



## Iselder

Mae iselder yn brofiad cyffredin iawn. Mae pawb yn teimlo eu bod wedi cael llond bol, yn ddigalon neu yn drist weithiau. Fel arfer, mae'r rheswm dros hyn yn amlwg - siom, rhwystredigaeth, colli rhywbeth neu rywun pwysig - ond nid bob amser; weithiau rydym mewn 'tymer ddrwg', 'gyda'r felan', yn 'teimlo'n drist', 'wedi codi o'r gwely'r ochr anghywir', ac ni wyddom pam.

Mae iselder yn debyg, ond gall fod mor ddrwg fel nad yw bywyd yn teimlo gwerth ei fyw ac yn aml nid yw dioddefwyr yn gallu ymdopi gyda phethau fel yr oedden nhw'n arfer ei wneud. Fe all pobl eraill feddwl eu bod wedi 'rhoi'r ffidil yn y to', ond mae iselder fel hyn yn salwch sydd angen ei drin. Nid yw'n arwydd o wendid - gall personoliaethau cryf hyd yn oed brofi iselder dwys. Byddai Winston Churchill yn galw ei iselder yn 'black dog'.

Fel iselder bob dydd, mae pob un ohonom yn ei brofi o bryd i'w gilydd, weithiau bydd rheswm amlwg dros fod yn isel. Gall salwch corfforol, profedigaeth, pryderon ariannol a phroblemau gyda'r tŷ neu berthnasau achosi cyfnod o iselder. Yn wahanol i'r cyfnodau byr o iselder y mae'r rhan fwyaf ohonom yn eu profi, gyda salwch iselder mae'r teimlad yn fwy dwys ac mae'n mynd ymlaen am gyfnod hirach - misoedd yn hytrach na dyddiau neu wythnosau. Weithiau bydd yn effeithio ar ein gwaith, ein diddordebau a'n teimladau tuag at y teulu a chyfeillion.



Pan fydd teimladau o iselder yn waeth na'r arfer a ddim i weld yn gwella o gwbl efallai bydd raid i ni ofyn am help. Os byddwn yn teimlo nad yw bywyd gwerth ei fyw, neu y byddai pobl eraill yn well hebddyn, dylem ofyn am help ar unwaith. Efallai y bydd yn ddigon siarad am bethau gyda pherthynas neu ffrind, a allai ein helpu drwy gyfnod anodd yn ein bywydau. Os nad yw hyn yn helpu, mae'n debyg y bydd yn amser ymweld â'n meddyg teulu.

Efallai na fyddwn yn sylweddoli pa mor isel ydym ni os yw'r iselder wedi bod yn raddol, neu gallwn feio ein hunain am fod yn ddiog neu'n wan. Efallai bydd raid i bobl eraill bwyntio hyn allan i ni ac mae gwaith darbwylo ar rai ohonom nad yw gofyn am help yn arwydd o wendid!

Efallai y byddwn yn ceisio ymdopi gyda'n teimladau o iselder drwy fod yn brysur iawn, gan achosi mwy o straen a blinder.

Rydym yn benderfynol o frwydro ymlaen, ac efallai y bydd angen i eraill ein darbwylo nad yw gofyn am help yn arwydd o wendid. Neu fe allwn geisio wneud i fyny am, neu ddianc o'n teimladau go iawn trwy redeg o gwmpas a bod yn oractif - ac yna meddwl tybed pam ein bod yn teimlo dan gymaint o straen ac wedi blino.

Weithiau ni fydd ein teimladau cynhyrfus yn dangos ei hun fel anhapusrwydd, rhywbeth y gallwn ei adnabod yn hawdd, ond ar ffurf gorfforol fel cur pen



cyson, poen o ryw fath neu anhawster aros ynghwsg.

Gall rhai symptomau eich helpu chi, eich teulu neu eich meddyg i benderfynu eich bod yn dioddef o iselder.

