hafal

mewn cydweithrediad â:

Mental Health Foundation

MDF The Bipolar Organisation Cymru

12 Bywyd

12 bobl yn siarad am eu profiadau o afiechyd meddwl difrifol

www.hafal.org

Fel Hyrwyddwr Defnyddwyr Gwasanaethau Cenedlaethol Hafal yng Nghymru mae'n bleser gen i gyflwyno *12 Bywyd*, sy'n cyflwyno straeon pobl gyda phrofiad o afiechyd meddwl difrifol.

Nod gwreiddiol *12 Bywyd* oedd, yn syml, i gyflwyno pobl gydag afiechyd meddwl difrifol fel unigolion. Ychydig iawn o wybodaeth a sylw yn y wasg sy'n delio â chleifion iechyd meddwl fel pobl. Yn waeth na hynny hyd yn oed, mae gwasanaethau yn aml yn methu â'u hadnabod felly. Mewn cyferbyniad, mae'r straeon yma yn dangos agweddau personol ar afiechyd meddwl, yn seiliedig ar brofiadau bywyd. Ond mae *12 Bywyd* wedi cyflawni cymaint mwy na hynny: nid yn unig y mae'r straeon yn rhoi golwg fewnol i ni o'r hyn y mae pobl gydag afiechyd meddwl difrifol yn gorfod byw drwyddo; maent hefyd yn awgrymu atebion i lawer o'r problemau mewn gofal a thriniaeth. Yn dilyn y straeon, rydym yn cyflwyno agwedd tuag at adferiad sy'n cynnwys cynllunio gofal yn drefnus a gofalus ac sy'n adlewyrchu'r hyn y mae'r bobl yn *12 Bywyd* wedi'i gyflawni, ac sydd hefyd yn seiliedig ar brofiadau dros 500 o bobl gydag afiechyd meddwl difrifol a gefnogir gan Hafal.

Pan ddarllenais i'r 12 stori gyntaf, cefais fy nghyffwrdd yn ddwfn. Yr hyn gafodd yr argraff fwyaf arna i oedd bod y straeon, er yn son am gyfnodau o adfyd eithafol ac yn aml iawn o ddarpariaeth wael o wasanaethau, hefyd yn dangos pobl oedd yn syfrdanol o gadarnhaol. Yr hyn y mae'r straeon yn ei arddangos yw'r anghysondeb, y diffyg prosesau a'r cyfleoedd a gollwyd wrth gyflwyno gwasanaethau iechyd meddwl. Er gwaethaf y methiant hwn, mae'r bobl sy'n adrodd eu straeon yn y cyhoeddiad hwn wedi cymryd camau mawr tuag at adferiad, yn bennaf drwy eu hymdrechion eu hunain. I'r rhan fwyaf o'r bobl yma, roedd llawer o'r ymdrechu poenus yn ddiangen. Rwy'n gwybod o fy mhrofiad fy hun o afiechyd meddwl y byddai eu bywydau wedi gallu gwella yn llawer cynt petai nhw wedi derbyn gofal a thriniaeth gyfannol a threfnus yn y lle cyntaf. A yw bywydau'r bobl yn *12 Bywyd* yn nodweddiadol? Nac ydyn. Mae pob un o'r deuddeg wedi cymryd camau sylweddol tuag at eu hadferiad diolch i'w hymdrechion eu hunain. Mae llawer mwy o bobl nad ydynt wedi bod mor ffodus: mae tua un ym mhob deg o bobl sy'n dioddef afiechyd meddwl difrifol yn cymryd eu bywydau eu hunain ac mae llawer yn byw bywydau unig ac anghyflawn gan nad yw gwasanaethau wedi rhoi'r gefnogaeth iddynt symud tuag at obaith ac adferiad.

Yr hyn sydd hefyd yn dod i'r amlwg yn y straeon yma yw bod pawb yn wahanol iawn a bod pawb eisiau cael eu trin fel bodau dynol. Pam fethodd y gwasanaethau â gwrando ar gymaint o'r bobl yma pan oeddynt angen cael eu clywed? A pham na chafodd y dialog yma ei dilyn gan gynllun gofal y cytunwyd arno? Siawns mai mater o ddefnyddio rhywfaint o synnwyr cyffredin wrth gefnogi rhywun gyda salwch meddyliol yw hyn. Dim ond pan fydd gwasanaethau wir yn gweld pobl gydag afiechyd meddwl difrifol fel bodau dynol gydag anghenion unigol y gellir cael unrhyw ddatblygiad – fel y dangosir yn y 12 stori yma.

Fe hoffwn i ddiolch i'n cydweithwyr yn MDF, y Sefydliad Deubegwn a'r Sefydliad Iechyd Meddwl am gefnogi'r cysyniad ar gyfer *12 Bywyd* ac am ein cyflwyno i ddau o'u cleientiaid er mwyn cael trawstoriad eang o straeon.

Sue Barnes

Hyrwyddwr Defnyddwyr Gwasanaethau Cenedlaethol

Mae Colette Dawkin, sy'n un o wirfoddolwyr Hafal, yn dweud bod ei salwch wedi'i sbarduno pan roddodd enedigaeth i'w phlentyn cyntaf yn 18 oed. Mae'n dweud bod byw gydag anhwylder deubegwn wedi rhoi straen fawr ar ei bywyd teuluol ac ar ei pherthnasau personol. "Does neb arbennig yn fy mywyd i, ond mae pethau'n mynd yn dda nawr", meddai. "Er enghraifft, fe gollais fy nhrwydded gyrru yn 2005 oherwydd fy mod mor wael, ond cefais fy nhrwydded yn ôl y llynedd felly rwy'n fwy annibynnol nawr."

Dyma stori Colette...

"Pan gefais i fy merch, Louise, fe gefais i enedigaeth anodd iawn a bu bron i fi farw. Pan ddois i adref o'r ysbyty cefais ddiagnosis o iselder ar ôl geni (postnatal depression). Cefais fy rhoi ar Mogadon a Valium, ond fe lwyddais i gael fy hun oddi arnyn nhw'n raddol erbyn i Louise fod yn un oed. Roedd fy mywyd i'n OK eto nes i mi gael fy mab bedair blynedd yn ddiweddarach. Fe ddywedodd y doctor mai gweld y babanod oedd yn sbarduno fy iselder i. Doedd hi ddim tan 12 mlynedd yn ddiweddarach, pan gefais fy rhoi yn yr ysbyty ar ôl dangos arwyddion o fania yn ogystal ag iselder, y cefais i ddiagnosis o anhwylder deubegwn.

"Pan gefais i'r diagnosis yna o'r diwedd, cefais fy rhoi ar Lithium ac o fewn tri diwrnod, roeddwn i'n teimlo'n well o lawer. Fe arhosais i ar y Lithium am 19 mlynedd, ond yn anffodus un o sgîl effeithiau'r feddyginiaeth oedd soriasis dwys. Cafodd fy meddyginiaeth ei newid i Risperidone bedair blynedd yn ôl ac rwyf wedi datblygu clefyd siwgr ers hynny. Mae hynny'n golygu fy mod wedi gorfod rheoli fy niet. Rwy'n llwyddo, ond mae'n rhaid i mi hefyd gymryd meddyginiaeth ar gyfer pwysedd gwaed a cholesterol. Mae'r soriasis yn dal i fod gen i, ond rwy'n ei reoli nawr.

"Yn 1986 cefais ysgariad oddi wrth fy ngŵr, ac fe gollais i fy ngwaith fel Gweithiwr Ffoaduriaid i Cymorth i Ferched. Roedd rhaid i mi symud allan o'r tŷ a gwerthu'r car. Yna, ar ôl 18 mis, fe gollais i gystodaeth dros fy mhlant. I helpu fy hun ganfod fy nhraed eto fe es ar gwrs hyfforddi ar gyfer helpu pobl gydag anableddau dysgu. Fe ddechreuais i deimlo fy mod wedi gorchfygu fy salwch, ac roeddwn i'n eithaf da am y blynyddoedd nesaf. Ar ôl pum mlynedd, daeth fy mhlant adref i fyw ata i.

"Roedd pob dim yn mynd yn dda tan bum mlynedd yn ôl, pan fu farw fy nhad o drawiad ar y galon. I gychwyn, fe wnaeth i mi deimlo'n manig, yn hytrach nag yn isel, oedd yn anodd iawn i bobl eraill, yn enwedig fy mam, ei ddeall. Pan fyddaf i'n manig, gallaf fod yn eithaf haerllug, yn wahanol iawn i fy natur go iawn. Fe ysgrifennais at fy mam yn ymddiheuro iddi am rai o'r pethau ddywedais i pan fu farw fy nhad, i ddweud bod y sioc wedi fy anfon yn manig, ond wnaeth hi erioed ymateb.

"Ar un pwynt ar ôl i fy nhad farw, roeddwn i'n seicotig, yn gorwario, yn paranoid, yn crio drwy'r adeg ac yn methu ag ymdopi. Pan ddaeth y cyfnod manig i ben, fe es yn isel iawn fy ysbryd. Fe wnes i'n llythrennol orwedd ar y soffa am tua phum mis. Allwn i ddim coginio, siopa na glanhau ac roeddwn i'n teimlo fel rhoi diwedd ar fy mywyd. Fe ddatblygais i agoraphobia a chefais fy anfon i uned. Ar adeg marwolaeth fy nhad, roeddwn i'n byw gyda fy narpar ŵr/nyweddi, yr oeddwn i wedi bod gydag o am 18 mis. Roedd e'n methu delio â fy salwch i ac yn y diwedd fe ddaeth i fy ngweld yn yr ysbyty a dweud nad oedd e fy eisiau i yn ôl, felly roeddwn i hefyd yn ddigartref.

"Mae anhwylder deubegwn yn salwch mor anodd gan ei fod yn effeithio ar eich hwyliau, eich personoliaeth ac, yn ei dro, ar eich perthnasau. O edrych yn ôl, mae wir yn drueni na allai fy ngŵr a finnau fod wedi cael therapi teulu pan roedd y plant yn fychan. Cafodd o erioed ei esbonio iddyn nhw pam fod Mam yn wael. Roedd fy merch yn arfer dweud: "Rwy'n flin, mam, dim gyda chi ond gyda'r salwch." Roedd hi'n gryfder mawr i mi drwy'r blynyddoedd. Fe gafodd fy mab ei effeithio'n wahanol. Methodd ef ddim ei dderbyn.

"Ar ôl i fy nhad farw roeddwn i yn yr ysbyty am bedwar mis ac fe ddechreuais i gael hunllefau am rywbeth ddywedodd y Seiciatrydd Ymgynghorol. Roedd e eisiau i mi fynd i mewn i lety oedd yn cael ei rannu, ac roeddwn i'n meddwl y byddai'n dlodaidd ac yn anodd ymdopi ag o. Fy Nyrs Seiciatrig Gymunedol (NSG) wnaeth siarad ar fy rhan i yn y diwedd, a dweud fy mod wedi dangos y gallwn i fod yn annibynnol yn y gorffennol. Fe ddaeth o hyd i fflat i mi lle y gallwn fyw ar fy mhen fy hun. Rwyf wedi ailddysgu sut i siopa, i goginio ac i gyllidebu drosof fy hun ers hynny, ac rwy'n gweld fy nheulu yn rheolaidd.

"Ar ôl symud i mewn, cefais 18 mis o help gan fy NSG, ond dod i Hafal wnaeth fy helpu i wella mewn gwirionedd, oherwydd tan hynny, **yn y 35 mlynedd o ddioddef yr anhwylder, chefais i erioed gynnig therapïau seicolegol, dim ond meddyginiaeth.** Yn Hafal, pryd bynnag y bydda i'n teimlo fel siarad, mi gaf wneud hynny. Os oes gen i broblem, gallaf siarad â'r staff neu siarad â fy nghyd-ddefnyddwyr. Yn Hafal, rwy'n teimlo fy mod yn cael fy nerbyn yn llwyr.

"Rwyf mewn rheolaeth nawr. Ychydig wythnosau yn ôl, fe ddywedodd fy NSG wrtha i nad oeddwn i angen help ganddi hi mwyach. Rwyf wedi concro fy agoraphobia hefyd. Fy ngobaith nawr yw cael bywyd cymdeithasol da. Bydd fy ngwaith gwirfoddoli gyda Hafal yn parhau ac fe hoffwn i wneud cwrs cwnsela yn y dyfodol. Rwyf wir yn teimlo fy mod wedi troi fy salwch ar ei ben a fy mod yn rhoi rhywbeth yn ôl am yr holl help gefais i."

Stori Barry

Dechreuodd Barry Dix glywed lleisiau pan oedd yn 17 oed, ond roedd yn ei ugeiniau canol erbyn iddo, o'r diwedd, gael diagnosis o sgitsoffrenia paranoid. Am y tair blynedd ddiwethaf, mae Barry, sy'n 41, wedi bod yn gweithio fel roadie i act deyrnged i Elvis. "Mae'n waith sy'n rhoi llawer o foddhad i mi," meddai Barry, "gan ei fod yn golygu bod gen i rywfaint o gyfrifoldeb. Mae'n gwneud i mi deimlo'n dda oherwydd dros y blynyddoedd, mae pobl eraill wedi rheoli fy mywyd i: nawr, drwy weithio unwaith eto, rwy'n teimlo fy mod i mewn rheolaeth."

Dyma stori Barry...

