



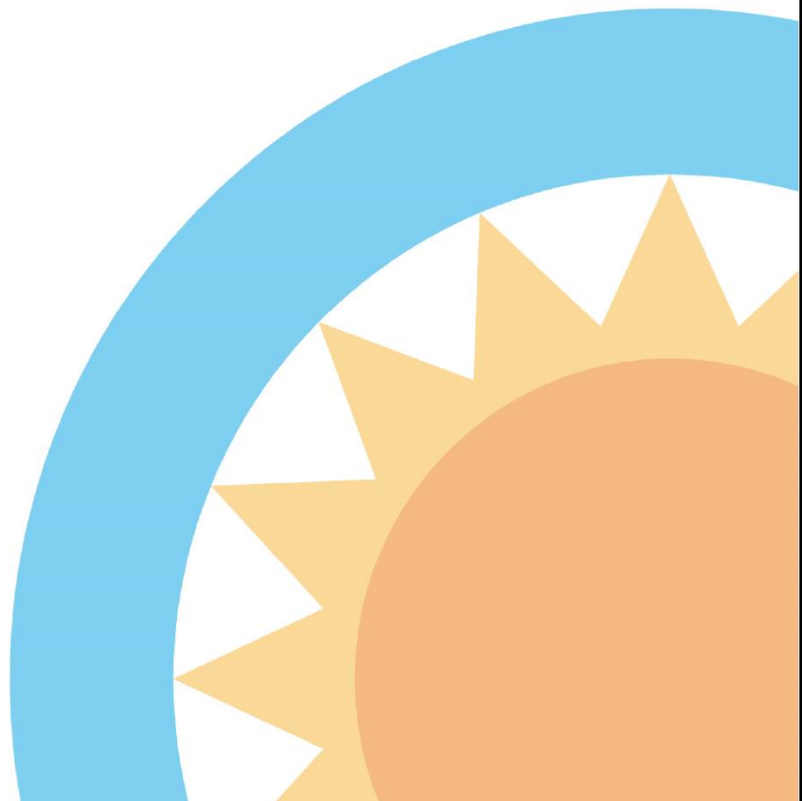
Gwybodaeth,  
Ymwybyddiaeth a  
Llesiant Nawr  
Information,  
Awareness &  
Wellbeing Now

# PRYDER IECHYD



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board



Mae Gwasanaethau Cefnogi Iechyd Meddwl Hywel Dda yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro yn cyflwyno'r Canllawiau Hunangymorth hyn â'r nod o roi cyngor a chymorth ymarferol ar faterion a allai fod yn effeithio ar eich synnwyr o lesiant.

Mae'r canllawiau, sydd wedi'u hysgrifennu gan seicolegwyr clinigol, yn awgrymu ffyrdd syml er mwyn gallu dechrau gwneud newidiadau cadarnhaol. Mae astudiaethau wedi dangos bod deunyddiau hunan gymorth o ansawdd uchel yn effeithiol mewn trin problemau seicolegol ysgafn i gymhedrol.

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar gael ar ein gwefan:

**[www.iawn.wales.nhs.uk/hafan](http://www.iawn.wales.nhs.uk/hafan)**

	<b>Tudalen</b>
<b>Cyflwyniad</b>	<b>4</b>
<b>Ond ydy e'n normal i boeni ynghylch iechyd?</b>	<b>4</b>
<b>Pryd mae poeni ynghylch ein hiechyd yn mynd yn broblem?</b>	<b>4</b>
<b>Beth yw arwyddion gorbryder iechyd?</b>	<b>5</b>
<b>A wyf yn dioddef gan orbryder iechyd?</b>	<b>5 - 7</b>
<b>Beth sy'n achosi gorbryder iechyd?</b>	<b>7</b>
<b>Beth sy'n peri i orbryder iechyd barhau?</b>	<b>7 - 8</b>
<b>Beth yw'r pethau y gallwn i eu gwneud sy'n peri i orbryder iechyd barhau?</b>	<b>8 - 13</b>
<b>Sut allaf reoli gorbryder iechyd?</b>	<b>14</b>
<b>Pam ddylwn i geisio rhoi'r gorau i boeni ynghylch fy iechyd, ond ydy hynny'n beryglus?</b>	<b>15</b>
<b>Sut alla i roi'r gorau i fy ffocws ar symptomau a'r corff?</b>	<b>15 - 16</b>
<b>Sut allaf stopio fy ffocws ar symptomau a'r corff?</b>	<b>16</b>
<b>Sut alla i fy stopio fy hunan rhag dysgu gormod ynghylch salwch?</b>	<b>16 - 17</b>
<b>Sut ddylwn roi'r gorau i ymddwyn fel fy mod i'n sâl?</b>	<b>17 - 18</b>
<b>Sut alla i newid meddyliau pryderus ynghylch fy iechyd?</b>	<b>18 - 19</b>
<b>Sefydliadau defnyddiol</b>	<b>20 - 21</b>
<b>Llyfrau defnyddiol</b>	<b>21</b>
<b>Cyfeiriadau</b>	<b>21 - 22</b>

“Dw i ym meddygfa'r meddyg drwy'r amser. Oherwydd ar y pryd, rwy'n eithaf sicr bod rhywbeth difrifol yn bod arna'i. Y tro diwethaf, y broblem oedd pinnau bach yn fy nwylo a breichiau. Roeddwn i'n meddwl mai arwydd cyntaf rhywbeth fel MS oedd e, a chyn hir roeddwn yn dychmygu'r gwaethaf. Gwnaeth y meddyg brofion gan ddweud nad oedd yn rhywbeth i boeni yn ei gylch. Ar y dechrau roeddwn i'n teimlo'n well, ond yr wythnos hon dw i wedi cael pen tost hefyd, efallai dylwn i fynd yn ôl jest i wneud yn siŵr...”