- Teimladau o anhapusrwydd nad ydynt yn diflannu
- Colli diddordeb mewn bywyd
- Methu mwynhau dim, hyd yn oed pethau roeddem yn eu mwynhau yn y gorffennol
- Ei chael yn anodd hyd yn oed i wneud penderfyniadau syml
- Teimlo'n hollol flinedig
- Teimlo'n aflonydd a chynhyrfus
- Colli pwysau ac awydd am fwyd (bydd rhai pobl yn rhoi pwysau ymlaen)
- Trafferth cysgu
- Deffro'n gynharach na'r arfer
- Colli awydd am ryw
- Colli hunan hyder
- Teimlo'n ddi-werth, annigonol ac anobeithiol
- Osgoi pobl eraill
- Teimlo'n flin
- Teimlo'n waeth ar adeg arbennig o'r dydd, yn y boreau fel arfer



- Meddwl am hunanladdiad - mae hyn yn gyffredin iawn gydag iselder ac mae'n well siarad amdano na'i anwybyddu

Mae ffrindiau a pherthnasau yn ogystal â'r sawl sy'n teimlo'n isel yn awyddus i gael gwybod pam eu bod yn isel. Fel arfer mae mwy nag un rheswm, ac mae'r rhain yn amrywio o un i'r llall.

Mae'n eithaf arferol teimlo'n isel ar ôl digwyddiad gofidus, ond fel arfer ar ôl amser byddwn yn 'gweithio drwy' ein teimladau am yr hyn sydd wedi digwydd, ac yn dod i delerau â nhw. Ond weithiau mae digwyddiadau o'r fath yn arwain at iselder mwy difrifol a pharhaus sy'n anoddach dod ohono.

Mae ein hamgylchiadau ar amser yr ydym dan bwysau yn chwarae rhan. Os byddwn ar ein pen ein hunain, heb ffrindiau o gwmpas, gyda phryderon eraill neu'n gorfforol isel, gallwn fod yn fwy isel ond byddai modd ymdopi os yn hapusach.

Yn aml mae iselder yn taro pan fyddwn yn gorfforol sâl. Mae hyn yn wir am salwch sy'n bygwth bywyd fel canser a chlefyd y galon, ond hefyd ar gyfer salwch sy'n hir ac anghyfforddus neu boenus, fel arthritis neu froncitis. Gall pobl iau fod yn isel ar ôl heintiau firol fel 'y ffliw'.

Gall personoliaeth chwarae rhan hefyd mewn iselder. Er y gall rhywun fod yn isel o dan rai amgylchiadau, ymddengys fod rhai ohonon ni'n fwy bregus nac eraill. Gall hyn fod oherwydd



cyfansoddiad arbennig ein corff, oherwydd profiadau cynnar yn ein bywyd, neu'r ddau.

Ymddengys fod merched yn dioddef o iselder yn fwy na dynion. Mae'n debyg fod hyn yn wir oherwydd bod dynion yn llai tebygol o fod yn agored eu teimladau, eu cau i mewn neu eu mynegi trwy drais neu drwy yfed yn drwm. Gall merched fod o dan fwy o straen, e.e. gorfod gweithio'r un pryd ag edrych ar ôl plentyn.

Bydd tua un o bob deg sy'n dioddef o iselder difrifol hefyd yn cael cyfnodau pan fyddant yn hwyliog a gorfywiog. Mae'r ffurf hon o iselder, a elwir yn iselder gorffwyll, yn effeithio'r un nifer o ddynion a merched ac mae'n tueddu i redeg mewn teuluoedd.

Mae'r rhan fwyaf o bobl gydag iselder yn cael eu trin gan eu meddyg teulu. Yn dibynnu ar eich symptomau, llymder yr iselder a'r amgylchiadau, gall y meddyg awgrymu rhyw fath o driniaeth siarad, tabledi gwrth-iselder, neu'r ddau.