"Cefais fy rhoi mewn gofal pan oeddwn i'n chwech oed. Cefais fy ngham-drin pan oeddwn i mewn gofal, a dechreuais gymryd cyffuriau. Fe ddechreuais ysmygu canabis pan oeddwn i'n 13 oed, cymryd tabledi pan oeddwn i'n 16 oed a chymryd heroin a cocaine pan oeddwn i'n 19 oed. Ar y cychwyn, roeddwn i'n cymryd cyffuriau am eu bod yn rhoi dihangfa i mi o'r profiadau drwg mewn gofal. Pan oeddwn i'n 17 oed, fe ddechreuais i glywed lleisiau, ac roedd hynny'n codi ofn mawr arna i. **Ar y pryd, doeddwn i'n gwybod dim am sgitsoffrenia; roeddwn i'n arfer cael fy hun yn stoned ac yfed yn drwm er mwyn cau popeth mas.**

"Fe ddes i allan o ofal pan oeddwn i'n 18 oed. Cefais fy rhoi mewn fflat, ac fe ddaeth y gwasanaethau roeddwn i'n eu derbyn i ben. Dechreuais gael giros yn y post: fe aeth y rheiny ar gyffuriau, oherwydd yr unig beth roeddwn i'n malio amdano oedd bod yn stoned. Roedd gadael gofal yn anodd. Doeddwn i'n adnabod neb (does gen i ddim teulu o gwbl) a chan fy mod i'n gwario fy giro ar gyffuriau, roeddwn i mewn dyled gyda fy rhent yn fuan iawn. Allwn i ddim talu'r ddyled, felly cefais fy nhroi allan. Roeddwn i'n ddigartref ac fe fues i ar y stryd am chwe blynedd.

"Roedd y flwyddyn neu ddwy gyntaf yn frawychus. Doedd gen i ddim arian. Roeddwn i'n arfer dwyn er mwyn bwydo fy habit. Fe fydden i'n cysgu mewn arosfa bws, blychau ffôn, mynwentydd, pob man. Yn ystod y gaeafau, fe fydden i'n aros yn effro drwy'r nos drwy gerdded, gan fy mod yn gwybod y byddai'r oerfel yn fy nghael i 'tawn i'n syrthio i gysgu. Y diwrnod nesaf, fe fydden i'n ceisio dod o hyd i lyfrgell, yn eistedd gyda llyfr, ac yn cael cymaint o gwsg ag y gallwn i cyn i mi gael fy nghicio mas. Wedi dweud hynny, fe gwrddais i a llawer o bobl dda ar y stryd. Mae llawer o'r cyhoedd yn camddeall y digartref. Mae llawer iawn o ddynion a merched allan yno ar y stryd oherwydd pethau sydd y tu hwnt i'w rheolaeth nhw.

"Fe ges i fy ffordd oddi ar y stryd pan welodd rhywun fi yn gorwedd ar y palmant. Roeddwn i'n anymwybodol ar ôl 'jackio lan'. Cefais fy nghludo i'r ysbyty a bues i bron a marw; dyna pryd y penderfynais i roi'r gorau i'r cyffuriau. Dyna pa bryd, pan oeddwn i yn fy ugeiniau canol, y cefais i wybod, o'r diwedd, fy mod yn dioddef o sgitsoffrenia paranoid. Pan adewais i'r ysbyty, fe ddechreuais i gael cefnogaeth. Cefais fflat a Nyrs Seiciatrig Gymunedol. I gychwyn, roedd hi'n anodd cael fy hun i mewn i drefn bywyd arferol. Rwy'n cofio na allwn i gysgu ar y gwely yn fy fflat oherwydd, o'i gymharu â'r stryd, roedd yn rhy gyfforddus. Felly roeddwn i'n cysgu ar y llawr am gyfnod. Fe gefais i fy rhoi ar feddyginiaeth pan gefais i'r fflat. Fe gymerodd amser i ddod o hyd i'r feddyginiaeth oedd yn gweithio i mi; roedd hi'n fater o arbrofi a methu am gyfnod.

"Roedd gen i broblem yfed wedi i mi adael yr ysbyty; fe fydden i'n deffro yn y bore ac yn yfed drwy'r dydd. Roedd yna lawer o ddolur yn dal i fod y tu mewn i mi, ond doeddwn i ddim eisiau i gyffuriau gymryd ei le. Fodd bynnag, un o'r problemau gydag yfed oedd y byddai'n effeithio ar y feddyginiaeth roeddwn i'n ei gymryd. Fe lwyddais i dorri lawr ar yr yfed, o'r diwedd, naw mis yn ôl; d'wyf i ddim yn yfed llawer erbyn hyn, dim ond peint bach nawr ac yn y man. "Rwy'n delio 'da fy sgitsoffrenia'n dda iawn ar hyn o bryd. Rwyf wedi bod yn sefydlog ers tua chwe blynedd erbyn hyn. Rwy'n dal i fod mewn a mas o'r ysbyty; rwy'n cael ail byliau, ond d'wyf i heb fod mewn ers tro. Yn nhermau fy meddyginiaeth, byddaf yn cael un pigiad bob pythefnos ac mae hynny yn fy helpu i gadw rheolaeth ar bethau. Mae yna dal lawer o loes yn fy mywyd i; mae pobl yn dweud y dylen i siarad am y peth, ond rwy'n ei chael yn anodd iawn gwneud hynny. Rwy'n caru cerdded, a byddaf yn siarad yn gadarnhaol â fi fy hun am y dyfodol pan fyddaf i'n cerdded. **Mae cerdded wedi bod yn help fawr. Os byddaf yn teimlo dan straen, fydda i ddim yn mynd i'r dafarn ddim mwy. Bydda i'n mynd am dro drwy gefn gwlad yn lle hynny; mae'n dda i fy stad gorfforol, yn ogystal â fy stad feddyliol.**

"Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi fy helpu'n fawr yn fy adferiad ac i adeiladu fy hyder. Rwyf wedi dysgu i dderbyn heriau nad oeddwn i'n gwybod y gallwn i'w gwneud o'r blaen, fel siarad gyda phobl yn gyhoeddus am fy salwch. Mae hyn wedi fy helpu i gredu y gallaf roi rhywbeth yn ôl i'r gymdeithas. Rwyf hefyd wedi bod yn mynd i ysgol nos ers pum mlynedd. Fe gyfeiriodd y Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol fi at y dosbarthiadau. Allwn i ddim darllen nac ysgrifennu am amser hir. Roeddwn i'n arfer meddwl ei fod yn afiechyd o ryw fath, ond rhywsut, fe lwyddais i flagio fy ffordd drwy sefyllfaoedd. Er enghraifft, petai rhywun yn rhoi rhywbeth i mi ei ddarllen, fe fydden i'n edrych arno am eiliad neu ddwy, ac yna gofyn "Beth yw eich barn chi am hyn?". Nawr fe alla i ysgrifennu fy enw a fy nghyfeiriad. Rwy'n dda gyda mathemateg hefyd.

"Yn y dyfodol, fe hoffwn i fod yn hwylusydd ar gyfer y Sefydliad Iechyd Meddwl. Mae pobl gyda sgitsoffrenia yn cael enw drwg yn y wasg; rwyf i eisiau i bobl gydag afiechyd meddwl difrifol sylweddoli bod golau ar ddiwedd y twnnel. **Mae llawer o bobl gydag afiechyd meddwl difrifol yn meddwl eu bod yn dda i ddim. Petai nhw ond yn gallu derbyn eu bod nhw'n dda, fod pawb yn gyfartal, ac nad oes unrhyw un yn fwy nag unrhyw un arall."**

Cafodd Jason Norris, defnyddiwr gwasanaeth 37 oed o Ben-y-bont ar Ogwr, ddiagnosis o sgitsoffrenia paranoid yn y carchar. Ers gadael y carchar yn 2000, mae Jason wedi cyflawni llawer o'i nodau, gan drawsnewid ei fywyd yn y broses. Mae ei darged mawr nesaf, sef cael lle ei hun i fyw, eisoes ar y gweill.

Dyma stori Jason...

"Roeddwn i'n defnyddio llawer o gyffuriau ac alcohol yn fy ugeiniau cynnar. Roeddwn i'n gwybod bod rhywbeth yn mynd o'i le yn fy mhen, a bod angen help arna i, ond doedd dim ar gael. Mewn anobaith, dechreuais gyflawni mân droseddau, dwyn yn bennaf, yn y gobaith o gael fy arestio, fy nghyhuddo a'm hanfon i'r carchar. Roeddwn i'n teimlo y bydden i o leiaf i ffwrdd o'r cyffuriau oedd yn cael cymaint o effaith ddrwg ar fy iechyd meddyliol, ac roeddwn i'n tybio y byddai'r cymorth roeddwn i ei angen ar gael i mi yn y carchar. Yn y pen draw, fe ges fy nymuniad, a chael dedfryd o 18 mis mewn carchar: dyna pryd y dechreuodd fy mhroblemau o ddifrif.

"Carchar yw'r lle gwaethaf posibl ar gyfer rhywun sy'n dioddef seicosis. Erbyn hyn, roeddwn i'n clywed lleisiau, ac roedd y ffaith mod i'n cael fy nghloi yn fy nghell am 22 awr o'r dydd yn golygu nad oedd unrhyw beth i dynnu fy sylw oddi arnynt. Fe fydden i'n eistedd yno, gyda fy mhen yn troelli. Doedd neb yn y carchar yn ceisio fy helpu i ddatrys fy mhroblemau; doedd neb i weld hyd yn oed yn cydnabod bod gen i salwch meddwl. Roeddwn i gymaint o eisiau cael gwared ar y lleisiau yn fy mhen fel i mi geisio crogi fy hunan yn fy nghell. Lwc pur oedd hi na dorrodd y gadair roeddwn i'n sefyll arni.

"Wnaeth y profiad yma ddim i dynnu sylw staff y carchar at fy anghenion iechyd meddwl. Aeth pethau yn eu blaen fwy neu lai fel ag o'r blaen. Chefais i mo fy nghyfeirio at unrhyw un am asesiad, a doeddwn i ddim yn derbyn unrhyw help meddygol er mwyn adnabod beth oedd o'i le. Roeddwn i'n dal i fod ar ben fy hunan gyda'r lleisiau, ond fel sylweddolais i fod rhaid i mi, er mwyn byw, dreulio mwy o amser y tu allan i'r gell, yn gwneud rhywbeth adeiladol. Roedd cael fy nghloi ar fy mhen fy hun yn gwneud fy nghyflwr i'n waeth felly fe wnes i ymdrech i gael gwaith yng ngolchdy'r carchar. Fe helpodd hyn i ddod â mi allan o fy hunan am ran o'r diwrnod, ac roedd hynny'n gwneud i'r lleisiau dawelu. Roedd hyn i gyd ar fy liwt fy hun – doeddwn i ddim yn gwybod fod gen i afiechyd meddwl, dim ond fod rhaid i mi helpu fy hunan, neu fydden i ddim yn goroesi yno.

"Pan ddaeth fy nghyfnod cyntaf yn y carchar i ben, fe gerddais i allan heb unrhyw system gefnogaeth, a heb unrhyw gydnabyddiaeth fy mod i'n wael – roedd fy sefyllfa'n waeth na chynt. Fe daflais fy hun yn syth i mewn i'r hen arferion. Roeddwn i wedi gobeithio dianc oddi wrth yr alcohol a'r cyffuriau yn y carchar, ond roeddent ar gael yn rhwydd yno. Fe geisiais i ymuno â rhaglen Alcoholigion Anhysbys yn y carchar, ond roedd gormod o bobl wedi cofrestru, felly fe fethodd pob ymdrech ar fy rhan i ddelio â fy mhroblemau yn y carchar, ac roeddwn i yn ôl ar y stryd mewn cyflwr gwaeth nag erioed. Dim ond mater o amser oedd hi cyn i mi fod mewn cell unwaith eto, am drosedd dwyn arall.

"Roedd fy ail brofiad o'r carchar yn wahanol iawn i'r cyntaf gan fy mod wedi sylweddoli na allwn i ddisgwyl i neb gydnabod fy salwch, ac na byddai help meddygol yn cael ei gynnig. Ond roeddwn i'n ffodus i sylweddoli, o fewn fy hunan, fy mod i'n wael. Er fy mod yn profi rhithweledigaethau ac yn clywed lleisiau, roeddwn i rywsut yn gallu edrych y tu hwnt i'r pethau rhyfeddol roeddwn i'n eu clywed a'u gweld a chael cip ar y gwirionedd, sef nad oeddwn i wedi bod fel hyn erioed. Roedd hynny'n golygu fod yn rhaid i mi fod yn wael, oedd yn golygu bod angen i mi weld meddyg. Bu'n ymdrech fawr i gyrraedd y sylweddoliad yma, ond fe'm galluogodd i gael gweld seiciatrydd y carchar. Yna, cefais ddiagnosis o sgitsoffrenia paranoid.

"Fe deimlais i ryddhad mawr. Ar ôl yr holl amser 'ma o gerdded drwy'r diffeithwch, yn ceisio deall beth oedd yn digwydd i mi, roedd y ffaith bod gen i ddiagnosis o'r diwedd yn rhoi rhyw fath o gysur i mi. **Mae'n haws delio â salwch pan fyddwch chi'n gwybod yn union beth rydych chi'n delio ag o; roedd yn golygu y gallwn i gychwyn ar gwrs o driniaeth. O'r diwedd, gallwn weld llygedyn o obaith.**

"Pan adewais i'r carchar yn 2000, fe es i fyw gyda fy mam. Cefais fy nghyfeirio at Hafal gan fy meddyg chwe mis yn ddiweddarach. Pan ddechreuais i ar Raglen Adferiad Hafal, roeddwn i eisiau lleihau fy meddyginiaeth, gwneud ambell gwrs maths a Saesneg a chael lle i mi fy hun. Roeddwn i hefyd eisiau cael trefn ar fy arian a chael fy hun yn heini drwy fynd i'r gampfa. Yr unig un o'r nodau yma nad ydw i wedi eu cyflawni erbyn hyn yw cael lle fy hun, ond mae hynny'n dod at ei gilydd gan fy mod i wedi gwneud cais am fflat, ac rwy ar restr aros y Cyngor. Rwyf hefyd wedi cofrestru gydag asiantaeth, ac maen nhw'n fy helpu i ddod o hyd i waith. Bydden i'n dweud fy mod 90% o'r ffordd tuag at wella erbyn hyn a phan fyddaf yn cael dod oddi ar fy meddyginiaeth – sydd wedi gostwng yn sylweddol dros y ddeng mlynedd ddiwethaf – byddaf yn gallu dweud fy mod wedi llwyddo o'r diwedd.

