

# PANIG

## Beth yw pwl o banig?

Mae pyliau o banig yn gyffredin iawn – bydd un o bob deg o bobl yn cael symptomau panig rywbryd yn ystod eu bywydau. Nid ydynt yn beryglus ac nid ydynt yn arwydd o salwch meddwl difrifol. Bydd deall sut i ymateb i symptomau o banig yn helpu iddynt fynd heibio'n gyflymach. Dyna ydi bwriad y daflen hon.

**Mae pwl o banig yn brofiad brawychus.** Mae pwl o banig yn digwydd pan geir ymdeimlad cryf o fygythiad neu berygl. Gall ofn dychrynlyd ddod dros bobl yn ddisymwth gan wneud iddynt deimlo'n ddiymadferth ac fel petaent yn methu â rheoli eu hunain. Gall pyliau o banig gynnwys nifer o **symptomau corfforol** brawychus yn cynnwys:

- colli gwynt
- y galon yn curo'n wyllt
- penysgafnder
- teimlo fel pe baech yn tagu
- pinnau mân
- teimlo fel pe baech ar fin llewygu
- fflachiadau o flaen y llygaid
- teimlo'n boeth neu'n oer
- chwysu
- diffyg teimlad neu binnau mân yn eich dwylo neu eich traed
- teimlo'n sâl
- crynu neu ysgwyd
- eich brest yn teimlo'n dynn neu'n boenus

Gall y profiad amrywio o'r naill unigolyn i'r llall ond, yn gyffredinol, mae'r symptomau'n frawychus ac nid oes unrhyw syndod eu bod yn gwneud i rywun deimlo eu bod mewn perygl mawr. Nid yw'n anarferol i bobl ddod i'r casgliad bod rhywbeth erchyll a thrychinebus ar fin digwydd. Gall teimladau a syniadau nodweddiadol gynnwys y canlynol:

*Rwyf am syrthio neu lewygu  
Rwyf am gael trawiad ar y galon.... rwy'n mynd i farw.  
Rwy'n methu cael fy ngwynt/rwy'n tagu... rwy'n mynd i fygu  
Rwy'n colli arnaf fy hun... mynd o'm cof.  
Rwy'n methu gweld yn iawn... rwy'n mynd yn ddall  
Rwy'n mynd i chwydu*

Mae'r teimladau a'r syniadau hyn yn cynyddu'r ofn rydym yn ei deimlo, ac mae hynny'n arwain at y symptomau panig yn gwaethygu.

Mae'n bwysig nodi na all unrhyw beth peryglus ddigwydd o ganlyniad i bwl o banig.  
Mae'r symptomau'n mynd heibio bob amser – ni all unrhyw beth ofnadwy ddigwydd

**Pam fi? Rhai rhesymau pam mae pobl yn cael pyliau o banig.**

Mae pyliau o banig yn gyffredin iawn. Gallant ddigwydd pan ydym dan straen ac maent yn fath o adwaith gan larwm naturiol y corff, heblaw eu bod yn digwydd pan nad oes