## **Siarad**

Gall siarad am eich teimladau fod yn ddefnyddiol, pa bynnag mor isel ydych chi. Ond mae archwilio ac wynebu'r rhesymau y tu ôl i'ch iselder yn cymryd egni ac ysgogiad - efallai na fydd hyn yn bosibl os yw'r iselder yn ddifrifol. Os ymddengys fod yr iselder yn gysylltiedig â phroblem arbennig fel eich perthynas gyda'ch partner, yna efallai mai asiantaeth arbenigol (fel 'Relate'), fyddai orau i'ch galluogi i sortio eich teimladau.



Os yr ymddengys ei fod yn ymwneud â dioddef o anabledd neu ofalu am berthynas, yna gall rhannu profiadau gydag eraill mewn grŵp hunan gymorth ddarparu'r gefnogaeth yr ydych ei angen. Weithiau mae'n anodd mynegi eich teimladau go iawn hyd yn oed gyda ffrindiau agos. Gall siarad am bethau gyda chynghorydd neu therapydd hyfforddedig ddod â rhyddhad mawr.

Os yw eich iselder yn sgil marwolaeth rhywun agos atoch, mae siarad yn arbennig o effeithiol.

### **Cyffuriau gwrth hiselder**

Os yw eich iselder yn ddifrifol neu os yw'n mynd ymlaen am amser hir, gall eich meddyg awgrymu i chi gymryd cwrs o gyffuriau gwrth hiselder. Nid tawelyddion yw'r rhain, er gallent wneud i chi deimlo'n llai gofidus a chynhyrfus. Ni allwch ddod yn ddibynnol arnyn nhw, ond mae'n bosibl bydd rhai pobl yn cael symptomau diddyfnu a gall pobl fod yn ddibynnol ar rai cyffuriau mewn rhai ffyrdd. Fodd bynnag, maen nhw'n helpu pobl gydag iselder i ddelio ac ymdopi'n well, fel y gallent ddechrau mwynhau bywyd a delio gyda'u problemau yn effeithiol eto.

Mae'n bwysig cofio na fyddwch yn teimlo effaith cyffuriau gwrth hiselder ar unwaith, yn wahanol i nifer o feddyginiaethau. Yn aml ni fydd pobl yn sylwi ar unrhyw welliant yn eu tymer am 2 i 3 wythnos, er fe all rhai o'r problemau eraill wella'n gyflymach. Er enghraifft, yn aml bydd pobl yn sylwi eu bod yn



cysgu'n well ac yn teimlo'n llai gofidus yn yr ychydig ddyddiau cyntaf.

Fel pob meddyginiaeth, mae gan gyffuriau gwrth-iselder ychydig o sgîl-ffeithiau, er mae'r rhain yn ysgafn fel arfer ac yn tueddu i wisgo i ffwrdd fel mae'r driniaeth yn mynd yn ei blaen. Mae ceg sych a rhwymedd yn eithaf cyffredin.

Mae gwahanol gyffuriau gwrth hiselder yn cael effeithiau gwahanol. Gall eich meddyg eich hysbysu beth i'w ddisgwyl, a bydd eisiau gwybod os byddwch yn profi unrhyw beth sy'n eich poeni.

Mae'r cwestiwn 'Fydd y tabledi yn gwneud i mi deimlo'n gysglyd ' yn un pwysig. Yn gyffredinol maen nhw'n cael eu cymryd gyda'r nos, felly gall unrhyw gysgadwydd eich helpu i gysgu. Fodd bynnag, os yr ydych yn teimlo'n gysglyd yn ystod y dydd ni ddylech yrru neu weithio gyda pheiriannau nes bydd yr effaith yn gwisgo i ffwrdd.

Gallwch fwyta diet arferol tra'n cymryd y rhan fwyaf o'r tabledi hyn (os ddim, bydd eich meddyg yn gadael i chi wybod) ac maen nhw'n iawn gyda phoen-laddwyr, gwrthfotigau a'r Bilsen. Dylech osgoi alcohol. Os byddwch yn yfed alcohol gyda'r tabledi, gall wneud i chi deimlo'n gysglyd.

Ni fydd nifer fechan o bobl isel eu hysbryd yn gwella gyda'r triniaethau hyn. Mae'n debygol bydd y rhain yn cael eu cyfeirio at seiciatrydd am gymorth arbenigol. Mae seiciatrydd yn feddyg meddygol



sy'n arbenigo mewn trin anhwylderau emosiynol a meddyliol.

