaf o banig, mae'n ceisio rhoi ei brofiad hunllefus mewn geiriau. Mae'n ceisio gwneud synnwyr o beth sy'n

digwydd iddo lawer gwaith yn ystod y profiad. A ydych chi'n gallu adnabod y dehongliadau mae Stanley yn eu gwneud? Ysgrifennwch eich ateb yn y blwch testun isod.

Provide your answer...

Discussion

Mae rhai o'r prif ddehongliadau mae Stanley'n eu gwneud wedi'u nodi mewn print trwm.

Ar fore'r pumed diwrnod, es i dorri a golchi fy ngwallt a threfnais i gwrdd â fy ngwraig yn hwyrach ymlaen ger y cloc mawr wrth ymyl y pier. Roedd rhaid i mi aros pedwar deg munud cyn eistedd ar y gadair, a dechreuais deimlo'n anesmwyth. Am yr ugain munud cyntaf, roeddwn yn teimlo llonyddwch braf, doedd hyn ddim yn deimlad anghyfforddus nac annaturiol i rywun ar wyliau. Diflannodd y teimlad hwn yn araf a dechreuais deimlo'n anystwyth a doeddwn ddim yn deall pam. Roeddwn i'n ysu i'r driniaeth ddod i ben, roeddwn i eisiau mynd allan i'r awyr agored eto. Roeddwn yn meddwl y byddwn i'n iawn ar ôl mynd allan i'r haul.

Ond roedd codi a gadael yn beth hurt i'w wneud, yn arbennig ar ôl aros am gymaint o amser. Roedd y broses o dorri fy ngwallt yn iawn, roedd y barbwr yn llawn sgwrs. Plygais dros y sinc i olchi fy ngwallt a dechreuodd y tensiwn adeiladu unwaith eto. Roeddwn yn teimlo rhyddhad mawr wrth eistedd lawr unwaith eto er mwyn aros i rywun sychu fy ngwallt. Fel arfer, wrth gwrs, roedd sychwr gwallt trydan yn cael ei ddefnyddio ar gyfer hyn ond nid oedd y cwmni yma'n defnyddio pethau modern a moethus fel hyn. Estynnodd y dyn dywel a dechrau rhwbio fy ngwallt gyda'i holl egni.

... dechreuodd teimladau cryfach a rhyfeddach nag oeddwn erioed wedi'u cael o'r blaen ruthro trwy fy nghorff. Roedd fy ngwddf yn teimlo ar dân, **roeddwn i'n meddwl fy mod ar fin marw**. Neidiais i fyny, taflu fy arian at y barbwr a baglu allan i'r stryd.

Wrth gerdded yn ôl at y cloc ym mhen draw'r pier, roeddwn yn crynu'n wyllt. Roeddwn yn chwilio am fy ngwraig; **ar y pryd roeddwn i'n teimlo mai dim ond gweld Joyce fyddai'n fy achub**. Nid oeddwn yn gallu ei gweld yn unman a chefais drawiad arall, un cryfach. Ceisiais gerdded i ffwrdd ond doeddwn i ddim yn gallu. Roeddwn yn gwbl anhyblyg, roedd fy nghoesau'n teimlo fel eu bod wedi'u clymu at bwysau, llwyddais i symud rhywfaint. Cefais ysgytiad yn fy nghorff, roedd fel cael sioc drydanol. Roeddwn i fel torch o weiren ddur. Ceisiais droi i gael gwared â'r **teimladau drwg a oedd yn fy meddiannu**. Gwnes i gau fy llygaid ond roedd hyn yn gwneud pethau'n waeth. Roedd fy mhen yn troi. Roeddwn yn teimlo bod fflach o olau yn cymryd drosof ac yn cynyddu mewn pŵer a drygioni.

Roeddwn i bron â sgrechian, disgynnais ar fy ngliniau ac ysgwyd fy mhen yn wyllt. Roedd yn ymddangos bod popeth yn chwalu. Wrth blycio a chrynu, ceisiais wthio'r teimladau drwg o fy nghorff. Doeddwn i ddim yn gallu anadlu ac roedd fy nghalon yn rasio. Roedd fy ngwddf yn llosgi ac yn cau fel feis, a bob tro roeddwn i'n symud, roeddwn yn cael gwingiadau o ofn drwy fy nghorff.

Roeddwn i allan o wynt, ceisiais godi ar fy nhraed i ddianc oddi wrth **y peth drwg hwn a oedd yn ceisio dwyn fy hunaniaeth, fy mywyd**. Roeddwn i'n chwilio'n wyllt am Joyce ond roeddwn ond yn gallu gweld amlinelliad pobl yn mynd heibio.

Gyda fy nghalon yn curo fel gordd a chwys yn llifo o'm corff, roeddwn yn cael traferth anadlu a byw. Mewn anobaith, taflais fy hun i'r ffordd. Yna, roedd rhywun yn ceisio fy nghodi, yn siarad â mi ac yn fy nghynnal.

