

Ffobia cymdeithasol

Yn syml, ofn yw ffobia. Mae gan bob un ohonon ni ofnau am bethau fel uchderau a phryfaid cop ond, i'r rhan fwyaf ohonon ni, nid ydynt yn amharu ar y ffordd yr ydym ni'n byw ein bywydau. Gelwir y rhain yn ffobiâu dim ond pan fyddant yn amharu gyda'r pethau a fyddwn fel arall yn eu mwynhau neu yn eu gwneud yn hawdd.

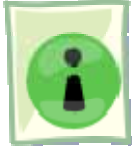
Mae nifer ohonon yn poeni cyn cyfarfod â phobl newydd, ond unwaith yr ydym gyda nhw, gallwn ymdopi a hyd yn oed mwynhau'r sefyllfa. Fodd bynnag, mae rhai ohonom yn mynd yn bryderus iawn am sefyllfaoedd fel hyn. Ar y gorau, ni allwn eu mwynhau ac, ar y gwaethaf, efallai bydd raid i ni eu hosgoi'n gyfan gwbl. Dyma'r hyn mae meddygon a seicolegwyr yn ei alw'n ffobia cymdeithasol.

Mae'r daflen hon yn disgrifio'r teimladau o gael ffobia cymdeithasol, sut y gallwch helpu'ch hun, a pha fathau o help gwahanol sydd ar gael.

Mae yna ddau brif fath o ffobia cymdeithasol.

Ffobia cymdeithasol cyffredinol

Os yr ydych yn dioddef o ffobia cymdeithasol cyffredinol, byddwch yn tueddu i boeni am fod yn ganolbwynt sylw yn unrhyw le y byddwch gyda phobl eraill. Byddwch yn poeni fod pobl yn edrych arnoch chi ac yn sylwi ar yr hyn yr ydych chi'n ei wneud. Fe allwch fod ofn cael eich cyflwyno i bobl eraill ac fe allwch hyd yn oed boeni am fwyta neu

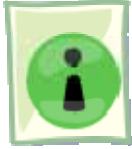


yfed yn gyhoeddus. Fe all fod yn anodd i chi fynd i mewn i siopau neu dai bwyta. Fe allwch deimlo gymaint o gywilydd am ddadwisgo yn gyhoeddus fel na allwch wynebu mynd i'r traeth. Fe all hefyd fod yn anodd i chi wynebu eich pennaeth neu eich cydweithwyr, hyd yn oed pan ddylech chi wneud hynny.

Mae partïon yn debygol o fod yn anodd iawn. Bydd nifer ohonom yn oedi ychydig cyn mynd i mewn i ystafell yn llawn pobl. Os oes gennych ffobia cymdeithasol, byddwch yn tueddu i hofran wrth y fynedfa neu ystafelloedd allanol efallai - mae rhai pobl yn credu eu bod yn glawstroffobig oherwydd y teimladau hyn. Pan fyddwch o'r diwedd yn mynd i mewn i ystafell gyda phobl eraill, fe allwch deimlo fod pawb yn edrych arnoch chi. Fe allwch gael eich tentio i ddefnyddio alcohol i helpu'ch hun ymdopi, a dechrau yfed cyn mynd i mewn i dafarn neu barti, fel y gallwch lacio ac ymlacio digon i'w fwynhau.

Ffobia Cymdeithasol Penodol

Mae hwn yn ffobia penodol sy'n effeithio ar bobl sy'n gorfod bod yn ganolbwynt sylw fel rhan o'u ffordd o fyw. Gall effeithio unrhyw un sy'n gorfod perfformio neu siarad o flaen pobl eraill. Fe all gwerthwyr, actorion, cerddorion, athrawon, neu gynrychiolwyr undeb ddioddef ohono. Er gwaethaf hyn, ymddengys nad yw'n achosi problemau iddyn nhw mewn sefyllfaoedd cymdeithasol cyffredin. Os yr ydych yn dioddef o ffobia cymdeithasol, fe fyddwch yn gallu cymysgu a chymdeithasu gyda

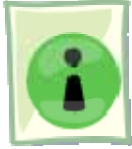


phobl eraill heb unrhyw broblemau. Fodd bynnag, pan fydd raid i chi godi i siarad neu berfformio o flaen eraill, rydych yn bryderus iawn, efallai yn siarad ag atal neu hyd yn oed 'sychu i fyny'n' llwyr. Gall effeithio pobl sydd â phrofiad o siarad yn gyhoeddus hyd yn oed ac sy'n ei wneud yn rheolaidd. Ar ei waethaf, gall ei wneud yn amhosibl i'r dioddefwr siarad yn gyhoeddus o gwbl, hyd yn oed i ofyn cwestiwn.

