



## Eich helpu chi i ddelio â phanig ar ôl i chi gael thrombosis

Mae rhai pobl sydd wedi cael thrombosis yn profi cyfnodau o banig neu bryder aciwt. Mae'r rhain yn aml yn deillio o brofi teimladau tebyg i'r rhai wnaeth ddigwydd adeg y thrombosis. Mae panig fel rheol yn datblygu trwy nifer o gamau fel sy'n ymddangos isod:

1. Efallai y caiff ei sbarduno i ddechrau gan synhwyrâu fel y rhai a brofwyd ar adeg y thrombosis. Efallai y bydd cerdded yn rhy gyflym neu gerdded i fyny grisiau, er enghraifft, yn gwneud i chi deimlo'n fyr eich gwynt neu efallai y bydd gennych boen yng nghroth eich coes



2. Efallai y bydd y teimladau hyn yn sbarduno meddyliau gofidus - "Ydw i'n cael clot arall? Ydy'r clot yn dal i fod yno?" Gall hyn fod yn frawychus ac o ganlyniad byddwch chi'n canolbwyntio ar eich corff, yn chwilio am arwyddion o glot. Mae'n anochel y bydd hyn yn gwneud i chi deimlo'n bryderus.

4. Ymddengys bod y teimladau hyn yn cadarnhau bod problem gorfforol mewn gwirionedd (er nad oes) ac yn troi pryder yn banig go iawn

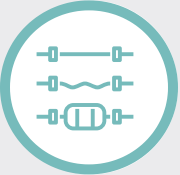
3. Arweinia'r pryder hwn i chi ddod yn llawn dynra corfforol ac i ddechrau anadlu'n ddyfnach ac yn gyflymach. Mae eich corff yn mabwysiadu ymateb 'hedfan neu ymladd', ac yn eich paratoi i ddelio â'r bygythiad trwy naill ai redeg i ffwrdd neu ddelio ag ef yn uniongyrchol. Gall goranadlu hefyd sbarduno teimladau gan gynnwys teimlo'n brin o anadl, pen ysgafn neu oglais.

## Ymdopi â phanig

Y tair proses sy'n arwain at banig yw:



meddyliau sy'n pryfocio gofid; yn nodweddiadol, dehongliad o synhwyrâu diniwed (bod yn brin o anadl ar ôl gorymarfer) fel arwyddion o thrombosis sydd ar ddod neu thrombosis gwirioneddol.



cynnydd mwy cyffredinol mewn tensiwn corfforol, sy'n amlwg trwy deimlad o densiwn yn y cyhyrau trwy'r corff. Gall hyn fod yn fwyaf amlwg yng nghyhyrau'r stumog, y frest neu'r fraich, ac mae'n cynnwys yr holl gyhyrau mawr yn y corff neu'r rhan fwyaf ohonynt.



anadlu cynyddol neu gyflym (neu'n fwy technegol goranadlu).

Mae rheoli, neu atal panig yn golygu datblygu cynllun i ddelio â phob un ohonynt os ydynt yn digwydd. Isod a throsodd mae rhai strategaethau cymharol syml y gallwch eu defnyddio i'w rheoli a chynllun gweithredu a awgrymir y gellir ei ddefnyddio ar adegau o banig.

## Cadw'n Dawel



Meddyliau panig: mewn rhai ffyrdd dyma'r pethau anoddaf i'w newid, oherwydd maen nhw'n dod i'r meddwl yn gyflym, ac maen nhw'n amlwg yn frawychus. Serch hynny, oherwydd maent yn sbardun i banig, mae'n bwysig mynd i'r afael â nhw. Yr allwedd yma yw rhoi:

Negeseuon fel 'Cadw'n dawel', 'Rwyf eisoes wedi cael y teimladau yma ac nid oeddent yn golygu fy mod yn cael clot'.