"O edrych yn ôl, roeddwn i'n ffodus iawn i ddod drwy'r cyfnod yn y carchar. Ond pe bai systemau gwell yn eu lle i adnabod a thrin pobl gydag afiechyd meddwl, fyddai o ddim yn fater o lwc yn unig."

Cafodd Afzol Ali ei eni ym Mangladesh, ond mae wedi bod yn byw yng Nghymru ers pan oedd yn ddeng mlwydd oed. Mae Afzol, a briododd ym mis Chwefror, yn dweud y byddai wedi gorfod talu am driniaeth ysbyty pe bai yn dal i fyw ym Mangladesh. Mae Afzol yn dweud bod y gofal y mae wedi ei dderbyn ar gyfer ei sgitsoffrenia yng Nghymru yn dda iawn.

Dyma stori Afzol...

"Cefais fy ngeni ym Mangladesh, ond rwyf wedi byw yng Nghymru ers 1989. Fe ddois i Gymru gyda fy nhad pan oeddwn i'n ddeng mlwydd oed. Es i'r ysgol yn Abertawe, gwneud fy arholiadau TGAU ac yna mynd i'r coleg lle y cefais i NVQ mewn gofal cymunedol.

"Chlywais i ddim lleisiau nes roeddwn i'n 20 mlwydd oed. Dechreuodd fy mhroblemau yn sydyn. Fe drïais i daro fy nghyfnither, ac oherwydd hynny cefais fy nerbyn i Ysbyty Cefn Coed, Abertawe. Lle ar gyfer oedolion o oed gweithio gydag afiechyd meddwl difrifol, ac sy'n profi pyliau dwys, yw hwnnw. Doeddwn i ddim wedi dangos unrhyw symptomau cyn hynny; doeddwn i erioed wedi clywed lleisiau nag wedi ceisio taro unrhyw un.

"Roeddwn i yn yr ysbyty am bedwar mis. **Cefais bigiadau i fy helpu i wella, ond yn anffodus cefais ychydig o sgil-effeithiau gyda'r math yma o feddyginiaeth. Fe rois i lwyth o bwysau ymlaen ac roedd y feddyginiaeth yn gwneud i fy nghoesau siglo.** Diolch byth, fe gollais i'r pwysau yn eithaf naturiol pan orffennais i gael y pigiadau. Nid wyf yn cael y math yma o driniaeth nawr, ac nid wyf wedi cael unrhyw sgîl-effeithiau o unrhyw un o'r meddyginiaethau eraill rwyf wedi eu cymryd ers hynny. Rwy'n cymryd pum tabled y diwrnod erbyn hyn, ond rwy'n dal i glywed y lleisiau weithiau. Rwy'n cael cur pen, ond yn ffodus, fydden nhw ddim yn para yn hir.

"Pan ddois i allan o'r ysbyty, fe ymddiheuriais i fy nghyfnither am yr hyn ddigwyddodd. Diolch byth, roedd hi'n llawn cydymdeimlad: fe dderbyniodd hi fy ymddiheuriad ac roeddwn i'n teimlo'n llawer gwell. Roedd gen i gefnogaeth pan ddois i allan o'r ysbyty. Fe es i le o'r enw Connect, sy'n debyg iawn i Hafal gan ei fod yn helpu pobl gydag afiechyd meddwl difrifol. Ar ôl gadael yr ysbyty, cefais fy rhoi dan ofal gweithiwr cymdeithasol a Nyrs Seiciatrig Gymunedol (NSG) hefyd. Cefais help ganddyn nhw gyda fy meddyginiaeth a fy mudd-daliadau. Nid wyf wedi bod i mewn i'r ysbyty ers fy ymweliad cyntaf, felly o ran fy adferiad, rwyf wedi gwneud yn eithaf da.

"Rwyf yn gweld seiciatrydd a fy NSG bob pythefnos. Bydd fy seiciatrydd yn fy helpu gyda fy meddyginiaeth. Os byddaf yn teimlo'n drist, bydd yn ceisio dod o hyd i'r rheswm ac yn chwilio am ffyrdd o wneud i mi deimlo'n well. Bydd yn fy helpu gyda fy mudd-daliadau hefyd, yn enwedig llenwi'r ffurflenni. Mae Hafal a fy NSG hefyd yn fy helpu gyda'r mathau yma o bethau.

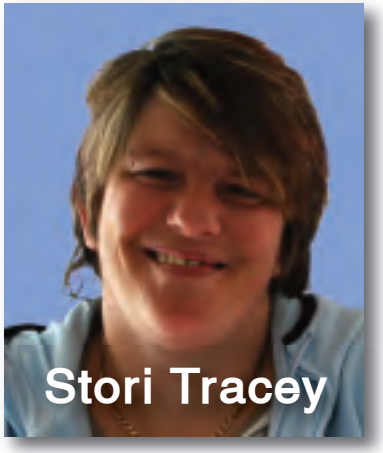
"Fe ddois i o hyd i Hafal tua phum mlynedd yn ôl, pan ddywedodd fy NSG wrthyf i am waith Hafal. Mae dod i Hafal wedi bod yn dda i mi. Rwy'n hoff iawn o'r bobl rwyf wedi eu cyfarfod yn Abertawe – maen nhw wedi bod yn garedig iawn. Rwy'n hoffi ymweld â Hafal a threulio amser yma, rwy'n teimlo'n gyfforddus ac yn hapus pan fyddaf yn dod i'r prosiect. Rwy'n mwynhau ymlacio, darllen y papur a chwarae pŵl gyda'r defnyddwyr gwasanaethau eraill.

"Does dim cymuned Fangladeshi yng Nghymru yr wyf yn teimlo'n rhan ohoni, ond dyw hynny ddim yn broblem i mi. Rwy'n dod ymlaen yn dda iawn gyda phobl Cymru. **Does dim ysbytai iechyd meddwl i'w cael ym Mangladesh. Pe bawn i'n wael adref fyddai yno ddim ysbytai arbenigol i mi fynd iddyn nhw; yr oll fyddai gen i fyddai'r feddyginiaeth.** Byddai'r gwasanaethau sydd ar gael ym Mangladesh wedi bod yn iawn, ond fe fydden i wedi gorfod talu i fynd i'r ysbyty felly fe fydden i mewn dyled fawr pe bawn i'n ôl yno.

"Rwy'n credu bod Cymru yn lle da i fod i rywun fel fi. Rwy'n teimlo bod y bobl sydd wedi fy helpu yn deall fy salwch, fy nghefndir a fy niwylliant. Dyw hynny ddim bob amser yn wir i bobl gydag afiechyd meddwl difrifol sydd o gymunedau du neu leiafrifol ethnig, ond mae fy NSG a fy seiciatrydd i wedi dangos dealltwriaeth dda iawn, felly does gen i ddim cwynion.

"Dwyf i ddim yn gweithio ar hyn o bryd. Oherwydd fy salwch, dwyf i erioed wedi gallu cael gwaith. Mae fy nhad a fy mam yn byw yn Abertawe ac maen nhw'n fy helpu i drwy roi arian a budd-daliadau i mi. Fe hoffwn i weithio yn y dyfodol, efallai mewn tŷ bwyta fel porthor yn y gegin. Ond, rwy'n poeni os af i i weithio y bydd fy mudd-daliadau yn cael eu stopio. Efallai mai'r peth gorau i mi ei wneud fyddai rhywfaint o waith gwirfoddol neu waith rhan amser, neu rywfaint o hyfforddiant.

"Does gan fy ffrindiau i yn yr ardal ddim problemau iechyd meddwl eu hunain, ond maen nhw'n gwybod am fy salwch i, ac maen nhw'n deall. D'wyf i ddim wedi dod ar draws unrhyw ofn, rhagfarn na stigma yma yng Nghymru. D'wyf i erioed wedi teimlo'n chwerw nac yn flin am gael y salwch 'chwaith. Petawn i'n gallu rhoi marc allan o ddeg i mi fy hun am fod yn hapus ac iach, fe roddwn i bump i mi fy hun. I fod yn onest, d'wyf i ddim yn siŵr beth sydd angen i mi ei wneud i wella'r ffordd rwyf yn teimlo, ond rwy'n credu bod yna bobl – fy NSG, fy seiciatrydd a Hafal – wnaiff fy helpu i gyda hynny."



Stori Tracey

Mae Tracey Saunders yn dweud nad oedd hi'n teimlo bod ei chyflwr yn cael ei gymryd o ddifrif nes iddi gael ei rhoi dan ofal Nyrs Seiciatrig Gymunedol – dwy flynedd ar bymtheg wedi iddi gael y diagnosis o anhwylder deubegwn. Er bod Tracey yn dweud ei bod yn dal i chwilio am atebion fydd yn ei helpu i wella, mae hi'n teimlo bod dysgu am brofiadau defnyddwyr gwasanaethau eraill drwy'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi bod yn help mawr iddi.

Dyma stori Tracey...

"Pan gefais i fy maban cyntaf fe es i'n wael iawn. Fe ddywedon nhw fod gen i iselder ar ôl geni a gan ei bod wedi cymryd amser i'w adnabod, fe aeth yn llawer gwaeth. Chi'n gwybod pan chi jyst eisiau sgrechian a sgrechian? Ro'n i'n teimlo mor isel â 'ny. O'r diwrnod y cafodd fy mab, Daniel, ei eni, ro'n i'n cael meddyliau drwg ac yn dychmygu fy mab yn marw.

"Roedd gan fy mab anhwylder diffyg canolbwyntio ac fe ddechreuais i feio fy hun am ei ymddygiad. Doedd e ddim yn faban bodlon iawn – roedd e'n sgrechian ac yn llefain drwy'r amser. Allwn i ddim peidio â meddwl mod i'n gwneud rhywbeth o'i le. Ar adegau, roedden i eisiau gafael ynddo fe a'i daflu drwy'r ffenest. Ar un achlysur, pan oedd yn ddeufis oed, fe rois i e y tu allan i'r drws ffrynt gan i fod e'n sgrechian cymaint. Roeddwn i'n teimlo fy mod yn cael fy ngwrthod gan fy mab, ac nad oedd e'n fy hoffi i. Allwn i jyst ddim cael yr agosatrwydd 'na gyda fe.

"Fe gymerodd hi ddwy flynedd arall ar ôl genedigaeth Daniel, pan oeddwn i'n 23 oed, cyn i mi gael diagnosis o anhwylder deubegwn. Yn bersonol, rwy'n credu bod fy nghyflwr wedi cychwyn cyn gynted ag y ces i Daniel. Doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd anhwylder deubegwn i gychwyn. Ches i ddim gwybod bod gen i'r salwch yn bersonol gan fy seiciatrydd – mewn llythyr y ces i wybod. Rhoddwyd fi ar Prozac i gychwyn, ond roedd hwnnw'n gwneud i mi deimlo'n waeth. Fe ddywedon nhw wrtha i i roi amser iddo weithio, ond chwe mis yn ddiweddarach, roeddwn i'n meddwl "Beth yw'r pwynt ei gymryd os wyf i'n teimlo'r un fath?" **Wnaeth neb fy helpu i ar ôl i mi gael gwybod bod gen i anhwylder deubegwn. Fe es i nôl adref a mynd yn waeth. Pan gefais i gefnogaeth o'r diwedd, roeddwn i'n mynd yn ôl a mlaen i uned gwasanaeth iechyd meddwl lleol.**

"Tua thair blynedd yn ôl, fe gymerais i orddos mawr ar ôl ffrae gyda fy mhartner ar y pryd. Pan ddois i ataf fy hun, fe ges i sgwrs un ar un gyda Nyrs Seiciatrig Gymunedol (NSG). Fe roddodd hi restr i mi oedd yn gofyn cwestiynau am sut roeddwn i'n teimlo. Fe ddechreuais i dicio pethau ar y rhestr. Dyma'r tro cyntaf i mi sylweddoli fod gen i bob un o symptomau anhwylder deubegwn. **Ces fy synnu efo'r hyn roeddwn i'n ei ddarllen: allwn i ddim credu bod pob dim ar y rhestr yn symptom o'r salwch.** Roeddwn i'n meddwl: "Nefoedd! Mae yna rywbeth o'i le arna i!" Cyn i mi weld y rhestr, roeddwn i'n arfer meddwl mai fi oedd y broblem, fy mod i'n colli arni ac yn gwneud pawb yn anhapus.

"Fe roddodd fy NSG lawer o help i mi gyda phethau fel sut i ddeall y cyflwr; ond, allwn i ddim peidio â theimlo fod cymaint o flynyddoedd wedi cael eu gwastraffu. Pan wnes i gyfarfod fy NSG roeddwn i'n teimlo bod rhywun yn fy nghymryd o ddifrif, ac ers hynny, rwyf wedi dechrau gwneud pethau yn wahanol, er fy mod yn dal i deimlo'r un fath y tu mewn.

"Fe roddodd fy NSG wybodaeth i mi am berthnasau gyda phobl a sut i ymlacio. Fe helpodd fi gyda llawer o bethau, er enghraifft, fe fydda i'n cael hunllefau lle byddaf yn meddwl bod fy nau blentyn yn marw. Fe ofynnais i fy NSG sut y gallwn i roi diwedd ar yr hunllefau. Fe ddywedodd hi na allwn i wneud hynny, ond bod rhaid i mi, yn hytrach, ddysgu delio â nhw. Mae fy NSG a fi yn mynd drwy'r rhestr y bydd hi'n rhoi i mi bob chwe mis.