“Dw i'n cael symptomau pryderus yn aml sy'n sicr o fod yn arwydd rhywbeth difrifol. Dydy'r meddygon ddim wedi canfod unrhyw beth eto. Dw i'n gwneud yn siŵr fy mod i'n gorffwys llawer fel nad dw i'n fy straenio fy hunan. Dw i ddim yn teithio i ffwrdd o'm tref enedigol, dw i eisiau bod yn agos i'n meddygon ein hunain. Mae fy ngwraig yn dweud wrtha i nad oes rhywbeth o'i le ond mae hynny ond yn gwneud imi deimlo'n well am ychydig funudau. Dw i ond yn teimlo bod rhaid imi ddal i wirio sut ydw i bob dydd...”

Dyma feddyliau dau berson sy'n dioddef gan orbryder iechyd. Mae hynny'n golygu eu bod yn poeni lawer ynghylch eu hiechyd. Mae'r ffocws hwn ar iechyd yn peri i'w symptomau ymddangos yn waeth. Maent yn treulio llawer o'u hamser ar y pryderon hyn. Ymddengys nad yw sicrwydd gan feddyg pan ddywed nad oes rhywbeth o'i le'n helpu am fwy nag ychydig o amser yn unig. Os ydych yn eich cael eich hunan â llawer o bryderon trafferthus ynghylch eich iechyd, efallai'ch bod yn profi gorbryder iechyd. Gall y llyfryn hwn eich helpu i wybod a ydy gorbryder iechyd yn broblem i chi. Mae'n disgrifio arwyddion gorbryder iechyd ac yn awgrymu ffyrdd o reoli'r anhawster hwn a allai eich helpu i oresgyn y broblem.

### **Ond ydy e'n normal i boeni ynghylch iechyd?**

Rydym i gyd yn poeni am ein hiechyd o bryd i'w gilydd, er enghraifft, os oedd rhaid inni fynd i'r ysbyty i gael llawdriniaeth, neu os ydym yn cael ein hadalw gan ein meddyg ar ôl profion. Gall poeni ynghylch ein hiechyd ein harwain at wella ein ffordd o fyw, er enghraifft, trwy roi'r gorau i ysmegu neu drwy fwyta deiet iach. Gall ofalu am ein iechyd a chael gwiriadau iechyd rheolaidd a bodyn ymwybodol o newidiadau yn ein corff fod yn ddefnyddiol iawn.

### **Pryd mae poeni ynghylch ein hiechyd yn mynd yn broblem?**

Mae pryderon ynghylch iechyd yn mynd yn broblem pan ydynt yn dechrau rhwystro bywyd normal hyd yn oed pan nad oes rheswm i feddwl bod rhywbeth difrifol o'i le.

Hefyd gallai'r llyfryn hwn helpu pobl sydd â phroblem iechyd ond sy'n canfod eu bod yn poeni'n ormodol amdani.

## **Beth yw arwyddion gorbryder iechyd?**

Efallai eich bod yn profi gorbryder iechyd os ydych yn poeni ynghylch eich iechyd am lawer o'r amser pan nad oes rheswm meddygol i wneud hyn, a mae hyn yn effeithio ar sut rydych yn byw eich bywyd. Yn aml efallai y byddwch yn ceisio cysur neu sicrwydd gan bobl eraill bod popeth yn iawn. Gallai hyn ddod o deulu, ffrindiau, neu eich meddyg.

Efallai byddwch yn cael eich bod yn gwirio'ch corff am symptomau, a pho fwyaf eich bod yn gwirio, po fwyaf ymddengys eich bod yn sylwi ar gyffyrddiadau neu lymphiau rhyfedd yn eich corff. Efallai byddwch yn osgoi gweithgareddau penodol fel eich bod yn sâl, ac efallai byddwch yn osgoi unrhyw beth sy'n ymwneud â salwch e.e. gwybodaeth neu raglenni meddygol ar y teledu.

Ar y llaw arall, mae rhai pobl â gorbryderon iechyd yn cael eu tynnu at unrhyw wybodaeth ynghylch afiechydon a gallant ddechrau sylwi ar arwyddion y fath afiechydon ynddynt eu hunain.

## **A wyf yn dioddef gan orbryder iechyd?**

Gall gorbryder o unrhyw fath effeithio arnom mewn o leiaf pedair ffordd wahanol. Mae'n effeithio ar:

- Y ffordd rydym yn teimlo
- Y ffordd rydym yn meddwl
- Y ffordd mae ein corff yn gweithio
- Y ffordd rydym yn ymddwyn

Er mwyn gwirio a allech fod yn dioddef gan orbryder iechyd, rhowch dic nesaf at y symptomau hynny rydych yn eu profi'n rheolaidd:

### **Sut rydych yn teimlo**

- Gorbryderus, nerfus, pryderus, ofnus
- Teimlad o ddychryn
- Tyn, dan straen, croendenau, ar bigau drain, ansicr
- Afreal, rhyfedd, dryslyd, ar wahân
- Rhuslyd
- Teimlo'n flinedig neu'n anhwylyd
- Teimlo'n flin bod pobl yn meddwl bod eich symptomau 'yn eich pen' yn unig

### **Sut rydych yn meddwl**

- Poeni'n gyson ynghylch iechyd
- Dychmygu pethau annifyr yn y dyfodol, fel cael diagnosis o salwch difrifol, ac effaith hyn ar eich anwyliaid
- Dychmygu'r gwaethaf ac oedi gydag ef
- Meddylu ynghylch afiechydon a symptomau
- Canolbwyntio ar rannau'ch corff a symptomau