Sut deimlad ydi o?

Os oes gennych ffobia cymdeithasol mae'n debyg y byddwch yn poeni'n fawr am wneud ffŵl ohonoch eich hun o flaen pobl eraill, a byddwch yn teimlo'n bryderus iawn cyn mynd i mewn i unrhyw sefyllfa gymdeithasol sy'n eich poeni. Mae'n bosibl y byddwch yn mynd drwy'r holl bethau chwithig allai ddigwydd i chi, yn fanwl yn eich pen. Pan fyddwch gyda phobl, byddwch yn teimlo'n hyd yn oed fwy pryderus, ac ni fyddwch yn gallu dweud, neu wneud yr hyn a fynnwch. Mewn ffordd, mae'n broffwydoliaeth hunangyflawnol. Rydych yn poeni gymaint am edrych yn bryderus fel y byddwch yn edrych yn bryderus! Eich pryder yw eich gelyn pennaf.

Pan fydd y cyfan ar ben, byddwch yn poeni am sut y gwnaethoch ddelio â'r sefyllfa. Gallwch feddwl am y ffordd y gallech chi fod wedi ymddwyn neu siarad yn wahanol drosodd a throsodd.



Gall pobl sy'n profi'r ddau fath hyn o ffobia cymdeithasol gael nifer o'r un symptomau corfforol. Gallwch fod â cheg sych iawn, chwysu llawer, profi crychguriadau'r galon (y teimlad fod y galon yn curo'n gyflym iawn a / neu'n afreolaidd) ac eisiau pasio dŵr neu gael eich gweithio. Gall pobl eraill weld rhai o'r arwyddion o'r pryder hwn, fel gwrido, siarad ag atal, crynu ac ysgwyd. Weithiau, fe allwch anadlu'n rhy gyflym, a all roi teimlad o ddiffwrwythder neu binnau bach yn y bysedd a bysedd y traed. Fe all hyn, yn ei hun, fod yn ddychrynlyd ac fe all wneud pryder yn waeth.

Pylliau o Banig

Ar eu gwaethaf, gall y teimladau hyn o ofn a symptomau'r corff arwain at bwl o banig. Mae hwn yn gyfnod byr iawn, fel arfer yn para ychydig funudau yn unig, yn ystod yr hyn bydd pobl yn teimlo'n bryderus iawn, yn ofni colli rheolaeth, ac fe allen nhw deimlo eu bod nhw'n wallgof neu'n marw. Mae'r teimladau hyn yn tueddu i gyrraedd uchafbwynt ac yna pasio'n sydyn, gan adael y dioddefwr yn teimlo'n wan a blinedig. Er bod y pylliau hyn yn ofnadwy, maen nhw'n stopio eu hunain yn y pen draw ac ni allent eich niweidio'n gorfforol.

Sut mae hyn yn effeithio'r modd rydych yn gweld eich hun?

Gall dioddef o ffobia cymdeithasol fod yn dorcalonnus iawn, oherwydd gall pobl eraill wneud



nifer o bethau sy'n amhosibl i chi, yn hawdd. Gallech feddwl eich bod yn unigolyn eithaf diflas ac fe allwch boeni y bydd eraill yn meddwl hyn hefyd. Gall eich gwneud yn or-sensitif ac yn amharod i boeni pobl eraill, hyd yn oed pan ddylech chi. Mae'n hawdd gweld sut y gall hyn wneud i chi deimlo'n isel neu'n anhapus. Gall hyn wneud y ffobia cymdeithasol yn waeth.

Sut all effeithio ar fywydau pobl?