"Rwy'n dal i gael trafferth yn fy mhen, yn gweld pethau negyddol. Mae fel hunllef. Un funud rwyf i fyny, a'r nesaf byddaf i lawr. Rwy'n ei gasáu, gan na alla i fod yn fi fy hun. Fe hoffwn i fod heb y cyflwr yma, ond dyw e ddim yn mynd i fynd i ffwrdd. Mae'n rhywbeth yn fy ymennydd i, ac rwyf i wedi gorfod dysgu delio ag o yn hytrach na'i wadu.

"Byddaf yn mynd i uned leol am sesiynau dydd. Rwyf wedi bod yno dros nos, ac wedi gweld y doctoriaid yn y bore. Mi allaf i roi wyneb ymlaen pan fyddaf i gyda nhw; rwy'n dda iawn at guddio sut y byddaf yn teimlo. Rwy'n gwybod beth sy'n rhaid i mi ei ddweud ac yna fe alla i adael. Dwy i ddim yn bwriadu gwneud hyn, ond rwy'n teimlo'n fwy diogel yn fy amgylchedd fy hun. Dyna'r unig le y bydda i'n teimlo'n ddiogel.

"Maen nhw wedi dweud wrtha i y bydd fy nghyflwr yn gwaethygu os na gymera i'r feddyginiaeth. Rwyf wedi cael cryndod ar ôl rhoi'r gorau i'r feddyginiaeth, felly rwy'n gwybod bod hynny'n wir, ond yr hyn sy'n mynd ar y nerfau i yw nad ydw i'n teimlo ddim gwell pan fydda i yn cymryd y feddyginiaeth. Mae hyn yn rhywbeth sy'n gwneud llawer o bobl sydd yn yr un sefyllfa â fi yn flin.

"Mae bod yn rhan o waith Hunanreoli'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi bod yn wych gan ei fod wedi fy ngalluogi i gyfarfod pobl eraill a dysgu sut maen nhw'n ymdopi. Rwyf wedi gweld bod gan lawer ohonyn nhw fwy o ffrindiau na theulu. Dyna rywbeth nad oes gen i. Mae'r prosiect yma wedi gwneud i mi sylweddoli nad ydw i ar fy mhen fy hun."

Llwyddodd Dave Smith i reoli llawer o'i adferiad drwy wneud defnydd da o'r rhyngrwyd. Pan gafodd Dave, sydd bellach yn 36, y diagnosis o anhwylder deubegwn yn eu hugeiniau cynnar sylweddolodd yn fuan iawn bod rheoli ei salwch yn gofyn am lawer mwy na dim ond meddyginiaeth. Mae'n dweud bod ei fywyd wedi newid er gwell ar ôl mynychu cwrs hyfforddi dau ddiwrnod am sut i reoli ei salwch.

Dyma stori Dave...

"Mi gefais fy nghyfnod hir cyntaf o iselder pan oeddwn i'n 17 mlwydd oed. Doedd gen i ddim hunan hyder, fydden i ddim yn gadael y tŷ ac roeddwn i'n teimlo nad oedd pwrpas i fy mywyd. Cefais fy rhoi ar wrthiselyddion am chwe mis, a diolch byth, fe gododd yr iselder. Fe gefais i bwl arall o iselder ychydig flynyddoedd yn ddiweddarach, pan ddechreuais i weithio i gwmni gweithgynhyrchu. Rwy'n cofio un diwrnod, roedd fy nhad yn fy ngyrru i'r gwaith ac roedd rhaid i mi ofyn iddo dynnu i ochr y lon, lle bues i'n sâl/cyfogi. Ar y pryd, doedd dim dealltwriaeth dda iawn o salwch meddwl ac roedd fy mhennaethau yn meddwl nad oeddwn i'n tynnu fy mhwysau, felly fe roddon nhw rybudd i mi, wnaeth ddim ond gwneud i mi deimlo'n fwy pryderus. Flwyddyn yn ddiweddarach, pan oedd angen i rai gael eu diswyddo, gofynnwyd i mi adael.

"Pan oeddwn i'n 21 mlwydd oed, fe es i weithio yn Llundain mewn hostel i'r digartref. Yn ystod y cyfnod hwn, roeddwn i'n teimlo'n od - alla i ddim ei esbonio mewn unrhyw ffordd arall. Fe es i weld fy rheolwr a cheisio esbonio fy nheimladau, a gofyn am amser i ffwrdd. Fe gytunodd hi ac felly fe neidiais i ar drên cyn gynted ag y gallwn i a mynd i aros gyda fy mrawd yng Nghaerfyrddin. Roedd fy nhaith i Gaerfyrddin yn un od. Rwy'n Gristion, ac ar adegau, pan na fyddaf yn teimlo'n dda, byddaf yn profi rhyw fania crefyddol ac yn gwneud pethau rhyfedd iawn. Ar y siwrne trên, fe wnes i'n siŵr fy mod i'n eistedd wrth ymyl pobl roeddwn i'n credu oedd yn Gristion. Roeddwn i'n teimlo, petawn i'n eistedd gyda rhywun oedd yn Gristion y bydden nhw'n cymryd gofal ohono i. Roedd ofn mawr arna i, ond roeddwn i'n lwcus i fod yn eistedd gyda thair lleian, ac roedden nhw nor garedig a gofalus.

"Pan gyrhaeddais i gartref fy mrawd, roeddwn i'n teimlo'n aflonydd iawn. Yn hwyrach y noson honno, fe glois i fy hun yn ystafell fy mrawd a dechrau cael rhithiau gweledol natur apocalyptic. Es mewn i banic am nad oeddwn i'n gallu gweld y drws a chanfod fy ffordd allan o'r ystafell. Yn y diwedd, llwyddais i ddod allan ac fe gynigiodd fy mrawd a'i ffrind fy mod yn cael bath i ymlacio. Yn y cyfamser, roedden nhw wedi ffonio'r gweinidog lleol a'r gwasanaethau cymdeithasol. Aeth fy ymddygiad yn fwy od fyth, ac yn hwyrach y noson honno cefais fy nhrosglwyddo i'r uned iechyd meddwl lleol ar gyfer asesiad. Cefais fy symud i ward gyffredinol wedyn i gael fy ngwylio. Gwnaed rhywfaint o brofion, a chefais fy nhrosglwyddo i'r uned seiciatreg.

"Roedd hi ryw flwyddyn yn ddiweddarach, ar ôl i mi brofi mwy o fyny a lawr, pan gefais i'r diagnosis a dechrau cael triniaeth ar gyfer yr anhwylder deubegwn. **Am y flwyddyn neu ddwy gyntaf, fe weithiodd y feddyginiaeth (Lithium), ond roedd angen i gymaint o bethau eraill yn fy mywyd i newid hefyd, nid derbyn meddyginiaeth yn unig. Yn y diwedd, fe wnes i'r rhan fwyaf o'r newidiadau hynny fy hun. Mewn ffordd, roedd hi'n amser da i fod yn wael gan fod y we yn dechrau datblygu.** Fe ddois o hyd i'r Manic Depression Fellowship ar y we a darganfod pethau am ddiet, ymarfer corff a meddyginiaeth.

"Ychydig flynyddoedd yn ddiweddarach, fe sylweddolais i nad oedd gweithio oriau hir mewn swydd llawn straen yn beth da iawn i mi. **Dyna un o'r pethau creulon am anhwylder deubegwn: weithiau rydych chi'n teimlo y gallwch chi wneud unrhyw beth ac fe fyddwch chi'n gwthio eich hun i'r eithaf. Yn y diwedd, mae'n rhaid i chi frwydro yn erbyn yr union bethau rydych chi eisiau eu gwneud.** Fe ddechreuais i weithio nes oriau mân y bore, roedd yn golygu fy mod yn esgeuluso fy ngwraig a'n plentyn newydd; aeth yr holl beth y tu hwnt i fy rheolaeth i ac fe laniais i yn yr ysbyty. Roedd hi'n amser anodd iawn i fy ngwraig. Roedd fy mhennaethau yn y cwmni cyfrifiaduron lle roeddwn i'n gweithio yn llawn cydymdeimlad, ond yn y pen draw, fe symudodd y cwmni allan o Ewrop ac fe ges i fy ngwneud yn ddi-waith. Fe wnaeth hynny bethau'n anodd iawn i fy ngwraig a mi gan fod tŷ newydd a phlentyn bychan gyda ni. Roedd rhaid i ni aildrefnu ein harian a doedd dim syniad 'da ni at bwy i droi. Fe benderfynon ni gyfuno pob dim i mewn i un benthyciad.

"Ryw ychydig ar ôl i mi wella, fe ddois i'n Hwylusydd gyda'r Manic Depression Fellowship. Roeddwn i'n ddigon abl i fynd ar gwrs hyfforddi hunanreolaeth dau ddiwrnod gyda nhw, ac fe newidiodd hynny fy mywyd. Fe ddysgais i am raglen oedd wedi'i chynllunio i helpu pobl i reoli eu cyflyrau. Chafodd e ddim effaith ar unwaith, ond fe ychwanegodd at fy ngwybodaeth o strategaethau ymdopi ac arwyddion rhybudd, ac fe alluogodd fi i adnabod fy hun yn well.

"Fe weithiais i fel Hwylusydd am dair blynedd nes i ni gael ein plentyn nesaf. Yn anffodus, roedd gan ein merch fach newydd broblemau iechyd, ac roedd rhaid i mi roi'r gorau i'r swydd. Roedd gan fy ngwraig swydd dda serch hynny, felly fe fues i'n ŵr tŷ nes i fy merch ddechrau yn yr ysgol. Fe ddechreuais i weithio fel Ymarferydd Adferiad ar gyfer Hafal ym mis Tachwedd 2006. Weithiau byddaf yn meddwl am y cyfleoedd a gollais i drwy fod yn wael, ond mae'n rhaid i chi dderbyn y bywyd gewch chi a gwneud cymaint o addasiadau cadarnhaol ag y gallwch chi. Mae gan bawb eu beichiau i'w cario."

Yn fuan ar ôl i Lee McCabe gael diagnosis o sgitsoffrenia paranoid, dywedwyd wrth ei fam: "Wnewch chi byth adnabod y Lee yr oeddech chi'n arfer ei adnabod eto". Ond gyda chefnogaeth ei fam, Sandra, a'i Nyrs Seiciatrig Gymunedol, mae Lee wedi gwella'n llwyr. Bu ei brofiadau yn ysbrydoliaeth i Orchymyn Cymhwysedd Deddfwriaethol hanesyddol yr AC dros Ogledd Caerdydd, Jonathan Morgan, a ddaeth â phwerau i'r Cynulliad i greu deddf Gymreig newydd ar gyfer iechyd meddwl.

Dyma stori Lee...

"Fe ddechreuais i gael beth rwyf nawr yn gwybod oedd yr arwyddion cyntaf o sgitsoffrenia yn haf 1994, pan oeddwn i'n 23 mlwydd oed; fe ddechreuais i yfed a chymryd cyffuriau i geisio boddi rhai profiadau drwg. Dechreuodd fy nheulu a fy ffrindiau sylwi ar newidiadau yn fy nghymeriad, felly fe awgrymodd ffrind i fy chwaer fy mod yn mynd i weld fy Meddyg Teulu. Fe ddisgrifiais fy symptomau iddo ac fe ddywedodd o y dylwn i fynd i adran Argyfwng yr ysbyty lleol. Fe arhosais i yno am bedair awr nes roedd ambiwlans ar gael i fynd â mi i uned seiciatrig. Pan gyrhaeddais i'r ward seiciatreg, aeth ffrind fy chwaer, oedd wedi mynd i weld y Meddyg Teulu gyda mi, adref i ddweud wrth fy nheulu beth oedd wedi digwydd. Rhoddwyd gwely i mi ar y ward, fe welais i seiciatrydd, a deng munud yn ddiweddarach, fe roddodd ddiagnosis o sgitsoffrenia paranoid i mi – salwch na wyddwn i ddim amdano.

"Roedd bod ar y ward yn beth dychrynllyd. Ar ôl cwpl o ddyddiau, fe ddechreuais i refru a chynddeiriogi. Pan ddaeth fy mam i fy ngweld, fe ddechreuais i sgrechian arni, a gweiddi: "Beth ydw i'n wneud yma?". Roedd fy nheimladau paranoid a fy rhithweledigaeth allan arni hi. Fe gafodd fy mam amser caled iawn gyda staff y ward: ni roeson nhw unrhyw syniad iddi o beth oedd yn bod arna i, nac unrhyw wybodaeth am y feddyginiaeth roeddwn i'n ei gymryd. Yn fuan ar ôl i mi gael fy nerbyn yno, dywedodd rheolwr y ward wrthi: "Wnewch chi byth adnabod y Lee yr oeddech chi'n arfer ei adnabod eto". Roedd hi'n amser ofnadwy.