'Beth sy'n bod?' dywedodd llais dyn. 'Beth sy'n bod?'

Ar y dechrau, mae'n meddwl bod y teimladau corfforol mae'n eu profi yn golygu ei fod am farw ('roeddwn i'n meddwl fy mod ar fin marw'). Yna mae'n meddwl mai dim ond ei wraig (sydd ddim yno) fydd yn gallu ei achub rhag marwolaeth ('roeddwn i'n teimlo mai dim ond gweld Joyce fyddai'n fy achub'). Nesaf, mae'n dehongli ei deimladau corfforol fel rhai 'drwg' ac yn arwydd ei fod yn cael ei feddiannu gan rywbeth drwg. Mae'n dweud bod y drwg yn ceisio ei ladd a'i ddileu hefyd ('dwyn fy hunaniaeth'). Nid yw'n syndod bod Stanley'n panicio o ystyried y ffordd mae'n dehongli beth sy'n digwydd iddo.

2.4 Rôl osgoi



Ffigur 6 Nid yw osgoi yn strategaeth ddefnyddiol bob amser

Mae model gwybyddol anhwylder panig yn pwysleisio rôl dehongliadau trychinebus mewn pyliau o banig. Fodd bynnag, beth sy'n egluro pam bod pobl yn dal gafael ar y credoau hyn – hyd yn oed weithiau pan mae llawer o dystiolaeth i'r gwrthwyneb? Er enghraifft, efallai bydd unigolyn sydd ag anhwylder panig yn credu'n ddi-baid ei fod mewn perygl o gael trawiad angheuol ar y galon – er bod rhywun wedi dweud wrtho (yn ystod sawl ymweliad â'r ystafell frys yn yr ysbyty) nad oes unrhyw arwyddion bod ganddo broblemau gyda'i galon.

Un syniad sydd wedi'i gyflwyno yw, mae pobl yn dal gafael ar eu dehongliadau trychinebus oherwydd nad ydynt yn cael y cyfle i ddysgu bod y dehongliadau hyn yn anghywir. Pam hynny?

Dychmygwch unigolyn sy'n teimlo'n bryderus bob amser mae allan o wynt oherwydd bod ganddo gamddehongliad trychinebus bod hyn yn golygu ei fod yn cael trafferth anadlu, sy'n golygu ei fod am fygu a marw.

Felly, yn eich barn chi, beth fydd yr unigolyn yn ei osgoi os yw'n poeni am deimlo allan o wynt?

Gweithgaredd 8 Osgoi

Dylech ganiatáu tua 5 munud

Pa fath o bethau (gweithgareddau, sefyllfaoedd, lleoedd) gallai wneud i unigolyn deimlo allan o wynt?

Provide your answer...

Discussion

Mae gweithgareddau corfforol sy'n cael eu cysylltu (yn ddiogel) â theimlo allan o wynt (yn arbennig os yw'r gweithgaredd yn anodd neu os nad ydych yn ffitt!) – er enghraifft cerdded fyny allt, gwneud chwaraeon neu gael rhyw. Hefyd, mae llawer o weithgareddau, sefyllfaoedd neu leoedd a allai wneud i unigolyn deimlo'n bryderus ac ymateb drwy ddechrau anadlu'n gyflymach – fel gwneud cyflwyniad yn y gwaith, canfod pry cop yn y bath neu fod yn rhywle sy'n orlawn.

Wrth edrych ar eich rhestr, os oedd person am osgoi teimlo'n fyr o wynt pa weithgareddau, sefyllfaoedd neu leoedd y gallai ddechrau eu hosgoi?

Provide your answer...

Discussion

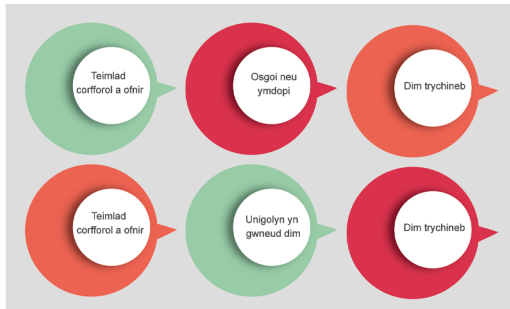
Efallai bydd unigolyn sydd eisiau osgoi unrhyw beth sy'n gwneud iddo deimlo allan o wynt yn stopio cerdded mynyddoedd gyda'i ffrindiau, chwarae pêl-droed gyda'i blant, neu gael rhyw gyda'i bartner. Efallai bydd yn chwilio am waith oherwydd nad oedd yn heriol, gofyn i'w bartner edrych yn y bath cyn ei ddefnyddio ac osgoi lleoedd gorlawn fel gwyliau cerddoriaeth neu archfarchnadoedd.