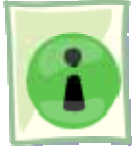
Mae nifer o ddiodefwyr yn ymdopi drwy drefnu eu bywydau o gwmpas eu symptomau. Golyga hyn bod yn rhaid iddyn nhw (a'u teuluoedd) golli allan ar nifer o bethau y bydden nhw fel arall yn eu mwynhau. Ni allent ymweld ag ysgol eu plant, Ni allent fynd i siopa neu allan gyda'u ffrindiau. Mae'n bosibl y byddant hyd yn oed yn osgoi cael dyrchafiad yn y gwaith, er eu bod yn ddigon galluog i wneud gwaith mwy beichus a gwobrwyol yn ariannol. Bydd tua hanner y bobl gyda ffobia difrifol, yn enwedig dynion, yn cael trafferth cynnal perthnasau tymor hir.

Pa mor gyffredin ydy hwn?

Bydd tua un neu ddau mewn cant o ddynion a dwy neu dair mewn cant o ferched yn dioddef o ffobia cymdeithasol.

Oes yna unrhyw gymhlethdodau?

Mae rhai pobl yn gofidio gymaint am eu ffobia cymdeithasol fel eu bod yn datblygu salwch iselder.



Efallai y bydd hwn angen triniaeth ei hunan, ar wahân i ffobia cymdeithasol. Os yw rhywun yn gyson yn osgoi lleoedd lle mae pobl yn cwrdd, fe allen nhw yn y diwedd ddatblygu ofn o'r lleoedd hynny hyd yn oed pan fydd neb yno. Gallent hyd yn oed fethu mynd allan o gwbl - gelwir hyn yn **agoraffobia**. Fe all eraill ddefnyddio alcohol, cyffuriau a thawelyddion gan y meddyg i ymdopi gyda'u symptomau ac efallai dod yn ddibynnol arnyn nhw. Fodd bynnag, er gwaethaf eu pryder a'u pyliau o banig, ymddengys nad yw pobl gyda ffobia cymdeithasol yn cael mwy o drawiadau ar y galon na phobl eraill.

Beth yw'r Achosion?

Ni wyddom yn iawn. Mae rhai arbenigwyr yn meddwl mai achos posibl yw pobl yn mynd yn sownd yn y cyfnod normal o swildod y mae pob plentyn yn mynd drwyddo rhwng yr oedrannau tair i saith, ond mae sawl damcaniaeth.

A ellir ei helpu?

Mae yna nifer o ffyrdd gwahanol o helpu pobl gyda ffobia cymdeithasol. Fe all y rhain gael eu defnyddio ar eu pen eu hunain neu gyda'i gilydd, yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn.

Hunan gymorth: Os yr ydych chi'n naturiol swil, fe all fod yn ddefnyddiol i chi ymuno â chwrs hunanhyder neu bendantrwydd mewn Canolfan Addysg i Oedolion. Fe all ymarferion ymlacio eich helpu i



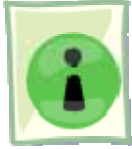
deimlo'n llai pryderus yn gyffredinol - gallwch gael manylion o'r rhain o nifer o feddygfeydd MT.

Triniaethau Seicolegol

Hyfforddiant Sgiliau Cymdeithasol: Mae hyn yn helpu i wneud i bobl deimlo'n fwy ymlaciol a hyderus mewn cwmni. Mae'n gwneud hyn drwy addysgu rhai o'r sgiliau cymdeithasol syml yr ydym yn tueddu i'w cymryd yn ganiataol, fel sut i gychwyn sgwrs gyda dieithryn. Mae llawer o ymarfer gyda phobl eraill ac 'adborth' - pobl yn gwylio eu hunain yn ymarfer ar fideo i gael syniad o'r hyn maen nhw'n ei wneud a sut maen nhw'n ymddangos i bobl eraill.

Therapi Datguddio: Mae hyn yn cynnwys helpu dioddefwr i ymlacio tra mewn sefyllfa sy'n frawychus iddyn nhw. Fe all gael ei wneud mewn cyfnodau, gan wneud y sefyllfa ychydig bach mwy dwys a sialensgar bob tro. Ffordd arall yw rhywbeth a elwir yn 'llifeirio'. Mae'r claf yn cael ei d/dysgu i ddechrau sut i ymlacio mewn sefyllfa frawychus ac yna yn cael eu rhoi mewn sefyllfa a fyddai'n eu poeni fel arfer, fel ystafell orlawn. Maen nhw wedyn cael eu helpu i ymlacio ac aros i'r pryder ddiflannu, sydd yn digwydd ar ôl ychydig.