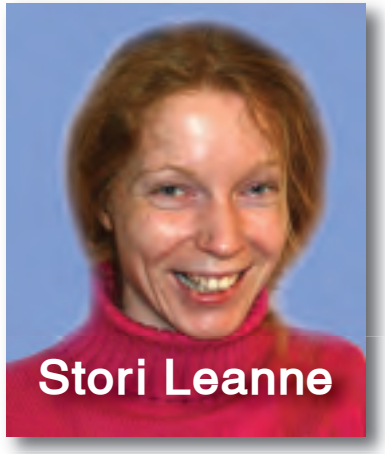
"Roeddwn i ar y ward am chwe wythnos cyn cael fy rhyddhau. Cefais bresgripsiwn, ond doedd gen i ddim cefnogaeth gan yr ysbyty ar ôl i mi fynd adref. Ar ôl ychydig wythnosau, dechreuais gael ymosodiadau o banic a gorbryder. Roeddwn i'n teimlo'n paranoid, a wyddwn i ddim sut i ymdopi – a wyddai fy mam a fy nheulu ddim 'chwaith. Fe geisiais i roi diwedd ar fy mywyd drwy gymryd gorddos, y cyntaf o bedair ymgais i gymryd fy mywyd fy hun pan oeddwn i'n wael iawn. Fe ffoniodd fy mam y ward ac fe es i nôl i mewn i'r ysbyty. Ar ôl tua chwech mis cefais fy rhyddhau eto, ac am gyfnod roeddwn i'n gaeth i'r tŷ: roeddwn i'n credu fod pobl ar y stryd yn ysbïo arna i, a bod yr IRA ar fy ôl. Gyda'r nosau, fe fydden i wedi cyrlio lan ar y llawr; fy nghyhyrau mor stiff fel na allwn i godi fy mhen. Doedd gen i ddim cryfder i dynnu'r cwilt drosof yn y gwely; roeddwn i'n teimlo wedi fy mharlysu a fy mrawychu.

"Ymhen hir a hwyr, rhyw wyth neu naw mis ar ôl i mi gael y diagnosis, cefais fy rhoi dan ofal Nyrs Seiciatrig Gymunedol (NSG). Roedd y wybodaeth a'r gefnogaeth gefais i ganddi hi yn wych. **Dyma'r tro cyntaf i rywun eistedd i lawr a siarad gyda mi am fy meddyginiaeth, beth oedd sgitsoffrenia, sut i ddelio â fy mhyliau o orbryder a phanic a pha wasanaethau oedd ar gael i mi.** Gwnaeth fy NSG asesiad, a gwneud yn siŵr bod cynllun gofal yn cael ei weithredu. Roeddwn i'n ffodus iawn i'w gweld hi, oherwydd 'dyw pawb sy'n dioddef afiechyd meddwl difrifol ddim digon ffodus i gael cynllun gofal.

"Rhaid i mi roi llawer o'r diolch i Mam hefyd. Hi oedd fy nghraig i. Fydden i ddim yma nawr hebddi hi. Dros amser, fel helpodd fy mam i mi ennill hyder i fynd y tu allan. Pan fyddai hi'n dywyll ac yn ddistaw yn y nos, byddai'n fy ngwylio yn cerdded o'r cyntedd ac at ben y stryd ac yn ôl. Yn y diwedd, roeddwn i'n gallu mynd i mewn i'r dref i swyddfa'r NSF (National Schizophrenia Fellowship) ym Mhentrebach. Roedd NSF (Hafal bellach) yn cynnig gwasanaethau dydd, a roddodd strwythur i fy mywyd a fy nghadw yn brysur. Helpodd hyn i fi beidio ag aros gyda fy nheimladau a fy meddyliau – y paranoia – yn rhy hir. Ar ôl rhyw gyfnod, fe wellodd fy hyder a dan gynllun cyflogaeth y Fargen Newydd oedd ar gael bryd hynny, fe dreuliais i flwyddyn yn gweithio mewn bwyty ym Merthyr.

"Yn nhermau meddyginiaeth, roedd y bum mlynedd gyntaf wedi i mi gael y diagnosis yn fater o arbrofi a methu. Roedd rhai o'r sgîl-effeithiau yn ofnadwy: roedd y triniaethau yn achosi glafoerio, ceg sych, teimlad o lonyddiad ac yn gwneud i mi roi pwysau mlaen – aeth fy mhwysau dros 16 stôn. Pan orffennais i weithio yn y bwyty yn 1999, fe ddechreuais i ar feddyginiaeth newydd, ag oedd yn help mawr.

"O 2003 ymlaen, fe ddechreuais i ddysgu am gyfrifiaduron gyda thiwtor o'r coleg lleol. Fe ddechreuais i ennill tystysgrifau mewn cyrsiau arlwyo hefyd. Ar y pryd, roedd defnyddwyr gwasanaethau Hafal yn datblygu Rhaglen Adferiad yr elusen, a phan eisteddais i lawr i drafod fy un i, fy nodau oedd gweithio amser llawn a dod oddi ar fy meddyginiaeth. Rwyf wedi cyflawni'r ddau nod yma: cefais swydd ar staff Hafal yn 2006 ac rwyf wedi bod oddi ar fy meddyginiaeth ac wedi gwella'n llwyr ers mis Chwefror 2007. Rwyf nawr yn gweithio gyda defnyddwyr gwasanaethau o ddydd i ddydd. Fe allant weld bod adferiad yn bosib, ond bod rhaid i chi wneud y gwaith caled a chael y gefnogaeth gywir. **O edrych yn ôl, fydden i ddim wedi bod mor wael ag yr oeddwn i pe bai gwasanaeth ymyrryd cynnar ar gael ar gyfer pobl gydag afiechyd meddwl difrifol.** Byddai fy adferiad wedi bod yn llawer cynt na'r 12 mlynedd a gymerodd pe bai un wedi bodoli."



Cafodd Leanne Kelly ddiagnosis o anorecsia gan ei Meddyg Teulu pan oedd hi'n 11 mlwydd oed. Mae Leanne wedi ennill gwobrau am ei gwaith gwirfoddol ac mae hi'n helpu defnyddwyr gwasanaethau Hafal yn Aberystwyth i weithio drwy Raglen Adferiad yr elusen. Mae hi'n reidiwr sgwter brwd ac ar hyn o bryd yn ei hail flwyddyn o gwrs tair blynedd mewn Photoshop.

Dyma stori Leanne...

"Fe gefais i'r symptomau cyntaf o anhwylder bwyta pan oeddwn i'n wyth neu naw mlwydd oed. Roeddwn i'n blentyn tewgrwn (chubby) ac roeddwn yn cael fy mhryfocio yn yr ysgol; ond, wrth i mi fynd yn hŷn fe sylweddolais i y gallwn i wneud rhywbeth am y peth, felly fe gollais i bwysau, fe stopiodd y bwlio ac roeddwn i'n teimlo'n hyderus ac yn teimlo fy mod yn cael fy nerbyn. Dros amser, fe ddechreuais i ddatblygu obsesiwn am fwyd ac ymarfer corff. Roedd fy rhieni yn dechrau poeni amdana i, felly fe aethon nhw a fi i weld fy Meddyg Teulu. Fe ddywedodd o nad oedd o erioed wedi gweld unrhyw beth tebyg. Adeg hynny doedd pobl ddim yn gwybod sut i drin plant gydag anhwylderau bwyta. Ei gyngor o oedd: 'Ewch adref a bwytewch.' Un noson, mi roddodd fy nhad fi i gysgu ar y soffa yn y 'stafell fyw am nad oedd o eisiau i mi gerdded i fyny'r grisiau am fy mod yn rhy wan. Pan oedd yn meddwl fy mod yn cysgu, fe eisteddodd wrth fy ymyl a llefain, roddodd andros o sioc i mi.

"Pan oeddwn i'n un ar ddeg mlwydd oed, cefais fy nerbyn i ward blant yr Ysbyty Cyffredinol, ac yna fy symud i'r ward seiciatreg ar gyfer plant. Roedd rheolau'r ward yn golygu mai dim ond am hanner awr, unwaith y mis y cawn i weld fy rhieni. **Roedd plant eraill yn cael gweld eu rhieni a chwarae gyda nhw, tra roeddwn i dan oruchwyliaeth 24 awr y dydd. Rwy'n cofio teimlo ar goll, gan nad oeddwn i erioed wedi bod i ffwrdd o fy rhieni o'r blaen.** Fe dreuliais i flwyddyn yn yr ysbyty a drwy gydol yr amser hwnnw, roeddwn i'n teimlo'n ofnus ac yn gwbl unig. Fe ddechreuais i fwyta unwaith eto flwyddyn neu ddwy yn ddiweddarach gan fy mod mor awyddus i adael yr ysbyty. Nid mater o beidio teimlo'n dew mwyach oedd o, ac nid oeddwn yn OK am fwyd: roedd yn fater o eisiau dianc o'r carchar roeddwn i ynddo.

"Un o'r rhesymau y stopiais i fwyta ar y cychwyn oedd oherwydd fy mod ofn yr ysgol. Fe welodd un seiciatrydd plant hyn ac fe gyfeiriodd fi at ysgol adfer ar gyfer plant oedd wedi cael babanod neu wedi cael eu diarddel o'r ysgol. Dim ond pump disgybl oedd yn yr ysgol, a doedd yna ddim bwlio. Roedd yna deimlad o gyfeillgarwch mawr yno; roedd y blynyddoedd nesaf yn hyfryd. Roedd fy rhieni yn meddwl ei fod yn wyrth, ac fe ddechreuais i wneud pethau arferol plant yn eu harddegau. Roedd pob dim yn mynd yn dda nes i ferch o fy ysgol gynradd gyrraedd. Roedd hi'n debyg i mi: roedd ganddi wallt coch ac anhwylder bwyta. Mae pobl gydag anhwylderau bwyta yn gystadleuol iawn. Pan fyddwch chi'n wael, bydd y gystadleuaeth i fod yr anorexic gorau yn cymryd drosodd. Cyn gynted ag y cyrhaeddodd hi, roedd fel petai rhywun wedi pwyso swîts, ac fe ddaeth fy mhroblemau yn eu hôl.

"Fe laniais yn yr Ysbyty Cyffredinol eto am saith wythnos, cyn cael fy ngyrru i glinig yn Llundain. Roedd y clinig yn ceisio gwella pobl drwy ddefnyddio dull o gywilyddio a chosbi. Oherwydd y rhaglen oedd yn cael ei rhedeg yno, fe ddysgais i sut i guddio bwyd, cyfrifo calorïau a chael metaboledd cyflym, ymddygiad nad oeddwn i'n adnabod cynt. Ar ôl tair blynedd o fod i mewn ac allan o'r lle erchyll yma, fe adewais. Rwy'n cofio'r person oedd yn rhedeg y lle yn dweud: "Rwy'n golchi fy nwylo ohoni nawr."

"Fe es i'r Priory yn Llundain pan oeddwn i'n 18 mlwydd oed. Roedden nhw'n fwy tyner; os oedd gennych chi broblem, fe fydden nhw'n siarad drwyddo gyda chi; roedd hyn yn syniad dieithr i mi. Fe fues i yn y Priory am chwe mis i gychwyn, ac yna chwe mis arall pan oeddwn i'n 19 neu 20 mlwydd oed. Yn y Priory, fe glywais i am gartref gofal yng Ngogledd Cymru. Fe ddywedais wrth fy seiciatrydd, ysgrifennais at y cartref, a chefais lle yno. Ond, gan nad oedd gen i weithiwr cymdeithasol, allwn i ddim mynd yn syth o'r Priory i'r cartref, felly cefais fy nhrosglwyddo i ysbyty GIG tra'r oedd y gwaith papur yn cael ei gwblhau. Fe dreuliais i dair wythnos o uffern mewn ward anhwylder bwyta, gyda phobl union yr un fath â mi, oedd i gyd yn benderfynol o fod yr anorexic gorau. Daeth hyn â fy ochr gystadleuol allan, aeth pethau o ddrwg i waeth, ac fe geisiais ladd fy hun. Rwyf wedi ceisio lladd fy hun fwy nag unwaith, ond chefais i erioed ddiagnosis o iselder. Efallai nad ydw i wedi cael y diagnosis y dylwn i fod wedi'i gael. Efallai ei fod yn siwtio pobl i roi diagnosis o anorexia yn unig i mi gan ei fod yn bosib iddyn nhw fy nhrin i am hynny – dyna'r oll y galla' i ei ddyfalu.

"Roeddwn i yn y cartref gofal am ddwy flynedd ac yn ystod y cyfnod hwnnw, fe wnes i gyfarfod fy nghariad, Evan. Fe benderfynais symud i Aberystwyth yn 2007 gan fy mod eisiau mynd i rywle distawach: doedd y stad cyngor roeddwn i'n byw arni ddim yn neis iawn, ac fe wnaeth rhywun ymosod arna i mewn clwb nos yng Ngogledd Cymru, wnaeth wneud i mi stopio mynd allan. Fe gyflwynodd fy swyddog tai i yn Aberystwyth fi i Hafal, ac fe helpodd hynny fi yn fawr: fe siaradais i â phobl a des i'n wirfoddolwr.

"Rwyf yn dal i ddioddef iselder a phryder, ond rwy'n fwy sefydlog rŵan. Mae Rhaglen Adferiad Hafal wedi fy helpu i gyda fy agwedd at fwyd; mae rhoi pob dim i lawr ar bapur wedi dangos llawer o bethau yn glir i mi. **O edrych yn ôl, fe fydden i wedi bod wrth fy modd cael lefelau cyson o gefnogaeth deuluol pan es i'n sâl i gychwyn. Fe fyddai'n braf petai rhywun wedi delio â fy sefyllfa yn yr ysgol hefyd.** Dyw fy anhwylder bwyta ddim yn rhywbeth y galla'i ei drechu, mae'n beth cylchol. Mae'n rhaid i mi jyst bod yn ymwybodol ei fod yn mynd i fod yn anodd weithiau."

Stori Terry

Cafodd yr hen filwr o Ryfel y Gwlff, Terry Taylor, ddiagnosis o anhwylder deubegwn yng nghanol gyrfa lwyddiannus yn y fyddin. Mae Terry, sy'n dweud bod chwaraeon a cherddoriaeth wedi ei helpu yn ei adferiad, yn credu nad yw agwedd y cyfryngau tuag at y gair 'seicosis' yn help o gwbl i hyrwyddo dealltwriaeth o anhwylder deubegwn ymysg y cyhoedd ehangach.

Dyma stori Terry...

