

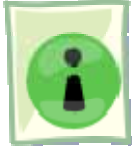
Anhwylder Deubegwn

Mewn Anhwylder Deubegwn (enw blaenorol Iselder Gorffwyll), rydym yn profi amrywiadau hwyl sydd y tu hwnt i'r hyn y mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei brofi yn eu bywydau. Fe all yr amrywiadau hwyl fod yn isel, fel mewn iselder, neu yn uchel, fel mewn cyfnodau pan fyddwn yn teimlo ar frig y byd. Mae'r cyfnodau uchel yma yn cael eu galw'n gyfnodau 'gorffwyll'. Mae dioddefwyr yn cael cyfnodau uchel ac isel, ond bydd rhai dim ond yn profi naill ai iselder neu orffwylledd. Term mwy technegol a ddefnyddir i ddisgrifio'r salwch hwn yw '**anhwylder emosiynol deubegwn**'. Bydd y daflen hon yn disgrifio'r ddwy agwedd o'r anhwylder, y problemau arbennig y maen nhw'n eu cyflwyno, ffyrdd o ymdopi gyda nhw a'r ystod o driniaethau sydd ar gael. Mae'n gyflwr difrifol ond, gyda'r driniaeth gywir, mae'n bosibl byw bywyd heb ormod o ymyrraeth.

Pa mor gyffredin ydi o?

Mae'n llawer llai cyffredin na salwch iselder syml. Bydd tua un o bob can oedolyn yn dioddef o iselder gorffwyll rhyw bryd yn eu bywydau. Gall ddechrau unrhyw bryd yn ystod neu ar ôl cyfnod yr arddegau. Yn wahanol i ffurfiau eraill o iselder, mae iselder gorffwyll yn effeithio ar cyn gymaint o ddynion ag o ferched.

Beth sy'n achosi iselder gorffwyll?



Does neb yn deall hyn yn llwyr, ond mae ymchwil wedi dangos yr ymddengys fod iselder gorffwyll yn rhedeg mewn teuluoedd, ac ymddengys fod ganddo fwy i wneud â genynnau na magwraeth. Ymddengys nad yw'r rhannau o'r ymennydd sy'n rheoli ein tymer yn gweithio'n iawn - dyma pam y gellir rheoli symptomau iselder gorffwyll gyda meddyginiaeth. Weithiau gall penodau o salwch gael ei achosi gan brofiadau poenus, diffyg cefnogaeth, neu salwch corfforol. Felly, does dim pwynt disgwyl i rywun gyda'r broblem hon 'ddod at eu coed'.

Sut deimlad ydy o?

Wrth reswm, mae'n dibynnu p'un ai yw'r dioddefwr yn profi amrywiad hwyl gorffwyll neu isel. Disgrifir y ddau brofiad gwahanol iawn rhain ar wahân isod.

Iselder

Mae teimladau o iselder yn rhywbeth y mae pawb yn ei brofi o bryd i'w gilydd. Fe allen nhw ein helpu i gydnabod a delio gyda phroblemau yn ein bywydau. Ond i rywun gydag iselder gorffwyll, bydd eu teimladau o iselder yn waeth, a byddant yn parhau am gyfnod hirach a byddant yn gwneud taclo'r tasgau a'r problemau dyddiol o fyw'n anoddach. Bydd rhywun gyda'r math hwn o iselder yn fwy tebygol o gael y symptomau corfforol a restrir isod. Ni fydd pawb sy'n profi iselder yn cael y symptomau hyn i gyd, ond byddant fel arfer yn cael nifer ohonyn nhw.



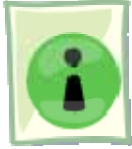
Symptomau Meddyliol

- Teimladau o anhapusrwydd nad ydynt yn mynd i ffwrdd
- Colli diddordeb mewn pethau
- Methu gallu mwynhau pethau
- Ei chael yn anodd gwneud penderfyniadau syml
- Teimlo'n hollol flinedig
- Teimlo'n aflonydd a chynhyrfus
- Colli hunan-hyder
- Teimlo'n ddiymadferth, annigonol ac anobeithiol
- Teimlo'n fwy blin na'r arfer
- Meddwl am ladd eu hunain