- Meddwl y gallai'r meddyg eich helpu
- Meddwl eich bod yn temtio tynged, os nad ydych yn poeni
- Poeni y gallai'r meddyg fod wedi methu rhywbeth
- Credu y gallech fethu arwyddion salwch difrifol oni bai eich bod yn cadw llygad ar bethau
- Credu y gallai rhywbeth ofnadwy fod o'i le arnoch ond nid ydych am feddwl amdano
- Meddwl y gallai'ch teulu/ffrindiau wybod a yw'r symptom hwn yn ymddangos yn ddifrifol
- Dymuno ymweld â'r meddyg ond ofni eich bod yn awr yn rywun sy'n gwastraffu amser neu'n rhywun i beidio ei gymryd o ddifrif

### **Meddyliau a delweddau cyffredin**

- “Rhaid mai canser yw hwn”
- “Dw i'n teimlo mor wael mae'n rhaid fy mod i'n anhwylydus”
- “Mae'n siŵr na all pen tost fel hyn fod yn straen yn unig”
- “Ymddengys i fi y gallai'r pinnau bach yna fod yn arwydd cyntaf strôc”
- “Efallai bydda i'n marw os na wna i rywbeth”
- “Yn aml mae meddygon yn methu afiechydon er gwaethaf archwiliadau a phrofion”
- “Mae rhai symptomau newydd wedi dod ers imi siarad â'r meddyg ddiwethaf, gallai fod yn fwy difrifol nag oedd e'n ei feddwl”
- Delwedd yn fy meddwl o'r meddyg yn dweud wrthyf fod gennyf salwch terfynol
- Delwedd byw o'm angladd fy hun

### **Beth rydych yn ei wneud**

- Mynd i feddygfa'r meddyg yn aml
- Gofyn i deulu a ffrindiau am sicrwydd ynghylch eich symptomau
- Gwirio'ch corff yn aml am symptomau fel lymphiau neu chwyddau, pinnau bach a phoen
- Canolbwyntio ar un darn o'r corff am deimladau newidiol
- Osgoi unrhyw wybodaeth ar afiechydon difrifol e.e. diffodd y teledu os yw rhaglen ysbyty yn cael ei dangos
- Ceisio unrhyw wybodaeth ar afiechydon difrifol, a gwirio am y symptomau hynny (llyfrau, Rhyngryd, teledu)
- Ymddwyn fel eich bod yn sâl, er enghraifft, osgoi ymdrech neu ymarfer, cadw'n agos i'ch cartref, gorffwys

### **Beth sy'n digwydd i'ch corff?**

- Mae'r symptomau hyn yn nodweddiadol ymhob math o orbryder
- Teimladau rhyfedd mewn rhannau amrywiol o'r corff
- Y corff yn brifo
- Yr anadlu'n newid

- Y frest yn teimlo'n dyn neu boenus
- Chwil, penysgafn
- Teimlo'n gynhyrfus neu aflonydd
- Gorfod mynd i'r toiled yn aml
- Pen tost
- Y galon yn curo, rasio, sgipio curiad
- Y stumog yn troi, ar bigau drain
- Chwysu
- Cyhyrau tyn
- Pinnau bach neu fferdod yn y bysedd traed, bysedd neu freichiau

Os ydych yn dioddef yn rheolaidd gan rai neu'r cyfan o'r symptomau hyn, yna mae'n bosibl eich bod yn dioddef gan orbryder iechyd.

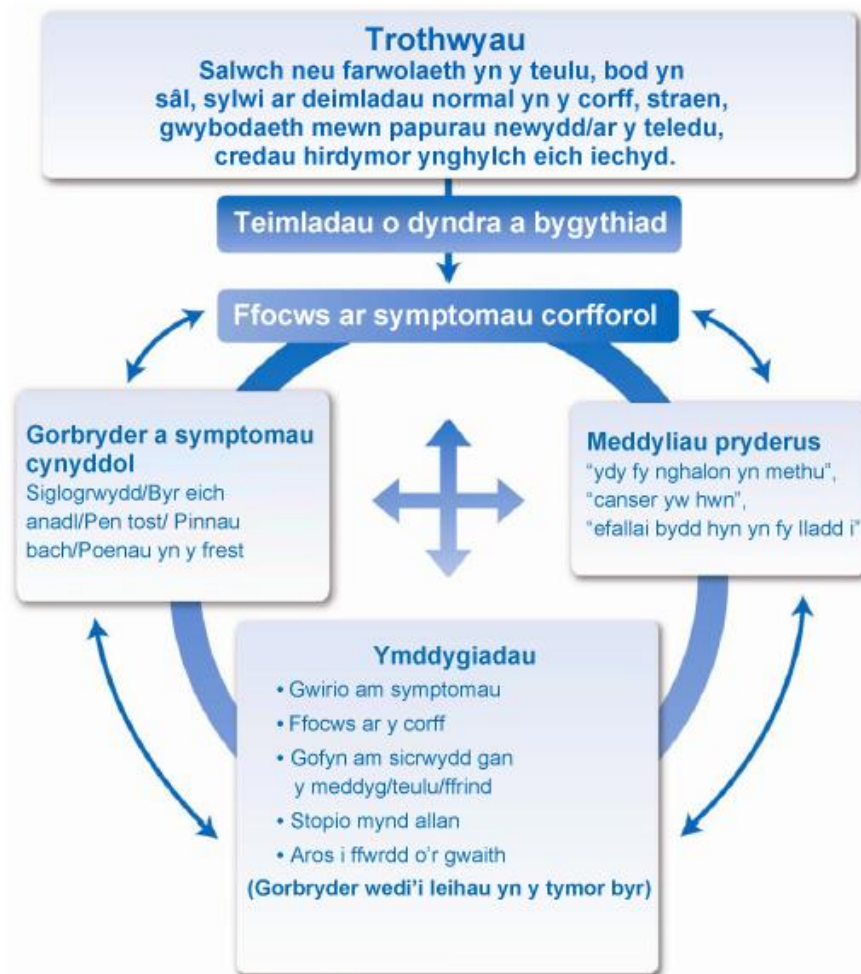
### **Beth sy'n achosi gorbryder iechyd?**

Ma llawer o resymau pam bod rhywun yn dechrau poeni'n ormodol ynghylch eu hiechyd. Os ydych yn dioddef o gorbryder iechyd, efallai eich bod wedi cael cyfnod o salwch a'ch bod bellach yn poeni am eich iechyd; neu efallai eich bod wedi bod trwy gyfnod arbennig o ingol yn eich bywyd sydd wedi arwain at llawer o symptomau sy'n peri pryder. Efallai bod salwch neu farwolaeth wedi digwydd yn eich teulu, neu efallai bod aelod arall o'r teulu wedi poeni lawer ynghylch ei iechyd nhw neu'ch iechyd pan oeddech yn ifanc.