"Fe ymunais i â'r fyddin ym 1989, fe gychwynnodd Rhyfel y Gwlff flwyddyn yn ddiweddarach ac fe es i allan yno fel Peiriannydd Brwydr. Fe welais i bethau erchyll, ond yr hyn effeithiodd fwyaf arna i oedd chwe mis o arwahaniad yn y Gwlff, yn styc gyda bwli o Gorporal allai wneud bywyd yn anodd iawn. Gall y fyddin fod yn lle da i guddio i unrhyw un sydd â symptomau o iselder gan fod y diwylliant yn troi o amgylch gweithio'n galed a chael eich gwobrwyo gyda chwrw. **Mae bywyd yn y fyddin yn llawn o fod i fyny yn uchel ac yna i lawr yn isel, isel; fe all fod yn bair berw ar gyfer pobl gydag anhwylderau meddyliol ac mae yfed yn cuddio llawer ohono.**

"Roedd dychwelyd o'r Gwlff braidd yn siom. Fe es i ar wyliau hir a mynd o swydd gyffrous i ddim byd. I lenwi'r bwlch, fe ddatblygais i gariad artiffisial tuag at yr olygfa rêf. Fe ddechreuais i gymryd ecstasi a mynd yn gaeth i'r awyrgylch a'r gerddoriaeth. Fe ddaliodd yr heddlu fi efo amffetaminau, ond ches i ddim fy hel o'r fyddin gan fy mod wedi gofyn i gael gweld seiciatrydd; roedd ei adroddiad e yn dweud bod gen i anhwylder camddefnyddio sylweddau o ganlyniad iselder, ac nad oedd o fudd i'r cyhoedd fy erlyn.

"Roedd y tymor dyletswydd nesaf i Gyprus. Roedd yr arwyddion fod gen i anhwylder deubegwn (sy'n rhedeg yn y teulu) yn llechu drwy gydol fy ngyrfa yn y fyddin, ond fe ddaethon nhw i gyd i'r amlwg yno. Roedd y tywydd yn cynhesu (gall pobl gydag anhwylder deubegwn deimlo'n dda iawn (high) pan fydd y tywydd yn cynhesu) ac fe ddechreuodd teimladau crefyddol eu naws ymhel ynddo i. Cefais fy magu yn Gristion ac er nad oeddwn i erioed wedi coelio'r holl beth yn llawn, roeddwn i'n teimlo bod Duw yn siarad â mi. Fe gollais i fy ffrindiau i gyd erbyn diwedd y daith. Roeddwn i'n ormod iddyn nhw ddelio ag o: pan fydda i'n teimlo'n 'high' gallaf fod yn siaradus ac yn ddwys iawn.

"Fe ges i fy nharo'n isel pan ddois i adref o Gyprus. Doeddwn i ddim yn derbyn unrhyw driniaeth yr adeg hynny, ond yn ffodus, i mi beth bynnag, digwyddodd pethau ym Mosnia; heb hynny dydw i ddim yn meddwl y byddwn i yma nawr. Roeddwn i ym Mosnia am chwe mis. Er bod y gwaith yn galed iawn cefais fy nyrchafu ac roedd y gwmnïaeth yn wych. Ar ddiwedd y daith roeddwn i'n teimlo'n wych, fe gawson ni wyliau hir ac roeddwn i angen rhywbeth i'w wneud, felly fe es i am antur i'r Iwerddon ar beic modur.

"Fe gyrhaeddais i nôl i'r camp yn ddiogel o Iwerddon, ond roeddwn i'n ymddwyn yn od iawn. Fe ddylai swyddogion y fyddin fod wedi sylweddoli fy mod yn wael bryd hynny, oherwydd roeddwn i'n crwydro o gwmpas y camp yng nghanol nos yn glanhau pethau. Yn y diwedd, fe es i eglwys gadeiriol y dref yn meddwl fy mod yn mynd i briodi. Fe brynais i fodrwy gwerth £400 i'r briodferch yr oeddwn i'n siŵr oedd yn mynd i ddod. Yn y diwedd, fe eisteddais i yng nghefn yr eglwys ac ymgwympais yn llefain. Daeth offeiriad o hyd i mi, galwodd yr heddlu a chefais fy ngyrru i Ysbyty Milwrol Catterick. Dywedodd seiciatrydd yr ysbyty wrtha i fod gen i anhwylder deubegwn, fy mod i'n gwbl fanig ac ar raddfa o un i ddeg, fy mod ar bymtheg. Fe geisiodd y staff roi meddyginiaeth i mi, ond oherwydd fy atgofion o'r olygfa rêf, roeddwn i'n meddwl bod cymryd tabledi yn anghywir, felly gwrthodais.

"Ar ôl ychydig ddyddiau, fe arhosodd pump o'r nyrsys nes roeddwn i â fy sylw ar rywbeth arall a neidio arna i. Daliodd pedair fy mreichiau a fy nghoesau i lawr a rhoddodd y pumed bigiad i mi. Dyna foment gwaethaf fy mywyd i. Fe gefais i ddos anferth o Haloperidol, oedd ddim yn cytuno â fi; roedd hyn yn golygu fy mod yn siarad gydag angylion un eiliad, a'r eiliad nesaf yn dioddef yr iselder gwaethaf y gellir ei ddychmygu. Ers hynny, os bydd meddygon yn ceisio rhoi Haloperidol o mi, byddaf yn ceisio rhedeg i ffwrdd. Yn ystod fy mhwl diwethaf (yn 2008) fe geisiais i ddweud wrth y bobl oedd yn fy nhrin i pa mor ddrwg oedd o, ond wnaethon nhw ddim gwrando, ac yn hytrach ceisiant ei orfodi arnaf, felly fe redais i ffwrdd o'r ysbyty yng Ngogledd Cymru a chael fy hun yn cael cweir yn Cheltenham.

"Derbyniodd y fyddin rhywfaint o'r cyfrifoldeb am fy salwch, a chytuno bod y swydd wedi gwaethygu pethau. Cefais £5,000 o iawndal mewn gwrandawiad. Roedd y fyddin yn eisiau i mi aros, ond fe adewais i ym 1997. Roedd gadael yn anodd gan fy mod yn gweld eisiau'r cyfeillgarwch. Ers hynny, ymysg pethau eraill, rwyf wedi gweithio mewn cwmni trydanol, wedi teithio o gwmpas UDA ac wedi dechrau prentisiaeth peirianneg.

"I gyd, rwyf wedi cael chwe phwl drwg o seicosis. **Rwyf wedi sylwi nad yw'r gair 'seicosis' yn cael ei ddefnyddio'n aml yn y cyfryngau. Mae fel petai wedi dod yn air bwgan a gaiff ei ddefnyddio ar yr achlysuron prin hynny pan fydd rhywun gyda salwch meddwl wedi gwneud niwed i rywun yn unig.** Mae peidio â defnyddio'r gair yn bwydo'r ofn a'r ddrwgdybiaeth.

"O ran fy adferiad i, rwy'n adeiladu fy hun yn ôl i fyny ar ôl pwl y llynedd. Am ddyn 45 oed, rwyf mewn cyflwr corfforol eithaf da, ond yn feddyliol fe alla i deimlo'n fregus ac yn ansefydlog iawn. Mae chwaraeon wedi helpu fi i ddelio â hyn, ac mae ymweld â Hafal wedi lleddfu fy ofnau o fod yn ynysig yn gymdeithasol. Mae chwarae fy ngitâr wedi bod o help mawr hefyd; mae'r ddisgyblaeth o chwarae cerddoriaeth wedi bod yn help mawr i mi ar fwy nag un achlysur. Rwyf nawr yn cymryd rhan mewn prosiect ffilm cymunedol fel arweinydd gweithdy gwirfoddol, yn helpu pobl gydag anableddau dysgu, problemau iechyd meddwl a defnyddwyr y gwasanaeth prawf."

Stori John

Cafodd John Hardy ddiagnosis o sgitsoffrenia ym 2007. Fe symudodd John, sy'n dweud na ddangosodd unrhyw arwyddion o afiechyd meddwl nes roedd yn ei dridegau hwyr, i gartref preswyl Hafal, Tŷ Hafal, ym mis Ebrill 2008. Ers iddo fod yn byw yn Nhŷ Hafal mae John, sy'n canu ac yn chwarae gitâr gyda dau fand roc, wedi ailadeiladu ei hyder cymdeithasol a'i annibyniaeth. Ym mis Ionawr 2010, fe symudodd i mewn i fflat yn Hwlffordd.

Dyma stori John...

"Cefais fy niagnosis o sgitsoffrenia pan oeddwn i'n 37 mlwydd oed, ychydig ar ôl i mi golli fy fflat yn Aberdaugleddau ychydig flynyddoedd yn ôl. Roeddwn i wedi methu cwpl o daliadau rhent ac fe ofynnodd y landlord i mi oeddwn i eisiau cadw'r fflat. Fe ddywedais i 'na' ond doeddwn i ddim yn meddwl yn glir pan ddywedais i hynny. Fe ddylwn i fod wedi dweud 'ie'. Ar ôl hynny, fe es i allan, cael peint neu ddau a gofyn i bobl yn y dafarn os oedden nhw'n gwybod am lefydd i'w rhentu. Ar y ffordd adref, cefais fy mhigo lan gan yr heddlu. Roeddwn i'n meddwl eu bod am fynd â fi yn ôl i'r fflat, ond fe aethon nhw â fi i'r orsaf heddlu a fy rhoi mewn cell dros nos. Doedd gen i ddim ofn oherwydd roedd yn rhywbeth fyddai'n digwydd yn aml. Pan sylweddolon nhw nad oeddwn i'n gwneud unrhyw beth drwg, fe benderfynon nhw gysylltu â gweithiwr cymdeithasol ac fe gyfeiriodd e fi i ward St Caradog yn Ysbyty Llwyn Helyg (uned sy'n cael ei rhedeg gan Gyngor Sir Penfro , ac sy'n cynnig gofal cleifion mewnol tymor byr) am dri mis.

"Cefais ddiagnosis yn St Caradog. Fe gytunais i gyda'r diagnosis oherwydd roeddwn yn credu ei bod yn well i mi aros yn rhywle, ac roeddwn i'n credu y gallen nhw ofalu amdana i. I fod yn onest, doeddwn i ddim yn meddwl fod gen i salwch meddyliol, ond roeddwn i yn meddwl tybed oedd gen i unrhyw le i fynd. Roeddwn i'n meddwl: "Os ydw i yn yr ysbyty, maen nhw'n siŵr o ddod o hyd i rywle i mi aros, lle y galla i gael cefnogaeth." Fe benderfynais i dderbyn y label (o gael diagnosis o sgitsoffrenia) oherwydd o leiaf fe fydden i'n cael y gefnogaeth oedd ei angen arna i. Roeddwn i'n meddwl y byddai'n haws cytuno â'r hyn roedden nhw'n ei ddweud yn hytrach nag anghytuno.

"Nid wyf yn siŵr iawn beth sydd gen i mewn gwirionedd. Pe bawn i'n stopio cymryd fy meddyginiaeth, fe fydden i fwy na thebyg yn ffanatig ffitrwydd, yn cerdded a rhedeg llawer mwy. Nid wyf yn teimlo mor 'grwydrol' os byddaf wedi cymryd fy meddyginiaeth. Byddaf yn teimlo wedi ymlacio. Pan es i St Caradog, fe gefais Risperidone i gychwyn, ond doedd hwnnw ddim yn cytuno â mi. Roedd yn fy ngwneud yn flinedig, felly fe newidiais i Olanzapine, cyffur yr oeddwn i wedi ei gael o'r blaen. Roeddwn i hefyd yn cael Stelazine ar yr adeg honno, ond roedd hwnnw'n rhoi genglo i mi felly roedd rhaid i mi gymryd cyffur arall i wrthweithio hynny. Fe fydden i'n bwyta llawer llai pe bawn i ddim ar y feddyginiaeth; mae meddyginiaeth yn rhoi archwaeth i mi felly mae'n beth da mewn llawer o ffyrdd.

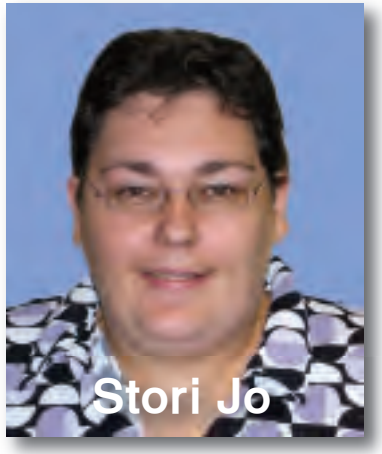
"Ar ôl St Caradog, cefais fy ngyrru i Ganolfan Tŷ Milffwrd, sy'n cynnig gwasanaethau i bobl gyda phroblemau iechyd meddwl sydd angen cefnogaeth. Fe arhosais i yno am wythnos am seibiant. Yna, cefais fy symud yn ôl i St Caradog, ond doedd ganddyn nhw ddim gwelyau felly fe es i nôl i Dŷ Milffwrd. Yna, cefais fy symud i dŷ allymestyn am gyfnod, roedd yn OK. Daeth y cyfle i aros yn Nhŷ Hafal, sy'n brosiect tai â chymorth wedi hynny, ac fe gymerais i hwnnw gan fod fy ngwreiddiau i yn Hwlffordd. Fe wnes i fwynhau fy nghyfnod yn Nhŷ Hafal. Pan gyrhaeddais i yno roeddwn i'n meddwl bod y tŷ yn dda iawn: roedd cefnogaeth dda yno ac roedd gen i rywfaint o annibyniaeth.

"Pan es i i Dŷ Hafal, fe ddechreuais i weithio eto. Mae gen i gefndir mewn argraffu, ond doeddwn i ddim wedi gwneud hynny, nac wedi gweithio o gwbl ers 1990 gan na allwn i ddod o hyd i waith argraffu yn lleol. Yn Nhŷ Hafal fe ddechreuais i weithio tri diwrnod yr wythnos yn gwerthu dodrefn, a gweithio ar brosiect garddwriaeth o'r enw Blue Skies. Mae gweithio wedi bod yn dda i mi oherwydd roedd yn golygu fod yn rhaid i mi godi yn gynnar, cael cinio (pwysig gan ei fod yn golygu fy mod yn bwyta yn rheolaidd ac mewn rhyw fath o drefn) ac yn gwneud diwrnod caled o waith. Rwyf wedi bod yn dysgu pethau newydd drwy'r amser.