Symptomau Corfforol

- Colli awydd am fwyd a cholli pwysau
- Trafferth cysgu
- Deffro'n gynt na'r arfer
- Rhwymedd
- Colli awydd am ryw

Os byddwch yn isel fe allech ddarganfod na allwch wneud eich gwaith neu eich tasgau dyddiol normal yn iawn. Fe fydd yn fwy fwy anodd i feddwl yn bositif am bethau a gweld dyfodol gobeithiol i chi eich hun. Efallai y byddwch yn teimlo fel beichio crïo

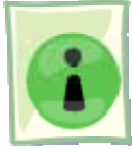


am ddim rheswm. Fe allwch ei chael yn anoddach ac anoddach bod gyda phobl eraill. Mewn gwirionedd, weithiau fe allen nhw sylwi nad ydych yn chi'ch hun cyn i chi sylweddoli fod yna rywbeth o'i le. Gydag iselder ysgafn fe fyddwch fel arfer yn gallu cario ymlaen gyda rhai neu bob un o'ch gweithgareddau rheolaidd. Gall hyn fod yn werthfawr oherwydd gall eich atal rhag cael eich cau mewn cylch cythreulig o feddwl pesimistaidd a all wneud i chi deimlo'n waeth. Ond mae'n rhaid i chi ddweud wrth rywun sut rydych chi'n teimlo, oherwydd gall hynny fod yn ddefnyddiol yn ei hun, a hefyd fel y gallen nhw eich helpu chi.

Cael Help

Os yw eich iselder yn mynd ymlaen am fwy na phythefnos, ei fod yn gwaethygu neu os yw'n ymyrryd gyda'ch gweithgareddau normal, fe ddylech fynd i weld eich meddyg teulu.

Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n dioddef o iselder yn cael yr help sydd ei angen arnynt gan eu MT. Gall o neu hi weithio allan, gyda chi, pa fath o help sydd yn mynd i fod fwyaf defnyddiol. Mewn iselder ysgafn, efallai mai dim ond cynghori fydd angen. Ar gyfer iselder eithaf difrifol, efallai y bydd angen seicotherapi a/neu gyffuriau gwrthiselder. Ar gyfer iselder difrifol, mae cyffuriau gwrthiselder yn angenrheidiol fel arfer cyn y gall seicotherapi fod o gymorth ac fe fydd fel arfer angen help arbenigwr, seiciatrydd. Dim ond ychydig iawn o bobl gydag iselder sydd angen cael eu derbyn i'r ysbyty. Maen



nhw'n tueddu i fod mor isel fel ei fod yn bygwth bywyd neu efallai nad ydyn nhw'n gwella o gwbl.

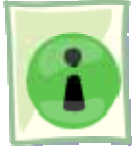
Os nad yw'n cael ei drin, fe all iselder fod mor ddrwg fel nad yw bywyd i weld yn werth ei fyw. Efallai y byddwch yn teimlo fel diweddu'r boen drwy ladd eich hun. Os byddwch yn meddwl am hyn, **mae'n rhaid** i chi gael help drwy ddweud wrth ffrind, gweithiwr proffesiynol neu'r Samariaid. Mae teimlo fel hyn yn gyfnod y mae nifer o bobl gydag iselder yn mynd drwyddo cyn iddyn nhw wella - mae'n bwysig cofio eich bod am wella.

Cynghori

Mae hyn yn ffordd o siarad drwy eich problemau gyda rhywun, cynghorydd, nad yw'n gysylltiedig â'ch bywyd bob dydd. Gall o neu hi helpu drwy wrando a gadael i chi siarad yn agored mewn ffordd sy'n anodd weithiau i'w wneud gyda theulu a ffrindiau. Fe all cynghorydd eich helpu i gael persbectif mwy cynorthwyol ar eich problemau. Gall rhoi eich teimladau mewn geiriau eich helpu chi i feddwl amdanyn nhw'n gliriach, a dod o hyd i ffyrdd ymarferol ac adeiladol o drechu eich problemau.