Fel y gwelwch, gall osgoi pethau rydych yn meddwl bydd yn arwain at bwl o banig gulhau bywyd unigolyn yn gyflym. Dyma un o'r rhesymau pam bod anhwylder panig yn cael ei gysylltu'n aml ag agoraffobia, sef ffobia o leoedd agored neu leoedd gorlawn neu ffobia o fynd y tu allan i'ch cartref.

Osgoi i 'ymdopi'

Yn ychwanegol at osgoi gweithgareddau, sefyllfaoedd a llefydd, mae'n bosib y bydd unigolyn ag anhwylder panig yn gwneud pethau eraill yn ofalus er mwyn helpu ei hun i ymdopi â phethau sy'n ei boeni. Enghraifft o hyn yw efallai bydd unigolyn sy'n poeni am deimlo allan o wynt wrth gerdded i fyny allt yn dechrau anadlu'n ddwfn.

Sut mae ymdopi ac osgoi yn atal person rhag dysgu? Dangosir hyn yn Ffigur 7.



Ffigur 7 Ymdopi ac osgoi

Yn y dilyniant cyntaf, pan fydd yr unigolyn yn osgoi'r sefyllfa neu'n ymdopi â'r sefyllfa, ac nid oes dim byd drwg yn digwydd (neu nid yw'n marw o leiaf) mae'r unigolyn yn cysylltu'r canlyniad 'dim trychineb' â'r ymddygiad osgoi neu ymdopi. Efallai bydd yn meddwl: 'Gwnes i lwyddo i fyw oherwydd roeddwn i'n anadlu'n ddwfn ac yn cerdded i fyny'r allt yn araf.' Fodd bynnag, fel y mae'r ail ddilyniant yn ei ddangos, trwy wneud y pethau hyn nid yw'r unigolyn yn dysgu y byddai wedi byw heb ddefnyddio'r ymddygiad osgoi / amddiffyn.

Felly mae osgoi ac ymdopi yn cynnal anhwylder panig oherwydd maent yn rhwystro'r unigolion rhag dysgu nad yw'r teimladau corfforol y maent yn eu hofni mor beryglus ag y maent yn meddwl ydyn nhw. Ar ben hynny, gall osgoi neu ymdopi â rhywbeth wneud pethau'n waeth - er enghraifft mae anadlu'n ddwfn ac yn gyflym (fel y byddech chi'n ei wneud mewn panig) yn arwain at **oranadlu**, ac mae hynny'n gallu arwain at berson yn teimlo mwy allan o wynt.

2.5 Rôl prosesu emosiynau

Hyd yma rydych wedi bod yn dysgu am fodel gwybyddol panig sy'n ceisio deall sut mae meddyliau (ee camddehongliadau trychinebus) ac ymddygiad (ee osgoi) yn gallu gwaethygu panig.

Damcaniaeth arall yw y gallai'r ffordd y mae pobl yn ymateb i'w hemosiynau fod yn allweddol yng nghyswllt anhwylder panig (Baker, 2011). Mae'r ddamcaniaeth hon yn awgrymu bod pobl sy'n profi anhwylder panig yn dueddol i wneud y canlynol:

- ceisio rheoli eu hemosiynau drwy eu cuddio neu eu hatal
- peidio â datgan (mewn geiriau neu weithredoedd) na rhannu eu teimladau gydag eraill
- canolbwyntio ar y teimladau corfforol sy'n gysylltiedig ag emosiwn yn hytrach na chanolbwyntio ar yr emosiwn ei hun
- cael trafferth labelu emosiynau
- ddim yn cysylltu emosiynau â'r digwyddiadau sy'n eu hachosi.

Mae Baker yn dadlau bod y patrwm hwn o ddelio ag emosiynau'n dangos anhawster wrth brosesu emosiynau. Mae hefyd yn dadlau bod y ffordd hon o brosesu emosiynau'n arwain yn aml at y pwl o banig cyntaf y bydd unigolyn yn ei brofi oherwydd mae'r patrwm hwn o ddelio/beidio â delio ag emosiynau yn arwain at unigolyn yn methu â sylwi ei fod dan straen:

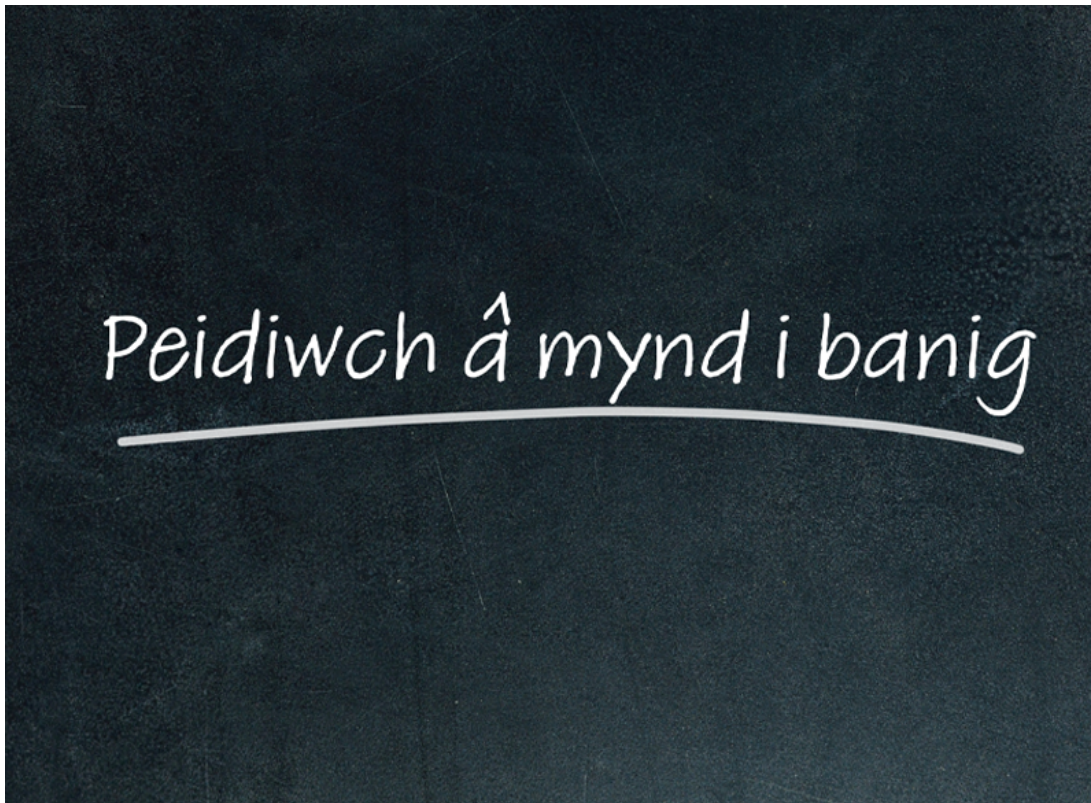
Mae straen, sy'n digwydd fisoedd cyn y pwl cyntaf o banig heb i'r dioddefwr sylwi yn aml, yn gallu adeiladu at lefel lle mae'n achosi pwl o banig yn hawdd. Er mwyn egluro hyn i gleifion yn ystod therapi seicolegol, dwi'n ei gymharu â

dŵr yn adeiladu y tu ôl i argae. Mae'r dŵr yn codi'n araf dros ychydig o fisoedd ac mae'r pwysau'n adeiladu drwy'r amser. Ar bwynt penodol, bydd gormod o bwysau a bydd yr argae yn rhoi'n gyflym. Bydd colofnau enfawr o ddŵr yn saethu trwy'r argae sydd wedi torri gan achosi difrod i'r tir ymhellach draw. Mae panig yn debyg i hyn: mae'n gyflym ac yn ddinistriol. Heb i'r dioddefwr wybod, mae'r pwysau wedi bod yn adeiladu ers wythnosau a misoedd. Mae'n ymddangos bod y pwl o banig yn digwydd yn gyflym, ond dydy hynny ddim yn wir.

(Baker, 2011, t. 76)

Un elfen werthfawr y model diffyg prosesu emosiynau yn ystod panig yw ei fod yn awgrymu llwybr i wella anhwylder panig – dysgu strategaethau gwell ar gyfer prosesu emosiynau. Mae'r adran nesaf yn edrych ar hyn yn fanylach, gan ganolbwyntio ar ba gymorth sydd ar gael ar gyfer anhwylder panig.

3 Beth ellir ei wneud am anhwylder panig?



Ffigur 8 Pa driniaethau sy'n effeithiol ar gyfer panig?

Rydych chi wedi dysgu rhywfaint am beth yw pyliau o banig a sut gellir deall anhwylder panig. Nawr mae'n amser ystyried pa gymorth sydd ar gael i bobl sydd ag anhwylder panig.

Mae'r adran hon yn canolbwyntio'n bennaf ar therapi ar gyfer anhwylder panig ond mae yna adran sy'n trafod hunangymorth hefyd.

3.1 Therapi ar gyfer anhwylder panig

Mae sylfaen ymchwil sylweddol sy'n dweud mai therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) yw'r therapi mwyaf dibynadwy ac mae tystiolaeth gadarn o'i blaid fel therapi ar gyfer anhwylder panig. O ganlyniad, therapi gwybyddol ymddygiadol yw'r driniaeth seicolegol sy'n cael ei hargymell fwyaf ar gyfer pyliau o banig ym Mhrydain. Oherwydd hynny, yma byddwn yn canolbwyntio ar therapi gwybyddol ymddygiadol ar gyfer anhwylder panig. Wrth gwrs, er bod tystiolaeth yn dangos bod therapi gwybyddol ymddygiadol yn effeithiol ar gyfer anhwylder panig, nid yw'n dweud y bydd yn 'gweithio' i bawb.