### **Beth sy'n peri i orbryder iechyd barhau?**

Mae pobl â gorbryder iechyd yn cael bod eu bywyd dyddiol normal yn cael ei effeithio gan eu pryderon ynghylch iechyd. Yn aml mae hyn yn parhau er gwaethaf profion a sicrwydd nad yw unrhyw gyflwr meddygol yn cyfiawnhau'r pryder hwn.

**Mewn gorbryder iechyd, mae cylch cythreulig yn peri i'r broblem barhau:**



**O'r cylch cythreulig hwn o orbryder iechyd gallwn weld bod pethau penodol sy'n peri i orbryder iechyd barhau.**

**Beth yw'r pethau y gallwn i eu gwneud sy'n peri i orbryder iechyd barhau?**

Mae gan bawb bryderon gwahanol ond mae chwe phrif beth y gallech dueddu eu gwneud a fydd yn sicrhau bod gorbryder iechyd yn dal i fod yn broblem fawr ichi. Byddwn yn disgrifio pob un yn ei dro ac efallai byddwch am ysgrifennu'ch anawsterau arbennig eich hunan ymhob maes. Bydd hyn yn dechrau'ch helpu i fod yn glir ynghylch pa anawsterau mae angen ichi weithio arnynt â chymorth rhannau diweddarach y llyfryn hwn.

### **1. Canolbwyntio ar symptomau a'r corff, gwirio a monitro**

Pan ydym yn canolbwyntio ar un rhan o'r corff, rydym yn tueddu i sylwi ar deimladau a symptomau corfforol nad oeddem yn ymwybodol ohonynt o'r blaen, a hyd yn oed chwyddau a lymphiau yn y rhan honno o'r corff. Po fwyaf byddwch yn canolbwyntio ar un darn neu symptom, po fwyaf byddwch yn sylwi arno. Ystyriwch yr hyn sy'n digwydd pan yw rhywun yn sôn am lau pen!



Mae pobl â gorbryder iechyd yn tueddu i gael y symptomau a theimladau normal hyn yn bryderus a'u gwirio'n aml iawn. Gall y ffocws hwn gynnwys gwasgu, procio, crafu a sylu i'r drych hefyd.

**A oes gennych symptom, teimlad, rhan o'r corff neu chwydd/lymp rydych wedi canolbwyntio arno lawer? Efallai bydd o gymorth i'w ysgrifennu.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **2. Meddyliau pryderus ynghylch symptomau a gwybodaeth iechyd**

- Mae pobl â gorbryder iechyd yn tueddu i gael meddyliau a delweddau nad ydynt o fudd yn eu meddwl am symptomau corfforol a gwybodaeth iechyd eraill. Dyw'r meddyliau hyn ddim yn gywir yn aml. Dyma rai enghreifftiau o arddulliau meddwl di-fudd cyffredin mewn pobl sydd â gorbryder iechyd.

### **Neidio at gasgliadau:**

- "Os ydy'r meddyg wedi fy anfon am brofion rhaid ei bod hi'n poeni'n fawr"
- "Rhaid bod pen tost fel 'na'n rhywbeth difrifol"

**Ydych chi byth yn meddwl fel hyn? Os felly, ysgrifennwch eich meddyliau yma:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Dychmygu trychineb:**

- “Gallai fy lladd i o fewn misoedd”
- “Dychmygu y bydd fy mhlant yn cael eu gadael heb fam cyn eu bod nhw’n dechrau yn yr ysgol”

**Os ydych chi’n meddwl fel hyn o gwbl, ysgrifennwch y meddyliau neu ddelweddau hynny yma:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Meddwl ‘popeth neu ddim byd’**

- “Os oes gen i unrhyw symptomau yna rhaid bod rhywbeth difrifol yn bod arna i”
- “Mae angen imi gael yr holl brofion posibl neu gallai rhywbeth gael ei fethu”

**Os ydych chi wedi cael meddyliau tebyg, ysgrifennwch nhw yma:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Rhesymu Emosiynol:**

- “Dw i’n teimlo bod rhywbeth o’i le felly rhaid bod rhywbeth o’i le”
- “Dwi’n gwybod bod y symptom hwn wedi’i achosi gan salwch difrifol”

**Os ydych chi wedi cael meddyliau tebyg, ysgrifennwch nhw yma:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**1. Cael sicrwydd neu gysur gan bobl eraill**

Mae’n beth cyffredin i bobl geisio sicrwydd gan bobl eraill os ydynt yn poeni. Yn aml mae pobl â gorbryder iechyd yn ceisio cysur gan ffrindiau a theulu neu eu meddyg. Mae’r sicrwydd hwn yn gweithio ar y dechrau a maent yn teimlo ychydig yn llai pryderus. Nid yw hwn yn parhau a mae’r pryder yn dychwelyd cyn bo hir. Gall pobl fynd i’r arfer o ofyn am sicrwydd yn aml iawn. Mae hyn yn cadw’r symptomau’n fyw iawn yn eu meddwl a fel arfer mae’n peri iddynt deimlo’n waeth fyth yn yr hir-dymor. Os nad yw sicrwydd yn gweithio ichi y tro cyntaf neu’r ail dro mae’n bosibl ei fod yn peri i’ch pryder barhau mewn gwirionedd.