Seicotherapi

Mae yna nifer o wahanol fathau o seicotherapi. Mae nhw i gyd yn ffyrdd o helpu pobl i oresgyn straen, problemau emosiynol, problemau gyda pherthnasau neu arferion trwblus. Yr hyn sy'n gyffredin yw eu bod nhw i gyd yn driniaethau sy'n seiliedig ar siarad â rhywun arall ac weithiau gwneud pethau gyda'ch

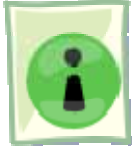


gilydd. Gall eich MT eich adgyfeirio at seiciatrydd neu seicolegydd am asesiad ar gyfer seicotherapi os yr ymddengys fod hyn yn angenrheidiol.

Cyffuriau gwrth iselder

Mae'r rhain yn feddyginiaethau a ddefnyddir i drin iselder drwy gywiro'r anghydbwysedd cemegol sy'n dod law yn llaw ag iselder. Mae'r iselder a achosir gan iselder gorffwyll fel arfer angen y math hwn o driniaeth. Nid yw cyffuriau gwrth iselder yn syml yn dabledi i chi 'deimlo'n dda' - maen nhw'n adfer yr unigolyn isel i lefel tymer normal ond ni fydd yn gwella tymer rhywun nad yw'n isel. Yn wahanol i dawelynnau, allwch chi ddim dod yn ddibynnol arnyn nhw. Maen nhw'n achosi sgîl-effeithiau - mae ceg sych, syrthni a golwg aneglur yn gyffredin gyda'r tabledi 'trichylchol'. Bydd ffurf arall o gyffur gwrth iselder yr SSRI yn gwneud i rai deimlo'n sâl neu'n gynhyrfus pan fyddant yn dechrau eu cymryd. Bydd eich meddyg yn gallu argymhell y math o gyffur gwrth iselder sy'n fwyaf priodol i chi.

Mae pob cyffur gwrth iselder yn cymryd rhwng 2 a 6 wythnos i weithio'n iawn. Yn gyffredinol bydd pobl yn gweld eu cwsg a'u harchwaeth yn gwella cyn i'w tymer wella. Yn ystod y cyfnod hwn pan fydd eich tymer yn dal i fod yn isel, mae cefnogaeth gan deulu a ffrindiau yn bwysig iawn, oherwydd gallwch deimlo weithiau nad ydych byth am wella. Dylech weld MT neu seiciatrydd yn rheolaidd yn ystod y

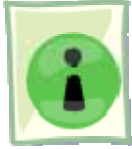


cyfnod hwn fel y gellir datrys unrhyw broblemau gyda'r tabledi yn sydyn.

Hyd yn oed pan fyddwch yn teimlo'n well mae'n bwysig parhau i gymryd y tabledi fel mae'r MT neu'r seiciatrydd yn ei gynghori. Os byddwch yn stopio eu cymryd yn rhy fuan, fe fyddwch yn fwy tebygol o fod yn isel eto. Y rheol gyffredin yw y dylech barhau i gymryd y cyffuriau gwrth iselder am 6 mis ar ôl i'ch iselder godi.

Gorffwylledd

Mae gorffwylledd yn orliwiad o deimladau rydym ni oll yn eu profi o bryd i'w gilydd. Mae'n deimlad croes i iselder – teimlo'n dda, llawn egni ac optimistiaeth. 'Does bosib fod hyn yn broblem? Wel, mewn gwirionedd fe all fod yn broblem. Gall y teimladau hyn fod mor ddwys fel y gallwch golli cyswllt gyda realiti. Pan fydd hyn yn digwydd fe allech ddechrau credu pethau rhyfedd am eich hun, gwneud benderfyniadau annoeth ac ymddwyn mewn ffyrdd chwithig, niweidiol ac weithiau hyd yn oed yn beryglus. Fel iselder, fe all ei wneud yn anodd neu'n amhosibl i chi ddelio gyda bywyd mewn ffordd effeithiol. Gall cyfnod o orffwylledd, os na chaiff ei drin, ddinistrio eich perthnasau a'ch gwaith. Pan na fydd mor eithafol, fe all meddygon ddefnyddio'r gair 'hypomania' i'w ddisgrifio. Yn ystod cyfnod o orffwylledd, fe allwch deimlo:

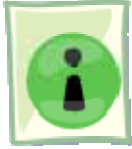


- Yn flin gyda phobl nad ydynt yn rhannu eich rhagolwg optimistaidd
- Llawn egni
- Ddim yn gallu neu ddim yn fodlon cysgu
- Llawn o syniadau newydd a chyffrous
- Pwysicach na'r arfer
- Eich bod yn clywed lleisiau na all pobl eraill glywed