Mae'n debyg bydd eich cyfweiliad cyntaf gyda seiciatrydd yn para thua awr, ac efallai y cewch eich gwahodd i ddod â pherthynas neu ffrind gyda chi os dymunwch. Nid oes angen i chi deimlo'n nerfus; mae'r math o gwestiynau o ofynnir yn debygol o fod yn rhai ymarferol yn hytrach na threiddgar.

Bydd y seiciatrydd am wybod eich cefndir cyffredinol ac am unrhyw salwch difrifol neu broblemau emosiynol a allech fod wedi eu cael yn y gorffennol. Bydd o neu hi yn gofyn am yr hyn sydd wedi bod yn digwydd yn eich bywyd yn ddiweddar, sut mae'r iselder wedi datblygu a ph'un ai ydych eisoed wedi derbyn unrhyw driniaeth ar ei gyfer. Weithiau, gall fod yn anodd ateb y cwestiynau hyn i gyd, ond maen nhw'n helpu'r meddyg i ddod i'ch adnabod chi a phenderfynu ar y driniaeth orau i chi.

Gall hyn olygu gwahanol dabledi neu driniaeth siarad, efallai'n cynnwys aelodau o'ch teulu. Os yw eich iselder yn ddifrifol neu angen math arbenigol o driniaeth, gall dod i mewn i'r ysbyty fod yn angenrheidiol, er dim ond tua un o bob 100 o bobl gydag iselder fydd angen hyn.

### **ECT (Electro-convulsive therapy)**

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn hoffi'r syniad o ECT. Fodd bynnag, mae'n driniaeth effeithiol iawn ar gyfer iselder difrifol ac mae'n gweithio'n gyflymach na thabledi. Ni fydd y rhan fwyaf o bobl sy'n dioddef



o iselder byth ei angen. Fel arfer bydd ECT yn cael ei roi yn yr ysbyty ond fe all gael ei roi i gleifion allanol. Yn gyntaf, rhoddir anesthetig ysgafn. Tra bydd yr unigolyn yn cysgu, rhoddir cyffur ymlacio cyhyrau a fydd yn cael ei ddilyn gan gerrynt trydanol byr sy'n pasio trwy'r ymennydd am ffracsiwn o eiliad. Bydd bob amser yn cael ei roi o dan arolygaeth feddygol caeth. Mae'n cymryd tua 15 munud i gyd a'r cyfan fyddwch chi'n ymwybodol ohono yw mynd i gysgu.

Ar ôl hyn bydd pobl weithiau'n cael cur pen neu gyfnod byr o deimlo'n ddryslyd, ond bydd y rhain yn pasio'n sydyn.

Dyma'r driniaeth fwyaf effeithiol mewn iselder difrifol, fel bydd nifer o bobl sydd wedi ei gael yn ei dystio.

Hyd yn oed pan fydd meddyg yn gysylltiedig â thrin iselder, mae yna bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu'ch hun:

1. Peidiwch â chau eich teimladau i mewn: os yr ydych wedi cael newyddion drwg yn ddiweddar, neu ofid mawr yn eich bywyd, ceisiwch ddweud wrth bobl sy'n agos atoch amdano a sut mae'n teimlo. Mae'n helpu i ail-fyw'r profiad poenus sawl gwaith, i grïo, a siarad drwy'r profiad. Mae hyn yn rhan o fecanwaith iachau naturiol y meddwl.

2. Gwnewch rywbeth: ewch allan am ychydig o ymarfer corff, am dro hir hyd yn oed. Bydd hyn yn eich helpu i gadw'n ffit yn gorfforol, ac efallai y



byddwch yn cysgu'n well. Er efallai na fyddwch yn teimlo eich bod yn gallu gweithio, mae bob amser yn beth da i geisio gwneud rhyw weithgaredd - gwaith tŷ, DIY (hyd yn oed newid bwlb golau) neu ran o'ch trefn arferol. Bydd hyn yn helpu i anghofio'r teimladau poenus sydd yn eich gwneud yn fwy isel a rhag meddwl yn ddwys amdanynt. Efallai hefyd y byddwch yn teimlo'n llai diymadferth.