**Ysgrifennwch pwy rydych yn gofyn iddo/iddi i roi cysur a sicrwydd ichi am bryderon iechyd a pha mor aml rydych yn gofyn iddynt roi sicrwydd ichi:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. Dysgu am salwch

Weithiau gall dysgu gormod am salwch gynyddu pryderon a pheri i bobl ffocysu ar symptomau neu rannau'r corff newydd. Gall llyfrau, cylchgronau, gwybodaeth rannol gan eich meddyg ac yn arbennig yr rhyngwyd arwain at hyn.

**Ysgrifennwch rai adegau y gallech fod wedi gwneud hyn:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 3. Osgoi

Weithiau gall osgoi pethau sy'n ymwneud â salwch beri i'ch pryderon barhau, er enghraifft, gallech newis y sianel deledu wrth i Casualty ddechrau, neu gau papur newydd sy'n disgrifio AIDS. Weithiau mae pobl hefyd yn osgoi ymarfer neu weithgaredd oherwydd ofn y bydd yn achosi salwch. Gall hyn arwain at hwyliau isel a chynnydd symptomau oherwydd colled o ffitrwydd.

**Allwch chi feddwl am amseroedd pan allech fod wedi osgoi gwybodaeth neu weithgareddau oherwydd pryderon ynghylch eich iechyd?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### **4. Credau dyfnach sy'n golygu y byddwch yn fwy tebygol o boeni ynghylch eich iechyd**

**Gall credau penodol a ddaliwyd ers talwm ein harwain at brofi gorbryderon ynghylch iechyd. Gall rhai enghreifftiau gynnwys:**

- Bob tro mae newidiadau corfforol yn arwydd bod rhywbeth o'i le.
- Os ydw i'n poeni amdano, yna o leiaf dw i'n barod am y gwaethaf.
- Dw i â thueddiad i ganser/problemau'r galon/ strôc; mae gennym hanes teuluol yn ei gylch a dw i'n siŵr o'i gael.
- Mae meddygon yn gwneud camgymeriadau'n aml.
- Profion helaeth yw'r unig ffordd i wybod eich bod yn iach.
- Os nad ydw i'n 100% yn siŵr fy mod i'n iach, yna mae'n debygol fy mod i'n sâl. Alla i ddim mentro hwnna.

#### **I grynhoi:**

- Mae poeni ynghylch iechyd yn gwbl normal o bryd i'w gilydd.
- Mae gorbryder iechyd yn mynd yn broblem pan yw'n rwystro bywyd normal, er nad oes unrhyw dystiolaeth i awgrymu bod rhywbeth difrifol o'i le.
- Yn aml mae pobl â gorbryder iechyd yn:
  - Ceisio cysur neu sicrwydd gan bobl eraill
  - Gwirio eu corff am symptomau'n aml
  - Osgoi gwybodaeth ynghylch iechyd neu geisio gormod o wybodaeth
  - Osgoi gweithgarwch fel eu bod yn sâl
  - Cael meddyliau a chredau afrealistig a phryderus ynghylch iechyd
  - Delweddau yn eu meddwl o'r hyn byddai salwch difrifol yn ei olygu iddynt hwy a'u anwyliaid

**Mae'r adran nesaf yn awgrymu rhai ffyrdd i reoli gorbryder iechyd.**

## Sut allaf reoli gorbryder iechyd?

Efallai bydd yn eich helpu i lunio 'llygad y dydd cythreulig' o orbryder iechyd er mwyn dechrau deall ac ymdopi â'ch anhawster.

Ble mae llinellau, ysgrifennwch feddyliau a delweddau, teimladau, neu bethau rydych yn eu gwneud pan ydych yn poeni ynghylch eich iechyd.

**Mae rhywbeth o'i le ar fy nghorff**

- Gwirio fy nghorff
- Edrych ar y rhyngwyd a llyfrau
- Meddyliau pryderus
- Rhywbeth yn fy nghefnidir sy'n peri imi boeni ynghylch iechyd
- Canolbwyntio ar y rhan o'r corff lle mae'r symptomau
- Osgoi gwybodaeth ynghylch iechyd
- Peidio â gwneud pethau rhag ofn fy mod i'n sâl
- Gofyn am gysur neu sicrwydd gan
- Mynd at y meddyg

## **Pam ddylwn i geisio rhoi'r gorau i boeni ynghylch fy iechyd, ond ydy hynny'n beryglus?**

- Ni allwch byth fod yn sicr bod eich iechyd yn berffaith.
- Gallwch wastraffu llawer o amser yn poeni a dychmygu bod rhywbeth difrifol o'i le.
- Dychmygwch eich bod yn 90 mlwydd oed ac yn edrych ôl ar eich bywyd. Meddyliwch am sut y byddech yn teimlo am yr holl flynyddoedd sydd wedi mynd yn wastraff yn gofidio am iechyd, os bydd eich gofidiau yn dod yn wir!
- Pa bethau da allech eu gwneud os nad oeddech yn poeni ynghylch iechyd?
- Os ydych yn meddwl am un rhan o'ch corff am ormod o amser rydych yn sicr o sylwi ar deimladau rhyfedd. Ceisiwch ffocysu ar eich gwddf am ychydig o funudau – llyncu tair gwaith. Sylwch sut mae'r ffocws hwn yn achosi anhawster wrth lyncu a theimladau yn y rhan honno.
- Os ydych yn dechrau procio neu wasgu rhan benodol o'ch corff, efallai y byddwch yn mynd yn boenus neu'n anesmwyth.

Ceisiwch wneud rhestr o'r manteision ac anfanteision sydd ynghlwm wrth ddal i boeni ynghylch eich iechyd. Rhoddir enghraifft yn gyntaf.