Yn yr adran ddiwethaf roeddech wedi darllen bod tair elfen bwysig i'r model gwybyddol o anhwylder panig, sef:

- ofni'r teimladau corfforol sy'n gysylltiedig ag ofn
- dehongliadau trychinebus o'r teimladau corfforol hynny

- osgoi ac ymdopi, sef yr ymddygiadau y mae unigolion yn eu defnyddio i geisio osgoi'r teimladau corfforol hynny

Yn rhesymegol, mewn therapi gwybyddol ymddygiadol sydd â'r nod o drin anhwylder panig, mae'r holl nodweddion hyn yn cael eu targedu. Dyma nodau'r therapi:

1. adnabod dehongliadau trychinebus (bod anadlu rhywfaint yn gyflymach na'r arfer yn golygu fy mod am farw)
2. creu dealltwriaethau eraill (rhai sydd ddim yn drychinebus) o symptomau corfforol (hynny yw, dydy anadlu ychydig yn gyflymach ddim yn golygu fy mod am fygu a marw, mae'n golygu nad ydw i'n ffit iawn)
3. annog unigolyn i stopio osgoi ac ymdopi er mwyn gallu cyflawni 1 a 2.

Yn hollbwysig, yr hyn sy'n wahanol am therapi gwybyddol ymddygiadol ar gyfer anhwylder panig yw bod unigolion sy'n cael pwl o banig yn cael eu hannog i wneud arbrofion ymddygiad yn ogystal â siarad (sgwrsio) – mae rhagor o wybodaeth am hyn isod.

3.2 Beth sy'n digwydd o ran therapi gwybyddol ymddygiadol ar gyfer panig?



Ffigur 9 Wynebu'r ofn

Mewn therapi gwybyddol ymddygiadol i drin panig, prif nod y therapydd yw newid credoau neu ddehongliadau (safbwyntiau) yr unigolyn am bylliau o banig (meddylwch yn ôl i Stanley Law). Y syniad y tu ôl i hyn yw bod yr unigolyn wedi gwneud camgymeriad mawr wrth geisio deall beth yw panig a beth allai ei wneud iddo. Os gellir cywiro'r credoau neu'r dehongliadau hyn, bydd yr unigolyn yn llai ofnus o banig, ac o ganlyniad i hynny, bydd y pyliau o banig yn llai difrifol ac yn digwydd yn llai aml.

Fel arfer, i ddechrau, mae'r broses yn cynnwys canfod beth sy'n digwydd drwy asesiad clinigol sy'n canolbwyntio ar ddeall pryd a sut mae'r pyliau o banig yn digwydd ac yna gweithio'n systematig i newid sut mae person yn ymateb i bwl o banig. Mae'r asesiad yn

cynnwys adnabod dehongliad unigolyn o banig ac adnabod eu hymddygiad (amddiffyn-nol) o osgoi ac ymdopi.

Asesu dehongliadau o banig: Yr asesiad o gredoau unigolyn am banig/byliau o banig yw'r cam cyntaf mewn therapi. Mae gan bawb gredoau gwahanol am banig; fel arfer mae amrywiaeth eang o safbwyntiau cymhleth am banig a thasg y therapydd yw deall a datrys y rhain. Er enghraifft, efallai bydd unigolyn yn credu bod y teimladau panig yn arwydd ei fod ar fin cael trawiad ar y galon ac y bydd yn llewygu, neu efallai bydd yn meddwl mai'r panig yw cam cyntaf chwalfa nerfol na fydd byth yn gwella ohoni.

Asesu'r ymddygiad amddiffynnol: Yn ystod yr asesiad, mae'r therapydd yn gorfod canfod holl strategaethau'r unigolyn (neu ei 'ymddygiadau amddiffynnol') ar gyfer delio â'i drychinebau dychmygol. Er enghraifft, efallai bydd yr unigolyn yn yfed dŵr, yn cymryd cyffur i ladd poen, yn gorwedd i lawr, yn arafu os yw'n meddwl ei fod yn cael trawiad ar y galon, neu'n ceisio gwrthsefyll teimladau o afrealiti a phendro drwy ysgwyd ei ben, os yw'n meddwl bod yr hyn mae'n ei brofi'n un o gamau cyntaf chwalfa nerfol.

Ar ôl gorffen yr asesiad, fel arfer mae therapi gwybyddol ymddygiadol ar gyfer panig yn cynnwys dwy elfen:

- Arbrofion ymddygiad lle bydd yr unigolyn yn dysgu drwy brofiad personol na fydd panig yn achosi niwed iddyn nhw. Mae hyn yn cynnwys yr unigolyn yn peidio â defnyddio ei ymddygiad amddiffynnol.
- Ailstrwythuro gwybyddol, lle mae'r therapydd yn defnyddio dull 'didactig' (addysgol) i helpu'r unigolyn i edrych yn rhesymegol ar ei gredoau, er mwyn iddo ddeall bod y credoau yn ddi-sail ac yn anghywir.

