

Gorbryder

Bydd pawb yn profi gorbryder ar ryw bwynt yn eu bywydau - mae'n ymateb greddfoll sy'n ein helpu ni i adnabod ac ymateb i fygythiad neu berygl sydd ar fin ddigwydd.

Fodd bynnag mae pobl gydag ADHD yn profi lefelau uwch o orbryder yn rheolaidd gan nad yw bywyd modern wedi ei lunio mewn gwirionedd ar gyfer pobl niwrowahanol a gallwn yn aml ei chael yn anodd i ymlacio.

Efallai eich bod yn cael trafferth mynd i gysgu gan y gall eich meddwl fod yn brysur iawn neu fe allwch fod wedi eich gor-ysgogi gan brofiadau dyddiol.

Ar gyfer pobl gydag ADHD mae gorbryder dyddiol yn aml yn cynnwys:

- Meddyliau'n rasio
- Trafferth cychwyn tasgau
- Parlys o ran gwneud penderfyniadau, trafferth blaenoriaethu
- Y frest yn dynn neu'r corff yn llawn cyffro
- Osgoi pethau all deimlo fel eu bod yn eich gorlethu
- Ofni eich bod wedi anghofio rhywbeth
- Teimlo eich bod y tu ôl hyd yn oed pan nad ydych
- Anghofio eitemau, tasgau ac apwyntiadau

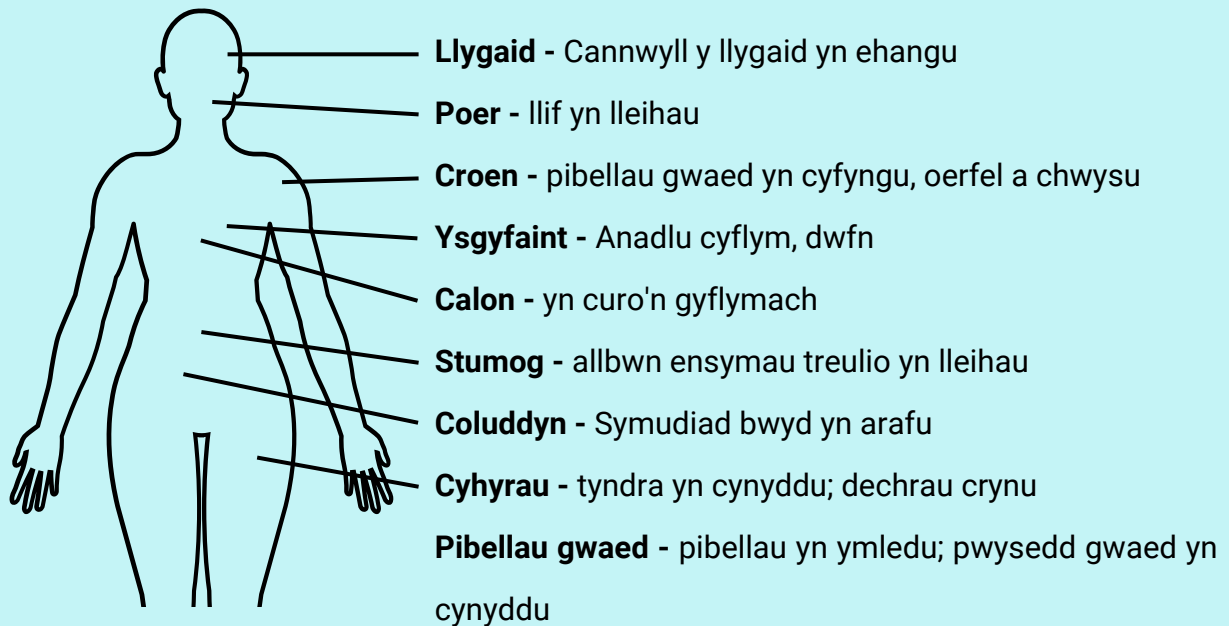
Mae gallu enwi'r hyn sy'n digwydd yn lleihau ei rym. Ceisiwch ddweud:

"Gorbryder yw hyn, nid perygl. Rydw i'n ddiogel nawr"



Symptomau gorbryder

Gall deall symptomau corfforol gorbryder helpu i leihau eich ofn a'ch helpu chi i ddysgu i reoli eich symptomau.



Awgrymiadau Defnyddiol i unigolion sydd ag ADHD i reoli gorbryder

Mae'n bwysig i ddatblygu strategaethau ar gyfer rheoli eich emosiynau gan gynnwys gorbryder.