Therapi Gwybyddol: Yn aml gallwn wneud ein hunain yn bryderus drwy'r ffordd yr ydym ni'n meddwl am bethau. Mae'r driniaeth hon yn helpu pobl i newid y ffordd maen nhw'n meddwl am eu hunain a phobl eraill. Er enghraifft, meddyliwch am y sefyllfa pan fydd sgwrs yn sychu i fyny. Bydd



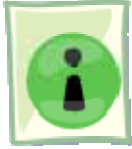
rhywun gyda ffobia cymdeithasol yn tueddu i feddwl mai nhw sydd ar fai, ac fe fyddant yn ddechrau teimlo'n bryderus. Mewn therapi gwybyddol, bydd y therapydd yn eu hatgoffa ei fod yr un mor debygol fod yr unigolyn arall fod wedi rhedeg allan o bethau i'w ddweud, ffordd mwy realistig a llai pryderus o feddwl am y sefyllfa.

Triniaethau â Chyffuriau

Beta-Blockers: Defnyddir y cyffuriau hyn fel arfer i drin pwysedd gwaed uchel. Mewn dosau isel, maen nhw'n rheoli curiad calon cyflym a chryndod corfforol pryder - a all fod yn symptom ffobia cymdeithasol - ac fe ellir eu cymryd ychydig cyn cwrdd â phobl neu cyn siarad yn gyhoeddus.

Cyffuriau Gwrth-iselder: Mae math arbennig, a elwir yn 'Monoamine Oxidase Inhibitors' (MAOIs), i weld yn helpu, ac weithiau'n stopio'r pryder a'r panig, er yn aml mae'n cymryd ychydig o wythnosau i'r driniaeth weithio. Fodd bynnag mae yna anfanteision. Maen nhw'n tueddu i leihau pwysedd gwaed, a gall wneud i bobl deimlo'n benysgafn. Gall rhai bwydydd, fel caws ac echdyniadau burum, gynhyrchu adweithiau peryglus gyda'r cyffuriau hyn, felly mae'n rhaid i bobl sy'n defnyddio MAOIs ddilyn diet arbennig sy'n gadael y bwydydd hyn allan. Gall rhai moddion tagu achosi adweithiau tebyg i'r bwydydd hyn hefyd.

Nawr mae yna gyffuriau MAOI newydd o'r enw RIMAs (Reversible Inhibitors of Monoamine oxidase



- A). Ymddengys nad ydynt yn cynhyrchu'r adweithiau uchod ac felly gall y defnyddiwr fwyta'r rhan fwyaf o'r hyn mae o/hi eisiau, ond bydd raid cymryd rhai rhagofalon. Ymddengys nad yw mathau eraill o gyffuriau gwrth-iselder traddodiadol yn gweithio'n dda iawn gyda ffobia cymdeithasol.

Mae cyffuriau gwrth-iselder sydd wedi eu datblygu'n fwy diweddar (a elwir yn SSRIs - Selective Serotonin Re-uptake Inhibitors) wedi cael eu profi i fod yn ddefnyddiol gyda ffobia cymdeithasol, ond fe all weithiau achosi cur pen a phendro yn yr ychydig wythnosau cyntaf. Gallwch fwyta'r hyn a fynnoch os yn cymryd y cyffuriau hyn.

Tawelynnau: Defnyddiwyd cyffuriau fel Faliwm yn y gorffennol i drin bob math o bryder. Erbyn hyn rydym yn gwybod y gall pobl ddod yn ddibynnol arnyn nhw ac nad ydyn nhw'n helpu yn y tymor hir. Ni ddylen nhw gael eu defnyddio fel arfer i drin pobl gyda ffobia cymdeithasol.

Gwaith gwreiddiol, hawlfraint Coleg Meddygol y Seiciatryddion (RCP) 1998, addaswyd gyda chaniatad RCP, ar y cyd â'r Pwyllgor Llywio Defnyddwyr Gwasanaeth.
Dyddiad Ysgrifennu Hydref 2006
Dyddiad Adolygu: Hydref 2009