<b>Manteision</b>	<b>Anfanteision</b>
e.e. "Dw i'n cael rhyddhad yn y tymor byr pan yw fy ngŵr yn dweud na, dydy hynny ddim yn teimlo fel lymf iddo fe"	e.e. "Yn y tymor hwy mae'n rhaid imi ei ofyn drosodd a thro os ydw i'n iawn a dw i'n mynd yn dyn iawn, a mae e'n mynd yn flin gyda fi"

## **Sut alla i roi'r gorau i ofyn am sicrwydd gan y meddyg a phobl eraill?**

Mae gofyn am gysur neu sicrwydd, gan gynnwys mynd at y meddyg i gael profion, yn peri ichi deimlo'n well yn y tymor byr, ond mae'n tueddu i wneud ichi feddwl mwy ynghylch eich iechyd gan fynd yn fwy gorbryderus yn y tymor hwy.

Ceisiwch gadw cofnod o'r nifer o weithiau rydych yn gofyn am gysur a pha mor bryderus roeddech yn teimlo bob diwrnod.

Dyma enghraifft o gofnod a wnaed gan John, sydd wedi dechrau lleihau'r nifer o weithiau iddo ofyn am sicrwydd neu gysur nad oedd canser gydag ef.

	Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Sad	Sul
<b>Amseroedd y gofynnwyd am sicrwydd neu gysur bob dydd</b>	10	10	6	6	2	2	1
<b>Pryder (0 - 10) 0 = Dim pryder 10 = Pryderus iawn</b>	9	9	7	6	6	3	2

Bydd lleihau'r nifer o weithiau y gofynnwch am sicrwydd neu gysur yn peri ichi deimlo'n llai gorbryderus yn yr hirdymor.

Gallai'ch helpu i'ch difyrru'ch hunan, ceisiwch wneud rhywbeth gweithgar, megis mynd am dro. Cadwch yn brysur; gallwch geisio oedi cyn gofyn am sicrwydd neu gysur. Gallwch geisio gofyn am gysur ychydig yn llai bob dydd dros wythnos.

### **Sut alla i roi'r gorau i fy ffocws ar symptomau a'r corff?**

Gall ffocysu ar y corff, gan gynnwys gwasgu, procio, crafu a syllu i'r drych arwain at gynnydd mewn symptomau a fydd yn peri ichi deimlo'n orbryderus iawn.

Gallwch wneud cynllun i leihau'n raddol y nifer o wiriadau rydych yn caniatáu ichi'ch hunan eu gwneud bob dydd. Dyma enghraifft o gynllun a wnaed gan Mary sy'n gwirio ei chroen am lymphiau 30 – 40 o weithiau bob dydd.

	Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Sad	Sul
<b>Nifer o wiriadau</b>	35	30	20	15	10	5	2

Wrth ichi leihau'r nifer o wiriadau dylech ddechrau teimlo'n llai gorbryderus ynghylch eich iechyd.

### **Sut alla i fy stopio fy hunan rhag dysgu gormod ynghylch salwch?**

Gwyddom y gall gormod o ffocws ar salwch achosi i bobl ganolbwyntio ar eu corff a symptomau eu hunain.

Gall hyn gynyddu gorbryderon iechyd. Os yw hyn yn rhywbeth rydych yn ei wneud, gallech geisio rhoi'r gorau i hyn trwy:



- Beidio â darllen llyfrau meddygol, edrych ar wefannau meddygol ar y rhyngwrwyd neu ddarllen erthyglau meddygol mewn cylchgronau.
- Dim chwilio am restr o symptomau ar y rhyngwrwyd yn chwilio am ddiagnosis.
- Ni ddylech wyllo pob rhaglen feddygol.
- Gofyn i'ch teulu neu ffrindiau'ch cefnogi yn hyn o beth.
- Dod o hyd i ffyrdd eraill i ymdopi â gorbryder.

Cadwch gofnod o'r nifer o weithiau rydych wedi chwilio am wybodaeth ar salwch.

Dyma enghraifft o gynllun a wnaed gan Jill, sy'n ceisio lleihau'r nifer o weithiau mae'n edrych ar wybodaeth ar ganser.

	Wythnos 1	Wythnos 2	Wythnos 3	Wythnos 4
Rhyngwrwyd	30	15	7	0
Teledu	2	1	0	0
Llyfrau	4	3	1	0

### **Sut ddylwn roi'r gorau i ymddwyn fel fy mod i'n sâl?**

Mae rhai pobl sy'n poeni ynghylch eu hiechyd yn rhoi'r gorau i wneud pethau oherwydd eu bod yn poeni y bydd yn achosi salwch. Mae hyn yn cael yr effaith o beri ichi deimlo'n llai iach a heini. Yn y tymor hir bydd yn gostwng eich hwyliau a chynyddu risgiau iechyd.

Mae'n bwysig dychwelyd i weithgareddau normal.

Dechreuwch drwy wneud rhestr o bethau rydych wedi'u hosgoi oherwydd gorbryder iechyd. Mae Peter yn poeni ynghylch ei galon. Dyma ei restr

<b>Pethau a osgöwyd</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mynd i'r dafarn yn y nos</li> <li>• Mynd â'r ci am dro</li> <li>• Cerdded i'r dref</li> <li>• Rhyw</li> <li>• Gêm o bêl-droed gyda ffrindiau</li> <li>• Cerdded yn gyflym i fyny'r grisiau</li> </ul>

Yn nesaf, gwnewch gynllun cam-wrth-gam i gyflwyno gweithgarwch. Dyma gynllun Peter i fynd yn fwy gweithgar:

		<b>Pob dydd</b>
<b>Wythnos 1</b>	Cam 1	Cerdded yn gyflymach i fyny'r grisiau Mynd â'r ci am dro
<b>Wythnos 2</b>	Cam 2	Cerdded i'r dref ddwywaith Mynd i'r dafarn
<b>Wythnos 3</b>	Cam 3	Popeth uchod + rhyw
<b>Wythnos 4</b>	Cam 4	Popeth uchod + pêl-droed

Gallwch chi geisio cynllun tebyg.

