TASG: BWCED BECSO

MAE SEREN Â PHWYSAU'R BYD AR EI SGWYDDAU TYDI? YN POENI AM BOPETH AC YN TEIMLO EI BOD HI'N MYND I FFRWYDRO AMBELL WAITH. WYT TI ERIOED WEDI TEIMLO FEL HYN, FEL BO TI DDIM YN GALLU GWNEUD SENS O'R MEDDYLIAU YN DY BEN? METHU MEDDWL YN STRAIGHT, METHU ANADLU, METHU RHEOLI DY GALON SY'N TEIMLO FEL BOD E'N MYND I FFRWYDRO FEL BOM UNRHYW ADEG?

OS WYT TI, YNA ANADLA - 1,2,3,4 - DWI YMA I HELPU!

MAE LLAWER O BETHAU'N POENI SEREN YN Y RHAGLEN SY'N ARWAIN AT ORBRYDERU, A'R PANIC ATTACKS! OS EDRYCHI DI AR YMENNYDD SEREN FEL BWCED WAG AC YN COFNODI POPETH SY'N EI PHOENI YN Y BWCED, MAE'N AMLWG BOD Y BWCED YN LLENWI'N GYFLYM AC YN GORLIFO.

GYDA PHARTNER NEU GRŴP, TRAFODWCH BETH SY'N POENI SEREN A'U COFNODI AR DDARNAU O BAPUR. RHOWCH Y DARNAU O BAPUR MEWN BWCED WAG AC FE WELWCH CHI'N EITHA' CYFLYM BOD Y BWCED YN LLENWI GYDA PETHAU FEL CADW CYFRINACHAU EI MAM A PHWYSAU Y GWAITH YSGOL. GYDA CHYMAINT O BRYDERON YN LLENWI'R BWCED, MAE'N ANODD RHOI DY FYS AR YR UNION BETH SY'N DY FECSO MAE'N SIŴR! PAID Â PHOENI, WNAWN NI WEITHIO HWN MAS GYDA'N GILYDD!

DEWISA UN O'R PETHAU MAE SEREN YN PRYDERU AMDANO ALLAN O'R BWCED A MEDDYLIA'N OFALUS AM FFORDD O DDATRYS Y BROBLEM. TI'N MEDDWL BYDD HWN YN HELPU I STOPIO'R PANIC ATTACKS?

TYBED PA FATH O BRYDERON FYDDAI'N LLENWI DY FWCED DI? BETH AM FYND ATI I LENWI BWCED GYDA PHOPETH SY'N DY BOENI DI AC YNA EI WAGIO, GAN GYMRYD AMSER I FEDDWL AM DDATRYSIAD I BOB UN O'R MEDDYLIAU SY'N TROI YN DY BEN?

A CHOFIA BE DDWEDAIS I - MAE'N BWYSIG I SIARAD, A CHYMRA ANADL DDOFN 1,2,3,4...