

Fideo 2 Yr Athro Roger Baker yn egluro beth sy'n digwydd pan fyddwch yn ymateb ag ofn mewn camgymeriad



Trawsgrifiad

ROGER BAKER

Ond dychmygwch am eiliad eich bod wedi ymateb ag ofn ac nad oedd dyn â chyllell yn bod. Nid oedd perygl. Roedd yn ddiwrnod braf. Rydych yn cerdded ar eich pen eich hun neu'n gwyllo'r teledu. Yna, byddai hynny'n destun pryder eithriadol. A dyna yw pwl o banig. Mae'n achosi i chi ymateb ag ofn mewn camgymeriad. I rai pobl, mae'r ymateb hwn yn cael ei achosi mewn camgymeriad yn eu cyrff. A phan fydd hynny'n digwydd, mae'n achosi llanast. Oherwydd -- pam mae fy nghalon yn curo ddwywaith yn gyflymach? Pam mae fy stumog yn teimlo fel hyn? Pam ydw i'n anadlu mor gyflym? Mae'n beth blinderus iawn, iawn. Ac yn naturiol, mae pobl yn dechrau meddwl eu bod yn cael trawiad ar y galon neu mai epilepsi ydyw. Dwi'n colli arni-- pob math o bethau. Meddyliwch am ymateb ag ofn. Os byddai eich calon yn curo tua 20% yn gyflymach-- dim ond rhywfaint yn gyflymach-- a fyddai hynny'n ddefnyddiol? Ni fyddai'n ddigon i'ch helpu allan o berygl. Ac ystyriwch hyn gydag ymateb ag ofn. Rydych yn rhedeg i ffwrdd oddi wrth y dyn, ac yn llwyddo i ddianc, ac yna rydych yn marw oherwydd eich bod wedi ymateb ag ofn. Mae hynny'n wirion dydy? Mae gennych chi system amddiffyn wych ac mae'r system amddiffyn yn eich lladd. Felly ni fydd ymateb ag ofn yn achosi unrhyw niwed-- mae'n gwbl ddiniwed-- dim problem o gwbl. Ond, pan dydych chi ddim yn gwybod pam eich bod yn ymateb ag ofn, mae'n gallu bod yn frawychus iawn. A dyma yn ei hanfod yw pwl o banig, a beth sy'n ei wneud yn brofiad mor ofnadwy.