### **Sut alla i newid meddyliau pryderus ynghylch fy iechyd?**

Rydym wedi esbonio eisoes y gall rhai ffyrdd o feddwl wneud gorbryder iechyd yn waeth. Gall y meddyliau hyn fod yn ddarluniau yn eich meddwl hefyd.

Y ffordd orau i roi'r gorau i'r meddyliau pryderus hyn yw meddwl meddyliau eraill sy'n llai gorbryderus ac yn fwy cytbwys.

Dyma rai enghreifftiau o sut allwch wneud hyn:

<b>Meddwl/darlun pryderus</b>	<b>Meddwl cytbwys</b>
“Mae unrhyw newid/symptom newydd y corff yn arwydd o rywbeth difrifol... ymddengys fy mod i'n cael llawer o bennau tost ar hyn o bryd...”	“Mae pobl yn profi newidiadau a symptomau'r corff drwy'r amser, mae'n normal a go brin ei fod yn arwydd o salwch difrifol... yn aml mae pennau tost yn arwydd o straen neu ddiffyg hylif...”
“Llawer o brofion yw'r unig ffordd o wybod eich bod yn iach...gallwn i fod yn afiach heb ei wybod...”	“Allwch chi ddim cael profion drwy'r amser... does dim ffordd o fod yn 100% yn sicr eich bod yn iach... mae'n well peidio â gwastraffu amser yn poeni amdano fe...”

<p>“Mae gan fy nheulu hanes o broblemau calon... dw i ond yn aros a gwyllo am bryd mae'n digwydd i fi...”</p>	<p>“Dw i wedi trafod hyn gyda fy meddyg a mae hi'n dweud wrtha i fy mod i'n iawn. Mae gwirio cyson yn ingol ac yn wael i'm iechyd, dylwn i geisio ymlacio'n unig...”</p>
<p>“Mae darlun yn fy mhen o'r teulu o gwmpas fy ngwely yn yr ysbyty a dw i'n ddifrifol sâl...”</p>	<p>“Beth yw'r pwynt meddwl fel hyn... ie, bydda i'n marw rhyw ddydd ond ydy e'n ddefnyddiol i feddwl amdano fe drwy'r amser nawr?”</p>

**Cofiwch, os oes gennych orbryder iechyd byddwch yn tueddu i weld unrhyw wybodaeth, ta waeth mor niwtral, fel arwydd bod rhywbeth difrifol o'i le! Gwylwch am hyn a herio'r arfer hon.**

Gall helpu i gadw dyddiadur o feddyliau pryderus a meddyliau mwy cytbwys. Meddyliwch yn ôl at bryderon diweddar ynghylch iechyd a cheisio gwneud hyn nawr. Rhowch resymau am eich meddwl newydd mwy cytbwys.

<b>Meddwl pryderus</b>	<b>Meddwl cytbwys a rhesymau am y meddwl hwnnw</b>

**Ble alla i ddod o hyd i gymorth pellach ar gyfer gorbryder iechyd?**

Rydym yn gobeithio y byddwch yn defnyddio'r cyngor yn y llyfryn hwn a'i gael yn ddefnyddiol. Os ydych yn teimlo bod arnoch angen rhagor o gymorth dylech drafod hyn gyda'ch meddyg a fydd yn dweud wrthy'ch am driniaethau amgen a gwasanaethau lleol. Mae nifer o lyfrynau hunan-gymorth mae pobl eraill wedi'u cael yn ddefnyddiol. Efallai bod y llyfrau hyn ar gael yn eich llyfrgell leol.

## Sefydliadau defnyddiol

- **Anxiety Care UK**

[www.anxietycare.org.uk](http://www.anxietycare.org.uk)

98-100 Ilford Lane, Ilford, Essex, 1G1 2LD

Wrthi'n darparu gwybodaeth a chymorth i'r rhai hynny sy'n dioddef gan orbryder.

- **Anxiety UK**

Ffôn: 08444 775 774

[www.anxietyuk.org.uk](http://www.anxietyuk.org.uk)

Zion Community Resource Centre, 339 Stretford Road, Hulme,

Manceinion, M15 4ZY

Wrthi'n darparu gwybodaeth a chymorth i'r rhai hynny sy'n dioddef gan orbryder.

- **C.A.L.L**

Llinell Cyngor a Gwrando'r Gymuned

Llinell Cymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru

Ffon di-dal 0800 132 737

Neu techstiwch 'help' i 81066

Mae gan unrhyw un sy'n bryderus am iechyd meddwl ei hun neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind, mynediad i'r gwasanaeth. C.A.L.L, yn cynnig gwasanaeth gwrando a chefnogaeth cyfrinachol

- **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain**

Ffôn: 01455 883 316

[www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Swydd Gaerlŷr, LE17 4HB

Wrthi'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth sy'n darparu cysylltiadau ar gyfer cwnsela yng Nghymru a Lloegr.

- **Galw Iechyd Cymru**

08454647

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

- **Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru**

Mae Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru yn sefydliad

datblygu iechyd meddwl, yn ddarparu ystod o wasanaethau i grwpiau

gwirfoddol, gofawyr ac unigolion sydd wedi defnyddio neu sy'n defnyddio

gwasanaethau iechyd meddwl ac yn byw yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a

Sir Benfro. Mae eu gwefan yn cynnwys cyfeiriadur o wasanaethau iechyd meddwl lleol

01267 245572

[www.wwamh.org.uk](http://www.wwamh.org.uk)

Mind Infoline

Ffôn: 0300 123 3393

[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

15-19 Broadway, Stratford, Llundain, E15 4BQ

Mae'n darparu gwybodaeth ar ystod o bynciau gan gynnwys mathau o drallod meddwl, ble i gael cymorth, triniaethau ar gyfer cyffuriau, triniaethau amgen ac eiriolaeth. Hefyd mae'n darparu manylion ynghylch cymorth a chefnogaeth ar gyfer pobl yn eu hardal eu hunain.

