



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth
GIG Felindre
Velindre NHS Trust

Beth yw Gorbryder?

Mae gorbryder yn emosiwn normal y bydd pob un ohonom yn ei deimlo o dro i dro. Gorbryder yw ffordd naturiol ein corff o ymateb i fygythiad neu berygl. Mae'n llesol am ei fod yn paratoi ein corff i ymladd neu redeg i ffwrdd oddi wrth berygl (yr ymateb 'brwydro neu ffoi' i oroesi). Pan sylwir ar fygythiad (go iawn neu yn y dychymyg), mae ein corff yn ymateb yn awtomatig – mae ein meddyliau yn cadw golwg am y perygl a phan sylwir arno - mae'n tanio ein system larwm.

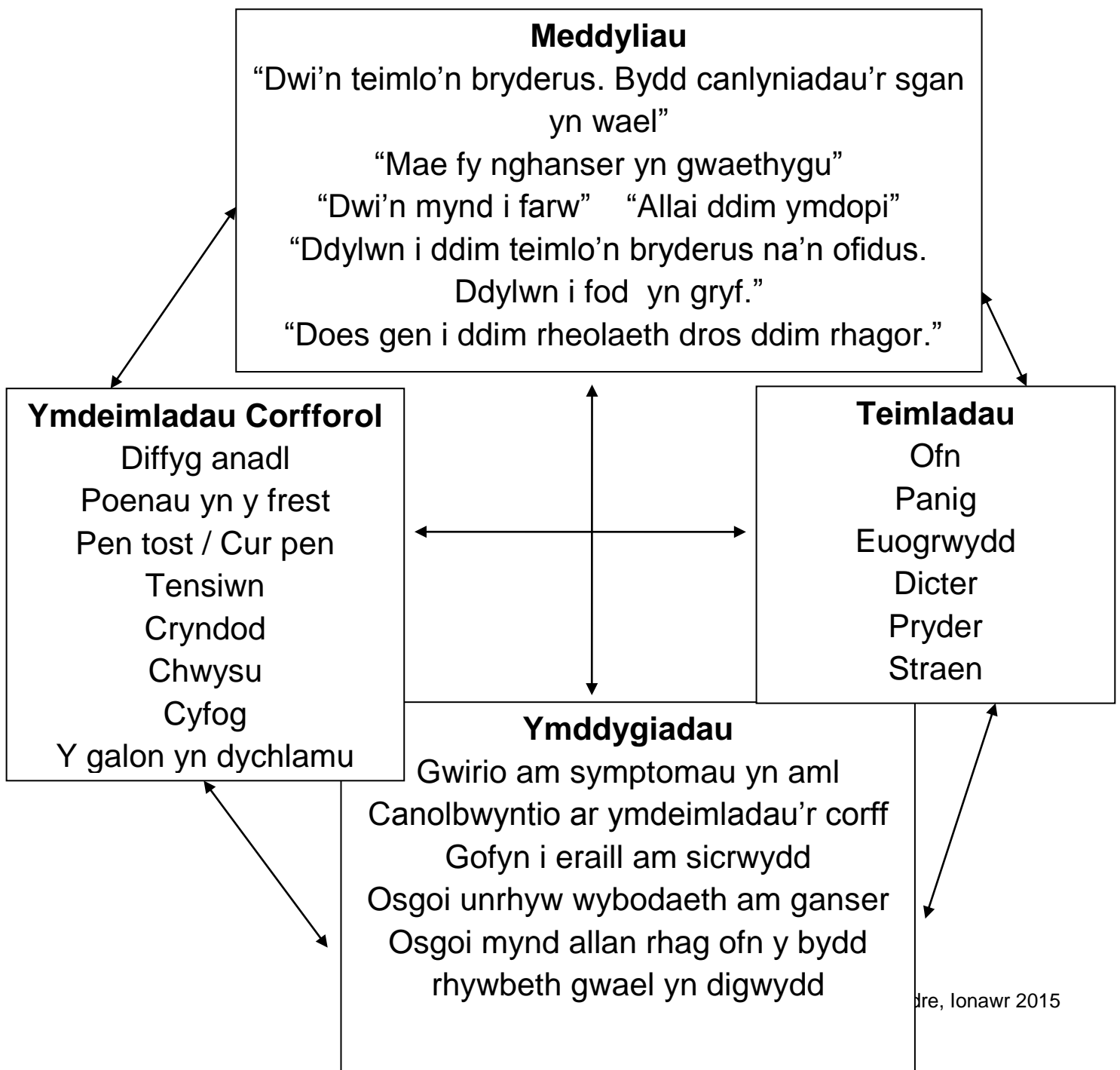
Gorbryder a Chanser

Mae ofn, straen, gorbryder a phanig yn adweithiau naturiol cyffredin iawn i gael diagnosis o ganser ac angen cael triniaeth. I rai pobl, gall dim ond clywed neu weld y gair 'canser' deimlo'n fygythiol. Yn aml gall fod llawer o ansicrwydd a theimlad o ddiffyg rheolaeth yn gysylltiedig â chanser a gall hynny fod yn frawychus iawn. Gall fod llawer o adegau yn ystod y canser, y driniaeth, ac ar ôl hynny pan fyddwch chi'n teimlo'n orbryderus. Mae sawl peth gwahanol sy'n ysgogi'r gorbryder, yn cynnwys diagnosis, apwyntiadau,

triniaeth, profion, canlyniadau, gorffen triniaeth, poeni ynglŷn â'r dyfodol, gwneud penderfyniadau, a theimlo'n ansicr.