Gall pobl eraill sylwi eich bod yn:

- Neidio'n sydyn iawn o un syniad i un arall
- Gwneud cynlluniau sy'n fawreddog ac afrealistig
- Actif iawn ac yn symud yn sydyn iawn
- Ymddwyn mewn ffordd od
- Siarad yn gyflym iawn
- Gwneud penderfyniadau od yng ngwewyr y foment
- Gwario eich arian yn ddi-hid
- Llai swil am eich ymddygiad rhywiol

Pan fydd rhywun yng nghanol cyfnod gorffwyll am y tro cyntaf fel arfer ni fyddant yn sylweddoli fod yna unrhyw beth o'i le. Yn aml, ffrindiau, teulu neu gydweithwyr sy'n sylwi gyntaf fod yna broblem. Yn anffodus bydd y dioddefwr yn aml yn gwrthwynebu os bydd unrhyw un yn ceisio tynnu sylw at hyn. Mae hyn yn ddealladwy oherwydd mae pobl sy'n profi amrywiad hwyl gorffwyll yn aml yn teimlo'n well na

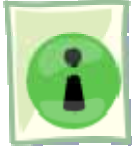


maen nhw erioed wedi ei wneud o'r blaen. Y broblem yw fod y synnwyr bendigedig hwn o hapusrwydd yn arwain atoch i fod yn fwyfwy ar wahân o realiti bywyd bob dydd. A phan fydd dioddefwr yn gwella o un o'r cyfnodau hyn, byddant yn aml yn edifar yr hyn a wnaethant pan oeddent mewn hwyliau da

Hunan-reolaeth

Os yr ydych yn dioddef o amrywiadau hwyl gorffwyll, y peth pwysicaf yw gallu adnabod yr arwyddion rhybudd. Golyga hyn y gallwch gael help cyn i chi deimlo mor dda fel nad ydych yn sylweddoli fod yna broblem. Nid yw hyn yn hawdd i ddechrau, ond gydag ymarfer, mae'n bosibl ac mae'n rhoi mwy o reolaeth i chi dros eich bywyd, gan ei wneud yn llai tebygol i chi orfod cael eich derbyn i'r ysbyty.

Efallai y gall ffrindiau, perthnasau neu weithiwr proffesiynol y gallwch ymddiried ynddo/i helpu drwy efallai adnabod yr arwyddion rhybudd o'ch blaen chi. A dweud y gwir mae'n debyg y byddwch yn teimlo'n dda iawn ac efallai y bydd gas gennych chi bobl yn dweud eu bod yn poeni amdanoch. Pan fyddwch fel hyn fe fydd yn anodd iawn i chi wrando ar bobl sy'n pryderu amdanoch ac eisiau i chi aros yn dda. Efallai bydd raid i chi gael eich derbyn i'r ysbyty, fel arfer er eich diogelwch chi eich hun, ond mae'n llai tebygol o ddigwydd os gallwch ddal hyn yn y cyfnodau'n gynnar.



Triniaeth Cyffuriau

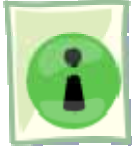
Rheoli Amrywiad Hwyl Gorffwyll

Os ydych yn profi amrywiad hwyl gorffwyll, bydd triniaeth yn cael ei ddechrau fel arfer gyda chyffuriau gwrth-seicotig. Gelwir y rhain weithiau'n dawelyddion mawr oherwydd bod y cyffuriau gwrth-seicotig hŷn (Chlorpromazine, Haloperidol) yn cael yr effaith hwn. Maen nhw hefyd yn achosi sgîl-ffeithiau annymunol eraill megis stiffwrwydd, cryndod, pendro a cheg sych.

Fodd bynnag, gall rhai o'r cyffuriau mwyaf newydd (Risperidone, Sulpiride) sefydlogi amrywiad hwyl gorffwyll heb y syrthni a sgîl-ffeithiau annymunol eraill y cyffuriau hŷn.

Unwaith bydd y driniaeth wedi dechrau dylai'r symptomau wella o fewn ychydig ddyddiau, ond gall gymryd ychydig wythnosau i iddynt ddod i'w llawn effaith. Dylech wirio gyda'ch MT os byddwch yn dymuno gyrru tra'n dal i gymryd y math hwn o feddyginiaeth.