Mewn ffordd, mae'r arbrofion ymddygiad yn gweithio ar lefel anymwybodol ac mae ailstrwythuro gwybyddol yn gweithio ar lefel ymwybodol. Gellir gwneud yr arbrofion yn swyddfa'r therapydd neu mewn lleoliad lle mae'r unigolyn yn debygol o deimlo panig, fel mewn archfarchnad. Mae ailstrwythuro gwybyddol fel arfer yn digwydd yn swyddfa'r therapydd. Mae'r mwyafrif o therapyddion therapi gwybyddol ymddygiadol yn defnyddio cyfuniad o'r ddau ddull, ond oherwydd ei bod yn gyflymach ac yn haws i'r therapydd weithio o'i swyddfa ei hun, maen nhw'n aml yn dibynnu ar y cleifion i wneud 'gwaith cartref' ar gyfer yr ymarferion ymarferol.

Gweithgaredd 9 Enghraifft o therapi llwyddiannus

Dylech ganiatáu tua 20 munud

Darllenwch ddarn o lyfr Roger Baker, sef *Understanding Panic Attacks and Overcoming Fear*. Mae'n cynnwys manylion am y therapi gwybyddol ymddygiadol a dderbyniodd Ralph, myfyriwr ôl-raddedig 28 oed sy'n dioddef o byliau o banig andwyol.

[‘Ralph: enghraifft o therapi llwyddiannus’](#)

Discussion

Wrth i chi ddarllen y disgrifiad o therapi gwybyddol ymddygiadol Ralph ar gyfer anhwylder panig, fe welwch restr hir iawn o ymddygiadau osgoi ac ymdopi mae Ralph yn eu defnyddio rhwng ac yn ystod pyliau o banig. Byddwch yn sylwi ar sut mae'r therapydd (Roger) a Ralph yn gweithio gyda'i gilydd i ddeall sut mae hanes ei fywyd wedi arwain ato'n datblygu dehongliad trychinebus bod symptomau corfforol panig yn golygu ei fod yn dirywio ac yn colli arni. Mae'r achos enghreifftiol yn dangos pa mor gymhleth ac unigryw yw profiad unigolion o anhwylder panig a'r driniaeth maen nhw'n ei chael ar ei gyfer.

3.3 Hunangymorth a ffynonellau cymorth

Mae therapi gwybyddol ymddygiadol yn un math o therapi seicolegol ond nid therapi yw'r unig beth sy'n helpu anhwylder panig. Gall meddygon teulu roi presgripsiwn am feddyginiaeth hefyd.

Yn ychwanegol at hyn, mae'n syniad gwyb rhoi cynnig ar hunangymorth. Gallwch helpu chi'ch hun drwy ddysgu am bylliau o banig ac anhwylder panig, yn arbennig o ran:

- y pethau gallwch eu gwneud i geisio atal pyliau o banig
- y pethau gallwch eu gwneud i'ch helpu yn ystod bwl o banig
- lle i chwilio am gymorth.

Gweithgaredd 10 Atal panig ac ymdopi â phanig

Dylech ganiatáu tua 10 munud

Mae'r camau i atal pyliau o banig yn cynnwys ceisio lleihau'r straen gyffredinol yn eich bywyd a gwneud pethau a allai helpu gyda straen fel ymarfer aerobeg neu ymwybyddiaeth ofalgar, cysgu digon neu wneud gweithgareddau rydych yn mwynhau eu gwneud.

1. Beth ydych chi wedi'i ganfod sy'n helpu i leihau eich lefelau straen cyffredinol? Rhestrwch dri pheth sy'n eich helpu i deimlo'n well.

Provide your answer...

Mae'r pethau y gallwch chi eu gwneud yn ystod bwl o banig yn cynnwys *peidio ag arfer* unrhyw ymddygiadau amddiffynnol.

2. Mae'r darn nesaf wedi dod o'r wefan 'No Panic', sef elusen a gafodd ei sefydlu i helpu pobl gydag anhwylderau gorbryder gan gynnwys anhwylder panig. Darllenwch y darn a nodi'r awgrymiadau mwyaf defnyddiol, yn eich barn chi, a allai eich helpu chi i ymdopi â phanig.

Cofiwch nad yw'r symptomau na'r teimladau yn beryglus nac yn niweidiol er eu bod yn gallu bod yn ddychrynlyd iawn.