3. Bwytwch ddiet cytbwys, da, hyd yn oes os na fyddwch yn teimlo fel bwyta. Argymhellir ffrwythau a llysiau ffres yn arbennig. Gall pobl gydag iselder difrifol golli pwysau a rhedeg yn isel mewn fitaminau, sy'n gwneud pethau'n waeth.

4. Gwrthsafwch y temtasiwn i foddï'ch gofidiau. Mewn gwirionedd mae alcohol yn gwneud iselder yn waeth. Gall wneud i chi deimlo'n well am ychydig oriau, ond wedyn bydd yn gwneud i chi deimlo'n waeth nag erioed. Mae gormod o alcohol yn eich atal rhag chwilio am y cymorth priodol ac o ddatrys eich problemau; mae hefyd yn ddrwg i'ch iechyd corfforol.

5. Ceisiwch beidio â phoeni eich bod yn ei chael yn anodd cysgu. Hyd yn oed os nad ydych yn cysgu, gall fod yn ddefnyddiol gwranddo ar y radio neu wylio'r teledu tra'n gorffwys eich corff. Os gallwch ddifyrru eich hun yn y ffordd hon, fe allwch deimlo'n llai gofidus ac yn gallu syrthio i gysgu.

6. Atgoffwch eich hun eich bod yn dioddef o iselder - rhywbeth y mae pobl eraill wedi mynd drwyddo -



ac y byddwch yn dod drwyddo eich hun, er nad yw'n teimlo felly ar y pryd.

Gall iselder hyd yn oed fod yn brofiad defnyddiol, gyda rhai pobl yn dod drwyddo'n bobl gryfach ac yn gallu ymdopi'n well nag o'r blaen. Gall rhai weld sefyllfaoedd a pherthnasau yn gliriach, a nawr bydd gennych y nerth a'r doethineb i wneud penderfyniadau pwysig a newidiadau'n eich bywyd yr oeddech chi'n eu hosgoi o'r blaen.

Bydd teulu a ffrindiau yn aml eisiau gwybod beth allent wneud i helpu. Mae bod yn wrandäwr da (a gwrandäwr amyneddgar os ydynt wedi ei glywed popeth o'r blaen) yn bwysig iawn.

Mae treulio amser gyda rhywun sy'n isel o gymorth. Nid ydynt am i bobl gega arnyn nhw, ond mae angen eu hannog, efallai i siarad, ond hefyd i barhau i wneud y pethau maen nhw fel arfer yn eu gwneud.

Bydd rhywun sy'n isel yn ei chael yn anodd credu y gallent byth wella. Gall eu cysuro eu bod am wella fod yn gynorthwyol, ond efallai bydd raid eu cysuro drosodd a throsodd.

Ar lefel ymarferol, gwnewch yn siŵr eu bod yn bwyta digon a helpwch nhw i gadw draw oddi wrth alcohol.

Os yw'r sawl sy'n isel yn gwaethygu a'u bod wedi dechrau siarad am beidio bod eisiau byw neu hyd yn oed awgrymu eu bod am niweidio eu hunain,



cymrwch hyn o ddifrif a mynnwch fod eu meddyg yn cael gwybod. Ceisiwch helpu'r unigolyn i dderbyn y driniaeth a pheidiwch â dweud 'Fyswn i ddim yn cymryd y tabledi os fyswn i'n chdi' neu 'Dwyt ti ddim angen mynd i weld seiciatrydd'.

Os oes gennych unrhyw amheuon am y driniaeth, trafodwch nhw gyda'r meddyg yn y lle cyntaf. Os byddwch yn teimlo eich bod am siarad â rhywun neu am anafu eich hunan, gellir cysylltu â'r Samariaid, ddydd neu nos ar 08457 90 90 90.

---

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