Beth sy'n Digwydd Pan Fydda i'n Orbryderus?

Mae gorbryder a phanig yn gallu effeithio ar y ffordd y byddwn yn meddwl, sut ydym yn teimlo, beth ydym yn ei wneud a sut mae ein corff yn gweithio. Er enghraifft, yn dilyn triniaeth rydych wedi cael sgan arferol ac yn disgwyl am y canlyniadau, gallwch sylwi ar gylch tebyg i'r canlynol:



Cynghorion Cadarn ar gyfer Ymdopi â Gorbryder

Gall pobl fod â lefelau gorbryder uwch os ydynt yn poeni am eu gallu i ymdopi â sefyllfa. Mae llawer o ffyrdd i chi allu adeiladu eich hyder i ymdopi â gorbryder. Mae'n well gan rai pobl rai technegau na'i gilydd - nid oes ffordd gywir nac anghywir o ymdopi. Y peth pwysicaf yw canfod beth sy'n gweithio orau i chi ym mhob sefyllfa. Dyma rai syniadau isod:

- 1.** Dechreuwch adnabod sut mae gorbryder yn teimlo i chi, beth sy'n ei ysgogi, a sut fyddwch chi'n ymdopi fel arfer. Mae sylwi ar ba strategaethau ymdopi sy'n eich helpu chi fwyaf yn eich galluogi i gryfhau'r rhai gorau, a hefyd rhoi syniad i chi o ba bryd i roi cynnig ar rai newydd. Nodwch beth sy'n gweithio i chi er mwyn eich atgoffa. Er enghraifft, siarad gyda ffrindiau neu fynd am dro.
- 2.** Gallwch siarad gyda phobl eraill hefyd, gan gynnwys eich teulu, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol, ynglŷn â'ch pryderon a / neu ysgrifennwch nhw i lawr. Gall hyn eich helpu i'w gollwng, neu ddod yn ôl atynt rywdro eto.
- 3.** Pan fydd canser gennych gall deimlo fel bod eich bywyd wedi'i droi ben i waered, a'ch bod wedi colli rheolaeth. Ceisiwch gadw at eich trefniadau arferol gymaint â phosibl, a pharhewch i wneud y pethau rydych yn eu mwynhau. Os bydd angen i chi fynd i mewn i'r ysbyty, ewch â rhywun neu rywbeth sy'n eich ymdawelu ac sy'n

gyfarwydd gyda chi, neu rywbeth i dynnu eich sylw e.e. cylchgrawn, llyfr, cerddoriaeth, neu bosau.

4. Mae mynd ati'n raddol i wynebu'r sefyllfa sy'n eich poeni yn gallu'ch helpu i deimlo'n llai pryderus dros amser. Meddyliwch beth yw'r cam lleiaf, hawsaf y gallwch ei gymryd a rhowch gynnig arno sawl gwaith hyd nes eich bod yn teimlo'n esmwyth. Wedyn gallwch roi cynnig ar y cam nesaf, a'r nesaf eto, hyd nes eich bod yn teimlo y gallwch wynebu'r sefyllfa. Er enghraifft, ewch i siop y gornel, yna'r siopau lleol ac yna'r archfarchnad.
5. Gall ymlacio helpu i dawelu'r corff. Mae nifer o sgiliau gwahanol y gallwch eu defnyddio. Er enghraifft, anadlu'n ddwfn, ymarferion ymlacio'r cyhyrau, gwrando ar gerddoriaeth ymlaciol, neu ddychmygu eich bod yn rhywle diogel a thawel. Mae rhai pobl yn gweld bod gweithgarwch corfforol yn fwy ymlaciol iddynt.
6. Pan fyddwn ni'n adweithio'n awtomatig i'r gorbryder, byddwn yn aml yn gwneud pethau sy'n cael gwared ar y gorbryder yn y tymor byr, e.e. osgoi'r sefyllfa neu ddianc rhag y sefyllfa. Mae hyn yn gweithio, ond gall wneud i ni deimlo'n llai hyderus yn y tymor hir. I'ch helpu i ddewis pa gam gweithredu fydd fwyaf buddiol mewn sefyllfa:
 - Cymerwch sawl anadl ddofn, araf
 - Gofynnwch i chi'ch hun: "Sut fydd gwneud hyn yn effeithio arna i yn y tymor hir?"

- Peidiwch ag osgoi sefyllfaoedd. Ewch beth bynnag – bydd yn rhoi cyfle i chi i weld a yw eich pryderon yn dod yn wir.
- Ceisiwch ganolbwyntio'ch sylw y tu allan i chi'ch hun yn hytrach na'n fewnol neu ganolbwyntio ar y bygythiad/pryder yn unig.
- Gofynnwch i chi'ch hun: “Beth yw'r peth gorau i'w wneud i mi nawr?”, “Beth fyddai'n fy helpu i fwyaf?”