Dylech ddeall mai fersiwn gryfach o ymateb cyffredin y corff i straen yw'r hyn rydych yn ei brofi. Cofiwch pan fyddwch yn cyffroi, er enghraifft ar ôl ennill y loteri, ymateb eich corff i hynny fyddai stumog yn troi, calon yn curo'n gyflym, coesau ansefydlog ac mae'n debyg y byddech yn teimlo'n boeth ac yn cael eich llethu gan y profiad. *Mae'r symptomau union yr un fath pan rydych yn bryderus*; ond rydych yn ymateb yn wahanol pan mae'n ymddangos bod y teimladau yn dod am ddim rheswm amlwg, felly rydych yn poeni, yn dod yn fwy pryderus ac o bosib yn teimlo'n isel.

Peidiwch â brwydro yn erbyn eich teimladau na cheisio dymuno iddyn nhw ddiflannu – byddwch yn barod i'w derbyn a'u hwynebu, gan wybod na fydd

unrhyw beth drwg yn digwydd. Wrth wneud hyn, bydd y teimladau'n gwanhau ac yn llai dwys.

Y prif beth y mae angen i chi ei gofio yw peidio ag ychwanegu at y panig drwy gael meddyliau dychrynlyd. Bydd dweud wrthyh chi'ch hun y byddwch yn iawn, fel rydych wedi bod yn y gorffennol, yn bendant yn eich helpu. Ceisiwch newid '*Beth os*' i '*Be' di'r ots*'.

Mae'r uchod hefyd yn gweithio gyda theimladau digalon. Tensiwn a sut rydyn ni'n 'meddwl' am bethau sydd wrth wraidd hyn i gyd.

Os ydych yn sylwi eich bod yn dechrau mynd i banig, meddyliwch am y fenyw croesi'r ffordd gyda'i arwydd '*AROS*' coch a dweud '*NA*' wrthyh chi'ch hun. Dylech ddechrau newid y meddyliau sy'n achosi panig i rai cadarnhaol – mae'n gallu gweithio ac mae yn gweithio!

(Darn o: <https://www.nopanic.org.uk/strategies-coping-panic/>)

Provide your answer...

Discussion

Mae pethau y gallwch chi eu gwneud yn ystod bwl o banig hefyd yn cynnwys *peidio ag arfer unrhyw ymddygiadau amddiffynnol*.

3.4 Lle i gael cymorth

Os ydych chi neu rywun rydych yn ei adnabod yn dioddef o byliau o banig, mae gwefannau defnyddiol ar gael i roi gwybodaeth, cymorth a llinellau cymorth. Hefyd, gallwch ofyn i'ch meddyg teulu os hoffech chi gael therapi gwybyddol ymddygiadol am ddim ar gyfer anhwylder panig.

- **Llinellau gymorth:**

No Panic – Mae'r wefan hon yn elusen a gafodd ei sefydlu i helpu pobl gydag anhwylderau gorbryder gan gynnwys anhwylder panig. Mae gan y wefan llawer o gyngor a chymorth a llinell gymorth dros y ffôn: <https://www.nopanic.org.uk/>

Mind Cymru – Elusen iechyd meddwl. Mae gan wefan Mind llawer o gyngor a chymorth yn ogystal â llinell gymorth gwybodaeth a gwasanaeth gwe-sgwrs. <https://www.mind.org.uk/cy/mind-cymru/>

I gael y ddolen benodol:

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/panic-attacks/#.XJ5HsdL7TIU>

Samaritans Cymru

<https://www.samaritans.org/cymru/how-we-can-help/contact-samaritan/welsh-language-phone-line/>

- **Gwybodaeth:** Mae gan y GIG wybodaeth am sut i ymdopi â phyliau o banig, ee:

<https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/a/article/anxiety?locale=cy>

<https://www.moodjuice.scot.nhs.uk/Panic.asp>

- **Llyfrau hunangymorth:** Mae'r rhan y gwnaethoch ei darllen yn gynharach yn dod o lyfr hunangymorth yr Athro Baker am byliau o banig:
Baker, R. (2011) *Understanding Panic Attacks and Overcoming Fear*, 3rd edn, Oxford, Lion Book.
Gallwch ddod o hyd i bennod o'i lyfr (sy'n sôn am brosesu emosiynau mewn pyllau o banig) ar-lein: <http://emotionalprocessing.org/preventing-panic-attacks/>
- **Therapi:** Gallwch gael therapi gwybyddol ymddygiadol ar gyfer anhwylder panig drwy'r GIG: siaradwch â'ch meddyg teulu i gael rhagor o wybodaeth.

Casgliad

Yn y cwrs hwn, *Pyliau o banig: beth ydyn nhw a beth i'w wneud amdany'n nhw*, rydych wedi canolbwyntio ar dri chwestiwn:

1. Beth yw pyliau o banig ac anhwylder panig?
2. Sut gellir deall pyliau o banig?
3. Beth ellir ei wneud am anhwylder panig?

Wrth edrych ar y cwestiynau hyn, rydych wedi clywed gan bobl sydd wedi dioddef o anhwylder panig ac rydych wedi dysgu bod anhwylder panig yn gallu achosi i lawer o bobl ddioddef yn ofnadwy. Fodd bynnag, rydych hefyd wedi dysgu am rai syniadau allweddol ynghylch pam bod pobl yn datblygu anhwylder panig ac wedi dysgu bod anhwylder panig yn gallu gwella gyda hunangymorth a thriniaeth.