Fe allwch gael eich temptio i roi'r gorau i gymryd y tabledi cyn i'ch meddyg argymell hynny, naill ai oherwydd y sgîl-ffeithiau neu oherwydd nad ydych yn teimlo eich bod eu hangen mwyach. Mae hyn yn annoeth, o ystyried pa mor drychinebus allai canlyniadau cyfnod gorffwyll fod. Un ffordd o deimlo'n well am barhau gyda'r driniaeth yw i drafod hyn gyda'ch meddyg a'ch teulu pan fyddwch yn



teimlo'n dda. Gallwch benderfynu o flaen llaw sut yr hoffech gael eich trin pan fyddwch yn sâl.

Stopio'r amrywiadau hwyl – helpu eich hun

Gwybodaeth

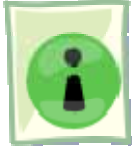
Darganfyddwch hynny y gallwch am eich salwch a sut y gellir eich helpu.

Straen

Ceisiwch osgoi sefyllfaoedd o straen - rydym yn gwybod y gall y rhain achosi pennod orffwyll neu isel. Ni allwn osgoi pob achos o straen yn ein bywyd, felly mae'n ddefnyddiol dysgu sut i ymdopi â straen yn well. Gallwch wneud hyfforddiant ymlacio eich hun gyda thapiau neu CD, ymuno â grwp ymlacio neu ofyn am gyngor gan therapydd. Bydd eich MT yn gallu eich helpu i ddod o hyd i'r hyn yr ydych chi ei angen yn lleol.

Perthnasau

Mae pob un ohonon ni angen pobl yr ydym yn teimlo'n agos atyn nhw a rhywun y gallwn rannu'r pethau da a'r pethau drwg yn ein bywydau. Hebddynt fe all fod yn anodd teimlo'n dda am ein hunain neu i fod yn hapus. Fodd bynnag, gall cyfnodau o iselder neu orffwylledd achosi straen mawr ar ffrindiau a theulu - efallai y bydd yn rhaid i chi ailadeiladu rhai perthnasau ar ôl cyfnod fel hyn. Mae'n bwysig bod gennych o leiaf un person y gallwch ddibynnu arno/i ac ymddiried ynddo/i. Pan



fyddwch yn dda dylech esbonio'r salwch i'r bobl sy'n bwysig i chi, fel eu bod yn ei ddeall ac yn gwybod yr hyn i'w ddisgwyl.

Gweithgareddau

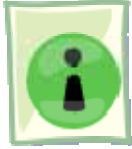
Mae'n hanfodol cydbwysu eich bywyd rhwng gwaith, hamdden, a pherthnasau gyda'ch teulu a'ch ffrindiau. Mae llawr o bobl gydag anhwylder deubegwn yn tueddu i fod yn rhy brysur pan maen nhw'n teimlo'n dda - mae'n bwysig i chi beidio gwneud hyn.

Gwnewch yn siŵr bod gennych ddigon o amser i ymlacio a dadflino. Os ydych allan o waith, meddyliwch am wneud cyrsiau neu wneud gwaith gwirfoddol.

Stopio'r amrywiad hwyl

Mae Lithiwm yn sylwedd naturiol, sy'n cael ei roi ar ffurf tabled, sy'n ffordd effeithiol o atal amrywiadau hwyl i nifer o bobl. Gall hefyd gryfhau effaith y cyffuriau gwrth-iselder. Fel arfer, seiciatrydd fydd yn dechrau triniaeth gyda lithiwm, er unwaith y bydd wedi ei sefydlogi fe all MT gymryd drosodd. Os nad yw hyn yn gweithio, mae yna bosibiliadau eraill y gallwch eu trafod gyda'ch seiciatrydd.

Gall gymryd cryn amser i Lithiwm weithio'n iawn, felly bydd raid i chi fod yn amyneddgar a dyfalbarhau i gymryd y tabledi pan ymddengys nad oes llawer yn digwydd.