"Mae gweithio yn fy nghadw yn brysur ac yn rhoi teimlad o foddhad i mi. Rwy'n teimlo fy mod wedi cyflawni rhywbeth gyda fy niwrnod. O ran gwerthu dodrefn, rwy'n ei fwynhau'n fawr, yn enwedig pan fyddaf yn cyfarfod pobl newydd. Mae yna lawer o bethau nad oeddwn i'n eu gwybod am ddodrefn cyn i mi ddechrau, felly mae dysgu hynny wedi bod o help mawr i fy hunan hyder. Mae dod i Dŷ Hafal wedi fy helpu'n gymdeithasol hefyd, gan fy mod yn ôl mewn cysylltiad efo fy hen ffrindiau.

"Mae cerddoriaeth yn un o'r pethau rwyf yn eu caru mewn bywyd. Yn wir, yn ystod y 90au, roeddwn i'n byw uwch ben stiwdio recordio. Rwy'n chwarae gitâr ac yn canu gyda band roc o'r enw "Dynamite Explosion" a hefyd yn chwarae gyda band arall o'r enwn "West Coast Pirates". Mae creu cerddoriaeth yn fy nhawelu, yn fy helpu i feddwl ac yn rhoi cyflwr meddwl gwell i mi. Un diwrnod, fe hoffwn i roi fy nghaneuon ar y we.

"Yn ystod hydref 2009, dywedodd un o fy Ngweithwyr Cefnogi wrtha i fy mod wedi tyfu allan o Dŷ Hafal, ac nad oedd llawer o'i le arna i. Fe ddaeth o hyd i fflat i mi ac fe symudais i yno ym mis Ionawr. Rwy'n dal i fod mewn cysylltiad â Thŷ Hafal ac rwy'n parhau i wneud yr un gwaith. **Rwyf wedi datblygu llawer yn ystod y cwpl o flynyddoedd diwethaf. Fe hoffwn i ddiolch i'r holl bobl sydd wedi fy helpu i wella, sydd wedi rhoi rhywle i mi aros ac wedi fy helpu i ymlacio."**



Ym 2008, sefydlodd yr Ymgynghorydd Iechyd Meddwl, Jo Roberts, flog ar y we a fu, ynghyd â'r ymateb gwych a dderbyniodd, yn ddylanwad mawr ar y Cod Ymarfer ar gyfer y Ddeddf Iechyd Meddwl yng Nghymru, gan roi ffocws cryf iddo ar gleifion. Mae Jo, sydd wedi cael diagnosis o sgitso-ffrenia paranoid, yn dweud nad oes cyfyngiadau i'w hadferiad.

Dyma stori Jo...

"Fe ddechreuais i deimlo'n wael pan oeddwn i'n 18 oed. Roeddwn i'n fyfyriwr nyrsio yn fy ail flwyddyn ac roeddwn i newydd ddod yn ôl oddi ar wyliau gyda'r merched. Bythefnos ar ôl dod yn ôl, fe ddechreuais i glywed lleisiau, gweld pethau, a theimlo'n paranoid. Doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd o'i le gyda mi a ddywedais i ddim wrth neb 'chwaith. Fe ddechreuais i yfed potel o fodca pob diwrnod i geisio cael gwared ar y lleisiau a chael rhywfaint o gwsg.

"Pythefnos yn ddiweddarach, allwn i ddim cymryd mwy felly fe gymerais i orddos. Fy atgof nesaf yw deffro ar ward ysbyty gyda meddygion a nyrsys o fy nghwmpas. Roeddwn i'n teimlo'n paranoid iawn. Roeddwn i'n meddwl eu bod nhw'n mynd i fy lladd i neu fy anafu mewn rhyw ffordd. Nid wy'n cofio hyn, ond yn ôl y sôn fe wnes i ymosod ar un o'r nyrsys. Cafodd yr heddlu eu galw; fe allen nhw weld fy mod yn wael, ond doedd unlle i fy rhoi fi. Y gorau y gallen nhw ei wneud oedd fy rhoi ar 'remand' yn y carchar fel fy mod yn cael blaenoriaeth i gael gwely.

"Roeddwn i wedi bod yn y carchar am bythefnos, ar adain yr ysbyty, pan ddaeth gwely yn rhydd. Fe ddaethon nhw o hyd i wely i mi mewn ysbyty preifat yn Northampton, yn bell i ffwrdd o adref. Ward ymddygiad ar gyfer rhai yn eu harddegau oedd y ward y cefais fy anfon iddi, yn cael ei rhedeg ar system bwyntiau. Doeddwn i ddim yn teimlo'n gyfforddus yn y sefyllfa yma. Os oeddech chi'n gweiddi, yn sgrechian neu'n rhegi, byddech yn colli pwyntiau ac yn cael eich cosbi. **Fe dreuliais i flwyddyn ar y ward, a welais i ddim o fy nheulu yn ystod y cyfnod hwnnw, oedd yn arbennig o anodd. Yr unig gyswllt oedd gen i gyda nhw oedd drwy lythyrau a galwad ffôn unwaith yr wythnos.**

"O fan hynny, fe es i glinig Caswell ym Mhen-y-bont ar Ogwr. Roedd pedwar gwely yno, ac yn aml, fi oedd yr unig ferch ar y ward. Aeth amser yn ei flaen, ac yn anffodus, fe ymosodais i ar un o'r nyrsys. Dwyf i erioed wedi maddau i fy hun am yr ymosodiad yna. Rwy'n gwybod fod pobl yn dweud fy mod i'n wael, ond does dim diwrnod yn mynd heibio na fyddaf yn meddwl am yr hyn wnes i.

"Ar ôl Caswell, fe dreuliais i flwyddyn yn Ysbyty Ashworth, Lerpwl. Roedd yn brofiad ofnadwy. Fydden i ddim yn yfed llawer oherwydd os oeddech chi'n mynd i'r toiledau fe fyddech chi'n gweld rhai o'r genethod yn ceisio crogi eu hunain. Byddai rhaid i chi weiddi "Cyllell!" a byddai'r staff yn dod a'u torri i lawr. Yr unig beth da ddaeth o'r profiad yno oedd fy mod wedi cael fy rhoi ar Clozaril. Roedd yn gyffur newydd ar yr adeg ac roedd i weld yn gweithio'n dda.

"O Ashworth, fe es yn ôl i Glinig Caswell, i'r ward adsefydlu. Roedd yn llawer gwell. Roedd mwy o strwythur i'r diwrnod. Fe lwyddais i wella'n reit dda ar y Cozaril ac roeddwn i bron a bod yn ôl i'r hen fi. Tra'r oeddwn i yn Caswell y penderfynais i mod i eisiau byw yn annibynnol; ond roedd yr ysbyty eisiau i mi fynd i hostel. Fe lynais i at fy nymuniad, arhosais yn yr ysbyty am ychydig yn hirach, ac es i drwy raglen adsefydlu, a wnaeth fy ngalluogi i fyw'n annibynnol. Fe dreuliais i ddwy flynedd arall yn Caswell, ac fe enillais i dribiwnlys ar ryddhad amodol. Cefais fy rhyddhau i fflat, yr wyf yn dal i fyw ynddi nawr.

"Ychydig flynyddoedd yn ôl, daeth cyffur newydd allan o'r enw Abilify. Fe drafodais i'r posibilrwydd o'i gymryd gyda fy ymgynghorydd a fy nhîm gofal. Fe benderfynon ni y byddwn i'n ei drio oherwydd, erbyn hynny, roeddwn i wedi rhoi llawer o bwysau ymlaen ac wedi datblygu clefyd siwgr. Yn anffodus, fe drïais i'r Abilify a mynd yn wael iawn eto. Fe es i'r ysbyty, o fy ngwirfodd i gychwyn. Gan nad oeddwn i eisiau aros, fe alwodd y Swyddfa Gartref fi yn ôl (rwyf yn destun adran 37/41 y Swyddfa Gartref) felly fe dreuliais i ddwy flynedd arall yng nghlinig Coity, sy'n ysbyty lleol. Roedd hynny'n rhwystredig iawn oherwydd roeddwn i'n wael am tua thri mis. Am y deunaw mis arall y bum i yno, roeddwn i'n well, ond yn methu cael fy rhyddhau.

"Rwyf i'n dal i fod yn destun adran 37/41 y Swyddfa Gartref oherwydd yr ymosodiad ar y nyrs bron 20 mlynedd yn ôl. O ddydd i ddydd, dyw'r gorfodiad ddim yn effeithio arna i. Pe bawn i'n gallu cael fy hun oddi ar y gorfodiad, dyna fyddai'r darn olaf o'r jig-so. Fe fyddaf yn apelio yn ei erbyn yn fuan. Rwyf allan o'r ysbyty nawr, rwyf wedi cael fy swydd yn ôl, mae gen i gar bach, ac mae fy fflat yn ddiogel, felly mae pob dim wedi gweithio allan yn dda. Rwy'n teimlo fy mod yn byw eto. Mae ansawdd fy mywyd i'n dda iawn, ond rwy'n dal i obeithio am fwy. Ble mae adferiad yn cychwyn a gorffen, nid wyf yn siŵr. Pa mor bell allaf i fynd gyda fy adferiad? Does dim cyfyngiadau mewn gwirionedd. Rwyf wedi cael sawl cyfnod i fyny a lawr dros y blynyddoedd diwethaf – roeddwn i yn yr ysbyty gyda niwmonia am chwe wythnos yn ddiweddar, ac fe es i mewn i goma, ac ar ddau achlysur roedd y sefyllfa'n fregus iawn. Ond fe ddois i drwy hynny, ac nid wyf yn un i roi'r gorau iddi! Rwyf yn hapus gyda fy mywyd. Dwyf i ddim yn teimlo fy mod yn methu allan ar ddim.

"Fe hoffwn i ychwanegu fod fy nheulu wedi bod yn gefn mawr i mi dros yr holl flynyddoedd. Mae fy modryb Moira yn benodol wedi bod yno i mi bob amser. Mae hi wedi bod yn graig. Pryd bynnag y bydd yn fy ffonio a fy mod yn dweud nad ydw i'n teimlo'n dda, bydd yn dod lawr i'r fflat ac yn fy helpu. Mae hi wedi bod yn wych."

Cafodd Chris Eastwood, cleient a gofalwr o Ogledd Cymru, ddiagnosis o anhwylder deubegwn pan oedd yn 34 mlwydd oed. Mae stori Chris, oedd yn alcoholig, wedi ymddangos yn y llyfr "You Don't Have to be Famous to Have Manic Depression" ac mae'n dweud: "Diod oedd fy ffrind i, ond mae gen i bethau eraill i dynnu fy sylw rŵan. Ychydig flynyddoedd yn ôl fe ddechreuais i arbed arian i brynu sbortscar. Rŵan, pan fydda i'n teimlo'n unig mi fydda i'n dringo i mewn i fy Mazda MX5 ac mae'r iselder yn diflannu!"

Dyma stori Chris...

"Doedd dim byd yn fy mhlentyndod i awgrymu y byddwn i'n dioddef o afiechyd meddwl. Roedd gen i rieni cariadus a dau frawd ac un chwaer. Fe drodd bywyd wyneb i waered pan fu farw fy nhad pan oeddwn i'n 16 mlwydd oed. Fe gymrodd fy mrawd ieuengaf hyn yn ddrwg iawn a gwrthod mynd i'r ysgol. Ar ôl cael ei adael i lawr gan y system, fe gymerodd ei fywyd ei hun pan oedd o'n 21 mlwydd oed.

"Roedd seiciatrydd a welodd fy mrawd ychydig wythnosau cyn iddo farw yn meddwl y dylai fod wedi cael 'cic yn ei dîn', sy'n beth cywilyddus i'w ddweud. Dylai gael ei dynnu oddi ar y gofrestr. Mi adawodd marwolaeth fy mrawd graith ddwfn iawn ar y teulu.

"Ar ôl gadael ysgol, fe ges i swydd fel gofalwr. Roedd byw yng Ngogledd Cymru yn golygu ei bod hi'n anodd iawn dod o hyd i waith, yn enwedig i rywun oedd ddim yn siarad Cymraeg. Roedd arlwyo yn caniatáu i mi deithio. Ar ôl gweithio fel gweinydd yn y Swisdr fe ddechreuais i swydd fel Rheolwr Cynorthwyol mewn gwesty gwledig bychan. Roeddwn i'n mwynhau fy ngwaith, ond ar ôl ychydig roeddwn i dan gymaint o straen allwn i ddim cysgu. Roedd fy meddyliau ar wasgar, ac roeddwn i'n dechrau cysylltu pethau oedd heb unrhyw gysylltiad i'w gilydd. Fe es i'n emosiynol, yn nerfus ac, yn gwbl allan o gymeriad, fe ddechreuais i golli fy nhymer. Fe ddechreuais i gredu bod yna gynllwyn yn fy erbyn a bod y radio a'r teledu yn cael hwyl ar fy mhen.