Nodiadau atgoffa i ddefnyddio'r ymarferion ymlacio ac anadlu a ddisgrifir isod

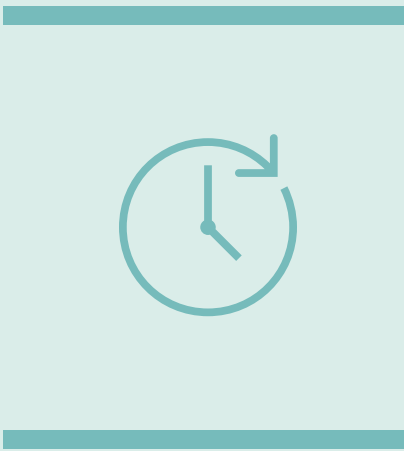
Y realiti yw, mae'r meddyliau hyn yn gymharol hawdd i'w dwyn i gof. Efallai y byddwch hyd yn oed yn eu meddwl ar ôl i chi gael panig. Felly, nid cynnwys y meddyliau yw'r broblem. Dyma'r amseriad. Yr allwedd yw dod â nhw i'r meddwl cyn gynted ag y byddwch chi'n dechrau sylweddoli eich bod chi'n teimlo'n bryderus. Gall oedi olygu eich bod yn rhy bell i mewn i'r broses banig iddynt fod o'r budd mwyaf.

## Ymarfer anadlu syml

Mae rheoli ac arafu anadlu yn ganolog i reoli panig. Gelwir un dechneg syml yn 'cyfrif y sgwâr'. Mae cyfrif y sgwâr yn golygu meddwl am sgwâr gyda phob un o'r cyfnodau hyn fel ochr, a chyfrif i rif penodol (rhwng 4 a 5 yn ddelfrydol) ar hyd pob ochr i'r sgwâr wrth i chi anadlu:

### 1: Anadlwch i mewn am gyfrif o 4

4. Oedwch am gyfrif o 4



2: Daliwch eich anadl am gyfrif o 4

### 3: Anadlwch allan am gyfrif o 4

Ceisiwch gael eich stumog (wel, eich diaffram) i wneud y gwaith o anadlu - nid eich ysgwyddau a'ch brest. Er mwyn sicrhau eich bod yn anadlu'n ddwfn, rhowch eich dwylo'n fflat ar eich abdomen ar waelod cawell eich asennau. Fe ddylech chi deimlo symudiad allan wrth i chi anadlu i mewn ac allan. Anadlwch yn ysgafn, peidiwch â'i orfodi. Cadwch eich ysgwyddau i lawr ac ymlacio. Os na wnewch hyn yn naturiol, ceisiwch ei ymarfer yn rheolaidd nes y gallwch.

## Lleihau tensiwn yn y cyhyrau

Dylai anadlu araf arwain at deimlad o ymlacio ynddo'i hun. Ond mae yna nifer o strategaethau ymlacio cyffredinol syml a all ychwanegu at hyn. Rydyn ni'n eu disgrifio mewn taflen ar wahân. Fodd bynnag, y nod o ymlacio yw bod mor hamddenol â phosibl ar yr adeg rydych chi'n profi straen. Felly, pan fyddwch chi'n teimlo panig yn dechrau, cymerwch amser i ganolbwyntio ar ddod mor hamddenol ag y gallwch. Nid yw hyn yn golygu gorwedd i lawr na chymryd amser i ffwrdd. Golyga cael gwared ar densiwn gormodol wrth barhau i fwrw ymlaen â bywyd.

## Rhoi'r cyfan at ei gilydd: cynllun gweithredu

Yr allwedd i reoli panig yw atal panig. Mae'r strategaethau a ddisgrifir yma yn syml i'w gweithredu ac o fudd profedig. Ond mae'n haws eu defnyddio cyn i banig gymryd yr awenau. Felly, gall bod â chynllun gweithredu syml fod yn ddefnyddiol. Mae cynllun da yn cynnwys:



Byddwch yn ymwybodol o'r amseroedd neu'r sefyllfaoedd yr ydych chi wedi teimlo'n banig o'r blaen. Byddwch yn barod i sylwi ar unrhyw deimladau cynnar o bryder neu banig a delio â nhw cyn iddynt fynd yn rhy anodd eu trin.



Os oes gennych chi deimladau sy'n eich gwneud chi'n ofni cael thrombosis pellach, peidiwch â chymryd yn ganiataol eu bod yn symptomau o un mewn gwirionedd. Gadewch i'ch hun ystyried eu bod yn synhwyrau arferol a dechrau defnyddio'r ymarferion anadlu a thawelu ar unwaith. Peidiwch â gwirioni ar feddyliau bod hyn yn anochel yn thrombosis arall.



Ffocyswch ar ymlacio cyhyrau dwfn a dod mor hamddenol ag y gallwch.



Dim ond os bydd y symptomau'n parhau ar ôl i'ch anadlu a'ch ymlacio dod o dan reolaeth, ystyriwch geisio cymorth.