7. Pan fyddwn ni'n orbryderus, byddwn yn aml yn teimlo fel pe baem ni'n methu ymdopi. Mae dweud datganiadau ymdopi wrthoch chi'ch hun, fel “Dwi'n gallu ymdopi â'r teimladau hyn”, “Dwi wedi dod drwyddi o'r blaen”, “Bydd hyn yn mynd heibio” yn gallu'ch helpu i deimlo'n fwy abl i ddelio ag unrhyw feddyliau/deimladau anodd.

8. Pan fyddwn ni'n orbryderus mae ein meddyliau yn aml yn dweud pethau di-fudd wrthym, fel “Allai ddim...”, “Ddylwn i / ddylwn i ddim...”, “Rhaid i mi...” neu'n canolbwyntio ar y sefyllfa waethaf bosibl yn unig. Gydag ymarfer, gallwch ddysgu cydbwyso meddyliau di-fudd â rhai mwy buddiol. Gofynnwch y canlynol i chi'ch hun:

- A yw'r bygythiad yn un go iawn neu'n fygythiad wedi'i ddychmygu? A yw'n siŵr o ddigwydd go iawn? A yw'r bygythiad wir mor ddrwg â dwi'n meddwl ydyw?
- Dwi'n teimlo'n wael ond a yw wir yn golygu bod pethau mor wael â hynny?
- Beth fyddai rhywun arall yn ei ddweud am hyn? Beth fyddwn i'n dweud wrth ffrind yn y sefyllfa hon?

- Beth fyddai'n ffordd fwy buddiol o edrych ar bethau?

9. Weithiau mae'r pryderon a'r ofnau sy'n gysylltiedig â chanser yn realistig, fel p'un a fydd triniaeth yn gweithio na a fydd y canser yn dod yn ôl. Ni allwn ni reoli pethau sy'n ansicr neu bethau nad oes ateb clir iddynt. Mae sgiliau ymwybyddiaeth ofalgar yn ddefnyddiol iawn. Sylwch ar eich meddyliau/teimladau a cheisiwch adael iddynt fynd heibio yn eu hamser eu hunain. Canolbwyntiwch yn lle hynny ar yr hyn sydd bwysicaf i chi ar yr eiliad honno.

10. Mae'n bwysig bod yn garedig i chi'ch hun a gwobrwo'ch hun am eich llwyddiannau – pa mor fach bynnag ydynt i weld! Bydd hyn yn helpu meithrin eich hyder yn fwy na beirniadu'ch hun. Cofiwch ofyn am gymorth os oes ei angen arnoch chi, a gwnewch bethau ry'ch chi'n eu mwynhau hefyd!

Ffynonellau Cymorth

Os hoffech gael rhagor o gymorth ar gyfer ymdopi â'ch gorbryder, gallwch ei gael gan y gwasanaethau canlynol:

- Adnoddau hunangymorth ar-lein yn rhad ac am ddim: <http://www.ntw.nhs.uk/pic/selfhelp/>
- Eich meddyg teulu (efallai y cewch eich atgyfeirio at wasanaeth cwnsela'r feddygfa).
- Cymorth Canser Macmillan: www.macmillan.org.uk neu 0808 808 0000.
- Tenovus: www.tenovus.org.uk neu 0808 808 10 10.
- Leigh Bodilly, Cydlynnydd Gwybodaeth a Chymorth i Gleifion a Gofalwyr Felindre: I gael gwybodaeth am wasanaethau cymorth yn eich ardal leol – 029 20196132.
- Mae dwy raglen grŵp gan Felindre i'ch helpu i reoli gorbryder a byw gyda theimladau o ansicrwydd.
 - **Y Grŵp Gorbryder / The Anxiety Group:** Mae'n eich helpu i adeiladu eich hyder a datblygu strategaethau ar gyfer rheoli meddyliau a theimladau di-fudd.
 - **Y Grŵp Byw Gydag Ansicrwydd / The Living With Uncertainty Group:** Mae'n eich helpu i fyw

eich bywyd mewn ffordd ystyrlon er gwaetha'r pryderon ynghylch pethau sy'n ansicr.

- Gall eich ymgynghorydd neu arbenigwr nyrsio clinigol roi gwybodaeth i chi am y gwasanaethau sydd ar gael i chi, a gofyn am atgyfeiriad at y rhaglenni grŵp neu'r tîm Seicoleg Clinigol a Chwnsela yng Nghanolfan Ganser Felindre.

Ysgrifennwyd y daflen hon gan weithwyr iechyd proffesiynol. Mae'r wybodaeth a gynhwysir yn y daflen hon wedi'i seilio ar dystiolaeth. Mae wedi'i chymeradwyo gan feddygon, nyrsys a chleifion. Caiff ei hadolygu a'i diweddarau bob 2 flynedd.

Paratowyd Hydref 2014.