Gall sgil-ffeithiau ddigwydd yn yr ychydig wythnosau cyntaf ar ôl dechrau'r driniaeth Lithiwm. Fe allen nhw fod yn ddiflas ac annymunol ond yn aml maen nhw'n diflannu neu yn gwella gydag amser. Fe allen nhw gynnwys:

- Teimlo'n sychedig
- Pasio mwy o ddŵr na'r arfer
- Gwendid yn y cyhyrau
- Ysgarthion llac achlysurol
- Cryndod yn y dwylo
- Teimlad o fod ychydig yn sâl
- Rhoi pwysau ymlaen.

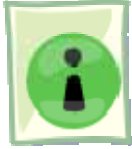
Os yw lefel y Lithiwm yn eich gwaed yn rhy uchel, byddwch yn profi:

- Taflu i fyny
- Bod yn sigledig ar eich traed
- Lleferydd aneglur
- Syrthni

Os yw hyn yn digwydd mae'n rhaid i chi gysylltu â'ch meddyg ar frys.

Profion Gwaed

I ddechrau byddwch angen profion gwaed bob wythnos i wneud yn siŵr bod gennych ddigon o Lithiwm yn eich gwaed, ond ddim gormod. Byddwch angen cael y profion hyn dros gyfnod y yn cymryd Lithiwm, ond yn llai aml ar ôl yr ychydig fisoedd



cyntaf. Byddwch hefyd angen profion gwaed bob ychydig fisoedd i wneud yn siŵr bod eich chwarren thyroid yn gweithio'n iawn.

Diet

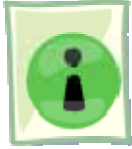
Dylech fwyta diet cytbwys ac, yn arbennig, yfed hylifau heb eu melysu yn rheolaidd. Drwy wneud hyn gallwch wneud yn siŵr bod gennych gydbwysedd iawn o halwynau yn eich corff. Ceisiwch fwyta'n rheolaidd ac osgoi yfed gormod o de, coffi neu gola. Mae'r rhain i gyd yn cynnwys caffein - mae hyn yn gwneud i chi basio dŵr yn amlach ac felly gall effeithio ar lefelau eich Lithiwm.

Beichiogrwydd

Os yr ydych yn syrthio'n feichiog, mae'n well i chi roi'r gorau i gymryd Lithiwm, ond mae'n hanfodol eich bod yn siarad am hyn gyda'ch meddyg. Fe'ch cynghorir chi i beidio bwydo eich babi ar y fron os bydd angen cymryd Lithiwm arnoch.

Helpu Perthynas neu Ffrind sy'n Isel

Yn aml mae'n anodd gwybod beth i'w ddweud wrth rywun sy'n isel iawn - efallai y byddwch yn teimlo na allwch chi ddweud y peth iawn oherwydd eu bod yn dehongli popeth mewn ffordd besimistaidd. Gall fod yn anodd gwybod yr hyn sydd ei angen arnynt - nid yw hyn yn syndod oherwydd yn aml nid yw'r sawl sy'n isel yn gwybod eu hunain yr hyn sydd ei angen arnynt. Fe allen nhw fod yn dawedog a blin ond ar yr un pryd yn methu gwneud heb eich help a'ch



cefnogaeth chi. Efallai eu bod yn poeni ond ddim yn gallu na'n fodlon derbyn cyngor. Felly ceisiwch fod mor amyneddgar a chydymdeimladol ag sy'n bosibl.

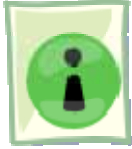
Gall help ymarferol fod yn haws i'w gynnig ac mae hyn yn bwysig iawn. Gwnewch yn siŵr fod eich perthynas neu ffrind yn gallu edrych ar ôl eu hunain yn iawn. Os yr ydych yn darganfod eu bod yn esgeuluso nhw eu hunain drwy beidio bwyta nac yfed, gofynnwch am gyngor meddygol ar unwaith.

Os ydynt yn siarad am niweidio neu ladd eu hunain, fe ddylech gymryd hyn o ddifrif a dylech gael cymorth proffesiynol.

Mae'n bwysig eich bod yn rhoi lle ac amser i'ch hun fagu nerth newydd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu treulio ychydig o amser ar eich pen eich hun neu gyda ffrindiau y gallwch ymddiried ynddynt a fydd yn rhoi'r gefnogaeth yr ydych chi ei angen ar yr amser hwn. Os oes raid i'ch perthynas neu ffrind fynd i mewn i'r ysbyty, gwnewch yn siŵr eich bod yn rhannu'r ymweliadau gyda rhywun arall. Byddwch chi'n well abl i gefnogi eich ffrind neu berthynas os yr ydych chi wedi cael amser i orffwys.