Ceisiwch:

- Holi eich hun - a yw'r amgylchedd rydych chi ynddo yn eich gor-ysgogi h.y. goleuadau llachar, swnllyd, prysur, sefyllfa sy'n achosi straen.
- Ydych chi'n sychedig, llwglyd neu'n flinedig? Ceisiwch fynd â diod a byrbryd gyda chi i lle bynnag rydych yn mynd. Rydym yn aml yn anghofio bwyta ac yfed yn rheolaidd a gall lefel siwgr isel yn y gwaed wneud gorbryder yn fwy anodd i'w reoli.
- Gwisgwch glustffonau a gwrandewch ar gân neu restr o caneuon ymlaciol. Gall cerddoriaeth newid hwyliau yn sylweddol a gall treulio amser yn gwrandeo ar hoff ganeuon neu greu rhestrau caneuon fod yn arf hynod o bwysig ar gyfer helpu i reoli eich hwyliau a thynnu eich sylw oddi wrth orbyder.
- Gall pwysau trwm helpu - Pwyswch yn erbyn wal, cofleidiwch glustog, defnyddiwch flanced gyda phwysau neu gwasgwch eich dwylo gyda'i gilydd.
- Tylinwch y tu ôl i'ch clustiau.
- Gollyngwch eich ysgwyddau, llaciwch eich gên, symudwch eich corff yn ysgafn, teimlwch eich traed ar y ddaear.
- Meddyliwch am ymadrodd ymlaciol i'w ailadrodd i chi eich hun mewn sefyllfaoedd anodd.
- Ceisiwch fwyta melysion sur neu sbasio dŵr oer dros eich wyneb.
- Cymrwch ddau anadliad byr i mewn drwy eich trwyn ac un anadliad hir allan trwy eich ceg ac ailadroddwch hyn nifer o weithiau.

- Treuliwch amser ym myd natur, sylwch ar y cymylau, yr adar, y teimladau synhwyrdd.
- Ewch ag eitem cymorth aflonyddu neu eitem gysur gyda chi a gafaelwch yn hwn.
- Gall gweithgareddau hunan ofal fel cael bath, nofio neu noson ffilm eich helpu chi i deimlo fel pe baech chi wedi eich adfywio.
- Neilltuwch amser i weithgareddau rydych yn teimlo eu bod yn ymlaciol fel gwyllo hoff ffilm neu sioe deledu, darllen llyfr, hoff ddiddordebau neu chwarae gêm.
- Treuliwch amser gydag anifeiliaid anwes, ffrindiau neu anwyliad.
- Mae diod cynnes neu badiu gwres yn helpu i awgrymu diogelwch.
- Ysgwydwch eich dwylo, ymestynnwch eich ysgwyddau neu cerddwch am 2 funud.

Cofiwch y gallwch ddysgu strategaethau fel nad yw gorbryder yn eich rheoli.

Torri cylch gorbryder

Gall ymennydd unigolion ag ADHD rewi pan fo pethau'n teimlo'n aneglur, sydyn neu'n enfawr.

Dyma rai cwestiynau defnyddiol i'ch helpu chi i ddod yn ôl ar y trywydd cywir:

- Beth sy'n fy mhoeni i ar hyn o bryd?
- Pa gam bach alla i ei gymryd i helpu?
- Beth yw'r cam nesaf ar ôl hynny?

Enghraifft: "Dwi'n bryderus am yr e-bost hwn. Cam bach: agorwch y drafft. Cam nesaf: ysgrifennwch un frawddeg."

Mae camau bach yn creu momentwm, ac mae momentwm yn lleihau gorbryder.



Pan fo eich meddwl yn chwyrlio, ceisiwch roi eich meddyliau yn un o'r categorïau hyn:

- Pethau y gallaf eu rheoli
- Pethau y gallaf eu dylanwadu
- Pethau na allaf eu rheoli

Rhowch eich egni yn y ddau gyntaf yn unig. Cydnabyddwch y trydydd categori ond ceisiwch beidio â hel meddyliau yn ei gylch.

Lleihau gorbryder o ddydd i ddydd

Mae arferion bach ar gyfer ADHD yn atal gorlethu:

- Defnyddiwch amseryddion neu negeseuon atgoffa ar gyfer trawsnewidiadau
- Cadwch y drefn ddyddiol yn syml a chyson
- Rhannwch dasgau yn ficro-gamau
- Dewch o hyd i eitemau aflonyddu (fidget aids) sy'n gweithio i chi
- Rhowch amser i chi eich hun rhwng ymrwymadau, gall trawsnewid rhwng tasgau fod yn anodd i unigolion ag ADHD.
- Ceisiwch leihau gorlwytho synhwyrdd lle bynnag fo'n bosibl.

Mae ADHD a gorbryder yn aml yn cyd-fynd - nid yw'n fethiant, mae'n gyflwr niwroddatblygiadol. Dathlwch bob buddugoliaeth fach, hyd yn oed os gallwch chi ddim ond sylwi "Hei, dwi'n bryderus" neu gymryd un anadl ddofn. Rydych chi'n dysgu sgiliau newydd ac mae hynny'n cyfrif. Byddwch yn falch o'ch cynnydd.