"Digwyddodd yr un problemau wedi hynny mewn dwy swydd arall. Unwaith, tra'n gweithio fel Rheolwr Llety ar fad cefnogi olew 550 gwely yn Shetland, fe es i'n emosiynol ofnadwy, fe gollais fy nhymer gyda'r pennaeth a chefais fy niswyddo. Roedd rhaid i mi werthu fy nhŷ ond fe wnes i elw arno felly o leiaf doeddwn i ddim yn gwbl dlawd. Yna, fe wnes i sefydlu fy hun fel ffotograffydd portreadau a phriodasau. Ar ôl tair blynedd o wneud hyn fe ges i waith yn Dubai fel ffotograffydd, ond o fewn mis fe ddechreuais i arddangos yr arwyddion cyfarwydd a mynd yn seicotig unwaith eto. Fe laniais i fyny ar ben y bloc fflatiau, yn ceisio neidio i ffwrdd; credwn i mai fi oedd y Meseia nesaf.

"Fe ddois i nôl i dŷ fy Mam yng Nghricieth ac o fewn ychydig ddyddiau roeddwn i mewn uned. Ar ôl mis, fe ges i ddiagnosis o anhwylder deubegwn. Pan fyddwch chi'n cael eich rhoi mewn uned, byddwch yn colli eich holl hawliau fel unigolyn a dydych chi ddim yn cael gadael yr ysbyty er eich lles eich hun. Roedd gen i ofn ar y pryd oherwydd doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd yn go iawn a beth roeddwn i'n ei ddychmygu. **O edrych yn ôl, petawn i wedi cael triniaeth yn gynt a phetai rhywun wedi esbonio i mi sut roedd anhwylder deubegwn yn amlygu ei hun – a dilyn i fyny ar fy nhriniaeth – dwi'n credu y gallwn i fod wedi mynd ôl i'r swydd yna ac fe fyddai fy mywyd wedi bod yn wahanol iawn rŵan.**

"Ar ôl i mi gael y diagnosis o anhwylder deubegwn, fe drïais i ddod o hyd i waith. Fe ges i dair swydd ond fe gollais i bob un oherwydd mania. Ym 1998 fe lwyddais i gael fy nhŷ fy hun ac o hynny ymlaen roeddwn i'n yfed bob noson am naw mlynedd. Aethi fyny i botel o Scotch y diwrnod. Yn ystod yr amser yma, mi es i ddau gyfarfod AA, ond doeddwn i ddim yn teimlo fy mod yn ffitio i mewn gan fod eu straeon nhw yn wahanol i fy un i. Ond, fe wnes i ddysgu gan yr AA mai'r ffordd orau i roi'r gorau i yfed yw peidio cymryd y ddiod gyntaf – alla i ddim yfed yn achlysurol.

"Roedd gen i Nyrs Diagnosis Deuol am tua dwy flynedd cyn i mi lwyddo i roi'r gorau iddi: roedd rhoi'r gorau i yfed yn broses anodd o gychwyn a stopio. Dair blynedd yn ôl, awgrymodd fy meddyg fy mod yn mynd i uned detox. Mi feddyliais i "Argoel, ydi fy yfed i wedi mynd cyn waethed â hynny?". Y noson honno, Chwefror 6ed 2007, fe es nôl adref a meddwl: "Mae gen i hanner potel o Scotch ar ôl, mi orffennai honno ac wedyn dyna ni." Dydw i ddim wedi cael diod alcoholig ers hynny.

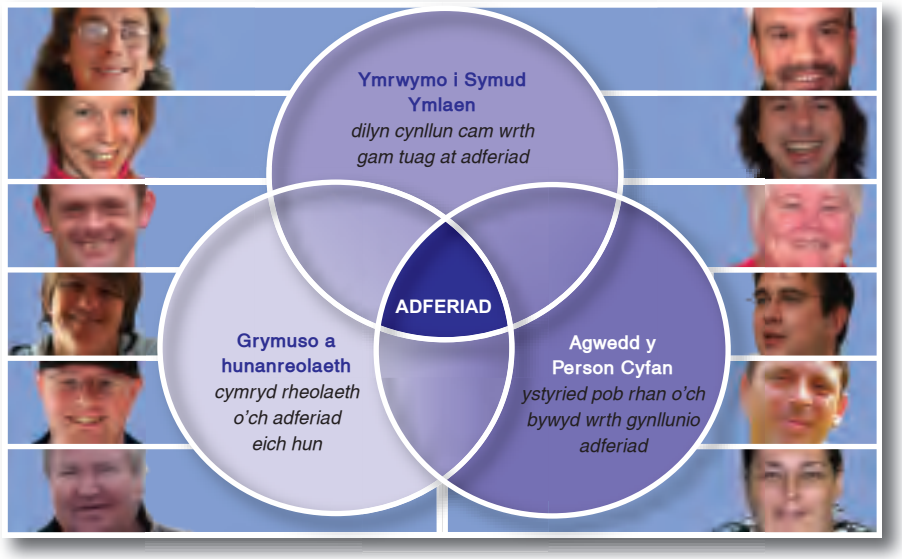
"Roedd rhoi'r gorau i alcohol yn gam mawr yn fy adferiad oherwydd, pan siaradais i â fy seiciatrydd fe wnes i sylweddoli fod yn rhaid i mi roi'r gorau i yfed os oeddwn i am i'r feddyginiaeth weithio yn effeithiol. Fe stopiais i reit ar ymyl y dibyn. Roeddwn i'n teimlo fel lladd fy hun yn fwy nag unwaith. Ond, gan fy mod yn gwybod yr effaith y cafodd marwolaeth fy mrawd ar y teulu, rwyf bob amser wedi llwyddo i ddod drwy'r amseroedd drwg.

"Dwi'n ofalwr, yn ogystal â bod yn ddefnyddiwr gwasanaethau rwan. Fe gafodd fy Mam strôc 12 mlynedd yn ôl a dwi wedi bod yn edrych ar ei hol hi ers hynny. Wnes i 'rioed briodi. Dwi wedi cael digon o gariadon, ond roedd y salwch bob amser yn eu dychryn i ffwrdd. Allwn i ddim cynhyrchu'r tŷ, y car, y swydd; roeddwn i'n gwybod hynny a dwi'n credu bod y genod yn gwybod hynny hefyd. Dwi'n meddwl bod ganddyn nhw chweched synnwyr.

"O edrych yn ôl, rwy'n meddwl mai'r allwedd i fy adferiad oedd gweld y Nyrs Diagnosis Deuol ac eisiau gwella er fy mwyn fy hun. I bobl sy'n trio rhoi'r gorau i alcohol, mi fyddwn i'n dweud peidiwch â rhoi'r gorau i roi'r gorau iddi. Rwy wedi darganfod, os rowch chi'r gorau i rywbeth, gallwch chi gael rhywbeth gwell yn ei le. Ond, cofiwch fod yn rhaid i'r awydd i wella ddod oddi wrth yr unigolyn ŷn y pen draw."

Beth allwn ni ei ddysgu o *12 Bywyd*?

Mae'r straeon a gyflwynir yn *12 Bywyd* yn adlewyrchu rhai llawer o bobl sydd wedi byw gydag afiechyd meddwl difrifol. Mae profiadau dros 500 o bobl sy'n dioddef o afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd wedi hysbysu agwedd Hafal tuag at adferiad o afiechyd meddwl difrifol. Yn ymarferol, mae cleientiaid Hafal wedi canfod bod adferiad yn cael ei sefydlu ar dair elfen allweddol:



1. Grymuso a Hunanreolaeth

Mae *Grymuso* yn golygu arfer eich hawliau a'ch cyfrifoldebau i wneud dewisiadau am fywyd. Mae *Hunanreoli* yn golygu cymryd y camau angenrheidiol i fyw bywyd yn seiliedig ar y dewisiadau hynny. Nid yw cael grym a hunanreolaeth yn golygu gorfod gwneud dewisiadau a chymryd camau ar eich pen eich hun a heb y gefnogaeth gywir; y brif her yw datblygu'r *berthynas gywir* gyda chefnogwyr, gan gymryd gofal i sicrhau nad ydynt yn cymryd y cyfrifoldeb i gyd.

2. Ymrwymo i symud ymlaen

Mae gwella o unrhyw salwch yn dibynnu ar gymryd camau pendant tuag at wella bywyd. Mae'n hanfodol eich bod yn cytuno ac yn gweithredu ar gynllun cam wrth gam, sy'n canolbwyntio ar dargedau pendant. Mae angen i gynllun da ddal ei sylw ar dargedau tymor hir, ond hefyd gynnwys y camau canolig, llai bygythiol, sy'n galluogi unigolyn i weithredu a symud ymlaen.

3. 'Agwedd y Person Cyfan'

Mae adferiad yn gofyn am gymryd "Agwedd y Person Cyfan" (neu gymryd agwedd 'gyfannol'). Golyga hyn fynd i'r afael â phob un o'r agweddau allweddol ar fywyd, sydd gyda'i gilydd yn cyfrannu tuag at les. Drwy osod targedau ym mhob rhan o fywyd, gall pobl wynebu adferiad gydag agwedd fwy gynhwysfawr. Isod, rydym wedi gosod allan y rhannau o fywyd y dylid eu hystyried fel rhan o'r Agwedd Person Cyfan:

Am ragor o wybodaeth am adferiad, ewch i www.hafal.org

www.iechydmeddwlcymru.net – yn cyflwyno'r newyddion diweddaraf am iechyd meddwl i'ch desg

Ynglŷn â hafal

Hafal yw'r brif elusen yng Nghymru sy'n gweithio gyda phobl sy'n gwella o afiechyd meddwl difrifol, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Bob dydd, bydd ein 160 o staff a 100 o wirfoddolwyr yn cynnig cymorth i dros 1,000 o bobl sy'n cael eu heffeithio gan afiechyd meddwl difrifol ar draws pob un o'r 22 sir yng Nghymru.

Caiff Hafal ei redeg gan y bobl y mae'n eu cefnogi: pobl gydag afiechyd meddwl difrifol, eu gofalwyr a'u teuluoedd. Cafodd yr elusen ei sefydlu ar y gred mai pobl sydd â phrofiad uniongyrchol o afiechyd meddwl sy'n gwybod orau sut y gellir cyflwyno'r gwasanaethau. Yn ymarferol, golyga hyn y bydd ein cleientiaid yn cyfarfod ym mhob prosiect i wneud penderfyniadau am y modd y bydd y gwasanaeth yn cael ei ddatblygu, a chaiff yr elusen ei hun ei harwain gan fwrdd o Ymddiriedolwyr etholedig, a'r rhan fwyaf o'r rheiny yn bobl sydd wedi dioddef afiechyd meddwl difrifol eu hunain, neu sy'n gofalu am rywun gydag afiechyd meddwl.

Mae 'Hafal' yn air arall am gyfartal. Ein bwriad yw rhoi'r grym i bobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd i allu mwynhau mynediad cyfartal i iechyd a gofal cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyflogaeth, ac i gael gwell ansawdd o fywyd, i gyflawni eu huchelgeisiau ar gyfer adferiad, ac i ymladd yn erbyn gwahaniaethu. Mae Hafal yn cyflwyno gwasanaethau allweddol i bobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr gan gynnwys: hyfforddiant cyflogaeth; cefnogaeth tai; canolfannau adnoddau; ymgyfeillio; prosiectau celf; eiriolaeth ar gyfer cleifion mewnol; cefnogaeth teulu; a gwasanaethau cefnogi gofalwyr.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni yn: Hafal Ystafell C2, Tŷ William Knox, Ffordd Britannic, Llandarsi, Castell-nedd, SA10 6EL
Ffôn: 01792 816600 Ffacs: 01792 813056 E-bost: hafal@hafal.org Gwefan: www.hafal.org

Ynglŷn â Mental Health Foundation

Cafodd ei sefydlu ym 1949 fel elusen ar gyfer y DU sy'n cynnig gwybodaeth, yn cynnal gwaith ymchwil, yn ymgyrchu ac yn gweithio i wella gwasanaethau ar gyfer unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan broblemau iechyd meddwl, beth bynnag eu hoedran a ble bynnag y byddent yn byw.

Ein gweledigaeth yw byd sy'n iach ei feddwl, lle gall pobl fod yn rhydd o'r dioddef a achosir gan afiechyd meddwl. Ein bwriad yw helpu pobl i oroesi, i wella, neu i atal problemau iechyd meddwl. Fe wnawn hyn drwy: ddysgu beth sy'n gwneud pobl ac yn cadw pobl yn iach eu meddwl; cyhoeddi ein canfyddiadau i amrediad eang o bobl; troi ein hymchwil i mewn i atebion ymarferol sy'n gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl.

Mental Health Foundation, Swyddfa Cymru, Merlin House, Rhif 1 Parc Busnes Langstone, Priory Drive, Casnewydd, NP18 2HJ
Ffôn: 01633 415 434 Ebost: WalesMHF@mhf.org.uk
Gwefan: www.mentalhealth.org.uk

Ynglŷn â MDF The Bipolar Organisation Cymru

Mae MDF, y Sefydliad Anhwylder Deubegwn, yn elusen iechyd meddwl a gaiff ei harwain gan ei defnyddwyr, sy'n gweithio i alluogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan anhwylder deubegwn (iselder manig) i gael rheolaeth ar eu bywydau. Dechreuodd yr elusen ym 1983 o ganlyniad hysbyseb yng ngholofn bersonol papur newydd cenedlaethol. Mae arbenigedd y sefydliad wedi'i sefydlu ar brofiadau personol ein haelodau: y bobl gyda'r diagnosis a'u teuluoedd a'u ffrindiau.

Mae gan MDF wybodaeth am amrediad eang o agweddau ar anhwylder deubegwn ac rydym yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau i'n haelodau, o gyngor ar ddyledion a chyngor cyfreithiol, a hynny drwy Linell Cyngor Cyfreithiol 24 awr, i gyrsiau hyfforddi Hunanreolaeth.

MDF Sefydliad Anhwylder Deubegwn Cymru, 22-29 Stryd y Felin, Dinas Casnewydd, De Cymru, NP20 5HA
Ffôn: 01633 244244 Ffacs: 01633 244111 Ebost: info@mdfwales.org.uk
Gwefan: www.mdfwales.org.uk

© Hafal 2010