Llinell Gymorth ar gael Llun - Gwe, 9am - 6pm.

- **No Panic**

Llinell Gymorth: 0800 138 8889

[www.nopanic.org.uk](http://www.nopanic.org.uk)

Jubilee House, 74 High Street, Madeley, Telford, Swydd Amwythig, TF7 5AH

Cymorth ar gyfer dioddefwyr ymosodiadau panig, ffobias, anhwylder obsesiynol cymhellol, anhwylder gorbryder cyffredinol a symptomau rhoi'r gorau i dawelyddion.

**Llyfrau defnyddiol**

- **Understanding health anxiety**

C. Kuchemann and D. Sanders

Ymagwedd wybyddol ymddygiadol tuag at ddeall a rheoli pryderon ynghylch iechyd. Ar gael gan Oxford Cognitive Therapy Centre

[www.octc.co.uk/content.asp?TudID=63](http://www.octc.co.uk/content.asp?TudID=63).

- **Stop worrying about your health**

G. Zgourides

Lulu.com 2008

Mae arbenigwr mewn anhwylderau gorbryder yn darparu canllaw hunan-gymorth ar gyfer darllenwyr sy'n poeni'n ormodol ynghylch eu hiechyd.

- **Its not all in your head: how worrying about your health could be making you sick – and what you can do about it**

S.Taylor a G. Asmundson

Guilford 2005

Mae'n darparu hunan-broffion syml a chywir a gynllunir i'ch helpu i ddeall gorbryder iechyd a'r rôl y gallai ei chwarae o ran sut rydych yn teimlo. Mae enghreifftiau diriaethol ac ymarferion defnyddiol yn dangos ichi sut i newid patrymau meddwl ac ymddygiad sy'n cyfrannu at y doluriau, poenau a gorbryder rydych yn eu profi.

- **Overcoming Health Anxiety**

D. Veal and R. Wilson

Robinson 2012

Canllaw wedi'i seilio ar therapi gwybyddol ymddygiadol ar gyfer pobl sy'n poeni'n ormodol ynghylch eu lles corfforol.

**Cyfeiriadau**

- Avia, M. D., Ruiz, M., Olivares, M. C., Guisado, A. B., Sanchez, A., & Varela, A. (1996). The meaning of psychological symptoms: effectiveness of a group intervention with hypochondriacal patients. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 23–31.
- Clark, D. M., Salkovskis, P. M., Hackmann, A., Wells, A., Fennell, M., Ludgate, J., et al. (1998). Two psychological treatments for

hypochondriasis: A randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 173, 218–225.

- MacLeod, A. K., Haynes, C., & Sensky, T. (1998). Attributions about common bodily sensations: their associations with hypochondriasis and anxiety. *Psychological Medicine*, 28, 225–228
- NICE (2011) Generalised Anxiety Disorder in Adults: Management in Primary, Secondary and Community Care. National Clinical Guideline Number 113. National Collaborating Centre for Mental Health National Institute for Health & Clinical Excellence. Cymdeithas Seicolegol Prydain a Choleg Brenhinol y Seiciatryddion.
- Salkovskis, P. M., & Warwick, H. M. C. (1986). Morbid preoccupations, health anxiety and reassurance: A cognitive-behavioural approach to hypochondriasis. *Behaviour Research and Therapy*, 24, 597–602.
- Salkovskis, P. M., & Warwick, H. M. C. (1988). Cognitive therapy of obsessive-compulsive disorders. In C. Perris, I. Blackburn, & H. Perris (Eds.), *The theory and practice of cognitive therapy*. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Salkovskis, P. M., Warwick, H. M., & Clark, D. M. (1993). Panic disorder and hypochondriasis. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 15, 23–48.
- Salkovskis PM, Rimes KA, Warwick HM Clark DM (2002) The Health Anxiety Inventory: development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. *Psychological Medicine*, Cyfrol 32 Rhifyn 05 Gorffennaf 2002, tt 843-853
- Tyrer, P., Cooper, S., Crawford, M., Dupont, S., Green, J, et al. (201) Prevalence of health anxiety problems in medical clinics. *Journal of Psychosomatic Research*, 71 (6), tt. 392-394.
- Tyrer, P., Cooper, S., Tyrer, H., Salkovskis, P. M., Crawford, M., et al. (2011) CHAMP: Cognitive behaviour therapy for health anxiety in medical patients, a randomised controlled trial. *BMC Psychiatry*, 11, 99

Ysgrifennwyd gan

- Dr Lesley Maunder a Lorna Cameron, Seicolegwyr Clinigol Ymgynghorol, Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust
- Gail Young, MT a Chwmselydd
- Maureen Leyland, Rheolwraig Cwmsela a Seicolegydd Cwmsela

Diolch yn fawr i grwpiau lleol y sector gwirfoddol, defnyddwyr gwasanaethau a staff gofal iechyd yn Northumberland, Tyne and Wear sydd wedi cyfrannu at y broses o adolygu'r canllaw hwn.

Atgynhychir y daflen hon â chaniatâd Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust © 2013 [www.nw.nhs.uk](http://www.nw.nhs.uk) Cynhyrwydd ardystiedig o wybodaeth ddibynadwy ynghylch gofal iechyd a chymdeithasol [www.informationstandard.org](http://www.informationstandard.org).

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol  
a'r GIG ar gael ar ein gwefan:

**[www.iawn.wales.nhs.uk/hafan](http://www.iawn.wales.nhs.uk/hafan)**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board