Helpu Ffrind neu Berthynas Gorffwyll

AR ddechrau amrywiad hwyl gorffwyll, bydd y dioddefwr yn ymddangos yn hapus, egniol a hyderus, yn 'enaid y parti'. Byddant yn mwynhau bod yn ganolbwynt sylw ac yn mwynhau digwyddiadau cymdeithasol fel partïon neu drafodaethau tanbaid. Fodd bynnag, bydd y rhain



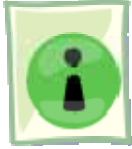
yn tueddu i gynyddu lefel cynnwrf y dioddefwr a bydd yn tueddu i wneud eu tymer hyd yn oed yn uwch. Felly, mae'n syniad da eu cadw draw o sefyllfaoedd fel hyn os yn bosibl pan fyddwch yn ceisio eu darbwylo i fynd am gymorth. Fe fydden nhw'n cael budd o wybodaeth am y salwch, cyngor am sut i helpu, a chymorth ymarferol.

Os yw'r cyfnod gorffwyll yn un difrifol, gall y dioddefwr fod yn gas, amheus ac yn ffrwydrol yn llafar ac yn gorfforol. Peidiwch â chael dadleuon gyda nhw, gofynnwch am help proffesiynol ar unwaith. Dylech gadw rhif ffôn cyswilt ac enw gweithiwr proffesiynol y gallwch ymddiried ynddo/ynddi wrth law ar gyfer argyfwng o'r fath. Mae'n bosibl bydd cyfnodau pan fydd yn rhaid i'r sawl sy'n dioddef gorffwyll gael eu derbyn i'r ysbyty am gyfnod byr i'w hamddiffyn rhag mynd i drwbl.

Gofalu am Blant

Mae'n ddefnyddiol iawn i'r rhai sy'n gofalu am riant sâl feddwl sut effaith mae hyn yn ei gael ar blant. Efallai na fydd rhiant sy'n sâl, dros dro, yn gallu:

- Gofalu am eu plant fel arfer - ymolchi, gwisgo, bwydo neu eu disgyblu.
- Gymryd cyfrifoldeb am drefn ddyddiol arferol y plentyn - cynllunio prydau, gwneud trefniadau ar gyfer gofal plant, gwneud yn siŵr fod eu dillad yn lân.



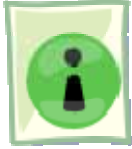
- Egluro pam bod eu hymddygiad wedi newid, ateb eu cwestiynau a rhoi'r sicrwydd a'r gefnogaeth sydd ei angen arnynt.

Pan na fydd rhieni yn gallu gofalu am eu plentyn yn y ffordd arferol, yn aml bydd y plentyn yn teimlo'n bryderus a dryslyd. Pan na all plant ifanc fynegi eu teimladau mewn geiriau yn aml byddent yn mynegi eu gofid drwy ymddygiad anodd neu diollwng.

Byddwch yn gyfrifol am drefn arferol ddyddiol y plentyn – gan gynllunio prydau, gwneud trefniadau gofal plant a gwneud yn siwr bod eu dillad yn lân.

Esboniwch pam bod eu hymddygiad wedi newid, atebwch eu cwestiynau a rhowch y sicrwydd a'r gefnogaeth sydd ei angen arnynt.

Pan na all rhiant ofalu am eu palnt yn y ffordd arferol, bydd y plentyn yn teimlo'n bryderus a dryslyd. Pan na all plant bach fynegi eu teimladau mewn geiriau yn aml byddant yn mynegi eu pryder drwy ymddygiad ddrwg ac yn methu gollwng gafael. Gall plant boeni mai nhw sydd wedi achosi'r salwch a theimlo mai nhw sydd ar fai. Bydd angen eu cysuro nad nhw sydd ar fai a hefyd dangos iddyn nhw beth allen nhw wneud i helpu. Pan fydd plant hŷn yn cymryd cyfrifoldeb am ofalu am rieni sy'n sâl, bydd angen dealltwriaeth arbennig a chefnogaeth ymarferol arnynt.



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