Mae'r cwrs OpenLearn hwn yn rhan sydd wedi'i haddasu o gwrs y Brifysgol Agored, sef [DD803 Gwerthuso Seicoleg: ymchwil ac ymarfer](#).

Mae'r adnodd hwn yn rhan o '[Gasgliad Llesiant ac Iechyd Meddwl](#)' wedi ei greu gan y Brifysgol Agored yng Nghymru. Gallwch ddysgu mwy a dod o hyd i gyrsiau, erthyglau a gweithgareddau eraill ar dudalen [hafan y casgliad](#).

Glossary

dehongliad trychinebus

Term sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio sut mae person sydd ag anhwylder panig yn camddehongli (camddeall) teimladau corfforol fel pethau ofnadwy.

goranadlu

Mae hyn yn digwydd pan mae unigolyn yn anadlu'n gyflymach neu'n ddyfnach na'r arfer gan arwain at ddiffyg carbon deuocsid yn y corff ac amrywiaeth o symptomau, gan gynnwys teimlo'n benysgafn.

panig

Teimlad cyflym o ofn neu bryder na ellir ei reoli.

pyliau o banig

Term diagnostig ar gyfer math o brofiad o banig sy'n cynnwys cyfuniad o 'symptomau' corfforol, gwybyddol ac emosiynol.

anhwylder panig

Diagnosis seicolegol sy'n cael ei ddefnyddio i labelu profiad pobl sy'n cael pyliau o banig yn aml.

References

Cyfeiriadau

Baker, R. (2011) 'Ralph: an example of successful therapy', yn Baker, R. *Understanding Panic Attacks and Overcoming Fear*, 3ydd argraffiad, Rhydychen, Lion Book.

Law, S. N. (1975) *Inspired Freedom: Agoraphobia – A Battle Won*, Llundain, Regency Press.

Acknowledgements

Cydnabyddiaeth

Cafodd y cwrs am ddim hwn ei ysgrifennu gan Roger Baker, Anna Stuflesser a Naomi Moller. Cafodd ei gyhoeddi am y tro cyntaf ym mis Gorffennaf 2019.

Ac eithrio yng nghyswllt deunyddiau trydydd parti neu os nodir fel arall (gweler [amodau a thelerau](#)), darperir y cynnwys hwn o dan drwydded [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#).

Mae'r deunydd a gydnabyddir isod yn ddeunydd Perchnogol sy'n cael ei ddefnyddio o dan drwydded (sydd ddim yn berthnasol i drwyddedu Creative Commons). Rydym yn rhoi cydnabyddiaeth ddolchgar i'r ffynonellau canlynol am ganiatâd i atgynhyrchu deunydd ar gyfer y cwrs am ddim hwn.

Delweddau

Delwedd y cwrs: © Y Brifysgol Agored

Ffigur 1: epicstockmedia/123RF

Ffigur 2: welburnstuart / Shutterstock.com

Ffigur 3: Rasica / Shutterstock.com

Ffigur 4: © Y Brifysgol Agored

Ffigur 5: Cranach/Shutterstock.com

Ffigur 6: Simon Murrell/Alamy Stock Photo

Ffigur 7: © Y Brifysgol Agored

Ffigur 8: sean824/123RF

Ffigur 9: Gan Pixabay. Wedi'i gynnwys yn nhrwydded Creative Commons CC0 1.0 Universal (CC0 1.0) Public Domain Dedication

Clyweledol

Sain 1: © Y Brifysgol Agored

Sain 2: © Y Brifysgol Agored

Sain 3: © Y Brifysgol Agored

Fideo 1: © Y Brifysgol Agored

Fideo 2: © Y Brifysgol Agored

Testun

Understanding Panic Attacks gan Dr. Roger Baker a gyhoeddwyd gan Lion Hudson Ltd, Wilkinson House, Jordan Hill Business Park, Banbury Road, Rhydychen, OX2 8DR

Rydym wedi gwneud pob ymdrech i gysylltu â pherchnogion hawlfraint. Os oes unrhyw hawlfraint, drwy amryfusedd, heb ei chynnwys, bydd y cyhoeddwyr yn falch iawn o wneud y trefniadau angenrheidiol ar y cyfle cyntaf posib.

Peidiwch â cholli'r cyfle!

Os ydych chi wedi cael eich ysbrydoli i gael gwybod mwy trwy ddarllen y testun hwn, efallai y bydd gennych ddiddordeb mewn ymuno â'r miliynau o bobl sy'n darganfod ein cymwysterau a'n hadnoddau dysgu drwy ymweld â'r Brifysgol Agored –

www.open.edu/openlearn/free-courses!Warning! Calibri not supported.