

Anhwylder Deubegwn



Beth yw anhwylder deubegwn?

Anhwylder deubegwn – sydd weithiau'n cael ei alw'n **iselder manig** – yw'r enw ar afiechyd meddwl difrifol sy'n effeithio ar tua 1 ym mhob 100 o bobl yn ystod eu bywyd. Mae anhwylder deubegwn yn achosi newidiadau eithafol yn nhymer person. Mae pobl sy'n dioddef o anhwylder deubegwn yn aml yn cael pyliau o fania ac iselder drwy gydol eu bywydau, er bod llawer yn gwbl rydd o unrhyw symptomau rhwng y pyliau hyn.

Mae'n bwysig gwahaniaethu rhwng anhwylder deubegwn ac **iselder** (er bod anhwylder deubegwn yn aml yn cael ei alw'n iselder manig). Bydd rhai pobl sy'n dioddef o anhwylder deubegwn yn dioddef yn bennaf o byliau hir o iselder, gyda symptomau sy'n debyg i ffurfiau eraill o iselder meddwl. Bydd nifer fechan o bobl yn cael pyliau manig (uchel) yn unig. Ond ar gyfer y rhan fwyaf o bobl, yr hyn sy'n gwahaniaethu anhwylder deubegwn yw ei fod fel arfer yn cynnwys cyfnod o deimlo'n dda iawn (uchel) ac yn isel (pylliau iselhaol).

Ni ellir cymharu hyn â chael tymer ansefydlog: mae anhwylder deubegwn fel arfer yn cynnwys pyliau maith o iselder neu fania. Peth arall sy'n gwahaniaethu'r salwch yw ei lymder: mae'r cyfnodau o deimlo'n dda (uchel) ac yn isel yn tueddu i fod yn eithafol a gallant gynnwys seicosis (colli cysylltiad â realiti).

Fodd bynnag, mae graddfa o lymder yn bodoli ar gyfer symptomau anhwylder deubegwn. Mewn geiriau eraill, gall rhai pobl ddioddef

symptomau mwy llym nag eraill. Mae Hafal yn awgrymu bod cleifion yn peidio â chanolbwyntio ar y diagnosis o anhwylder deubegwn yn unig. Yn hytrach, dylent fynnu eu bod yn cael esboniad llawn gan eu doctor neu eu seiciatrydd o'r symptomau y maent yn eu profi, gan mai'r symptomau sydd angen eu trin wrth weithio tuag at adferiad.

Beth sy'n achosi anhwylder deubegwn?

Mae nifer o theorïau am yr hyn sy'n achosi anhwylder deubegwn. Mae rhywfaint o dystiolaeth yn awgrymu bod anhwylder deubegwn yn rhedeg mewn teuluoedd a bod genynnau'n ffactor bwysig. Mae theorïau eraill yn awgrymu y gall pethau sy'n digwydd i berson, fel digwyddiadau bywyd ingol neu anafiadau corfforol, arwain at symptomau'r salwch. Y tebygolrwydd yw bod cyfuniad o achosion ar gyfer anhwylder deubegwn, a allai gynnwys rhagueddiad genetig a digwyddiadau bywyd yn sbarduno'r salwch.

Symptomau

Prif symptomau anhwylder deubegwn yw:

1. Cyfnodau o ymddygiad **manig**, fel:
 - Tymer eithriadol dda neu ewfforig parhaus
 - Sensitifedd ac aflonyddwch
 - Cynnydd mewn egni
 - Hunan-barch uchel
 - Fawr o angen cwsg
 - Natur siaradus
 - Cynnydd mewn ysfa rywiol
 - Meddyliau'n rasio
 - Methu canolbwyntio
 - Cymryd risgiau
 - Gwario'n ddi-hid.
2. Cyfnodau o ymddygiad **iselhaol**, fel:
 - Tymer isel neu drist parhaus
 - Pryder
 - Colli diddordeb neu bleser mewn bywyd

- Newid mewn archwaeth neu bwysau corfforol
- Insomnia/gorgysgu
- Gorflinder
- Diffyg egni
- Colli ysfa rywiol
- Hunan-niweidio a theimladau hunanladdol
- Teimlo euogrwydd ac yn ddiwerth
- Anhawster canolbwyntio.

3. **Cyflwr cymysg** gyda symptomau o fania ac iselder.

4. Gallai **Seicosis** (colli cysylltiad â realiti) hefyd fod yn bresennol yn ystod pyliau dwys o fania neu iselder. Gall hyn gynnwys rhithdybiaethau a rhithweledi-gaethau. Credoau anwir, a gredir yn gryf, ond yn aml heb unrhyw sail realistig yw rhithdybiaethau; mae rhithweledi-gaethau yn golygu y bydd person yn profi neu'n gweld pethau sydd ddim yn bodoli.

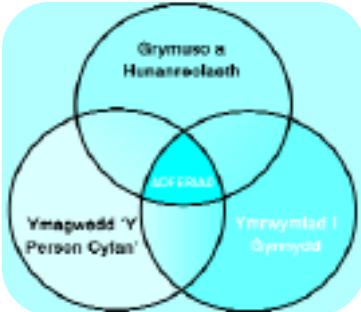
Meddyginiaeth

Gall meddyginiaeth chwarae rhan bwysig wrth leddfu symptomau anhwylder deubegwn a chyflawni adferiad (gweler dros y dudalen i gael mwy o wybodaeth am adferiad). Fodd bynnag, gall meddyginiaeth hefyd achosi sgil effeithiau. Gall sgil effeithiau sefydlogyddion tymer gynnwys cyfog, dolur rhydd, gwewyr cyhyrau, rhoi pwysau ymlaen a syrthni; gall sgil effeithiau meddyginiaeth gwrthseicotig gynnwys ysgwyd, rhoi pwysau ymlaen, gwewyr cyhyrau, problemau hormonaidd, diffyg rhywiol, tawelyddiad a phroblemau â'r galon. Ni ddylid cymysgu'r sgil effeithiau hyn â symptomau anhwylder deubegwn.

Nesaf, byddwn yn edrych ar sut y gallwch agosáu at adferiad os oes gennych chi symptomau anhwylder deubegwn.

Adferiad ar gyfer pobl gydag Anhwylder Deubegwn

Nid yw gwyddoniaeth feddygol wedi adnabod "iachâd" syml ar gyfer anhwylder deubegwn, ond mae Hafal yn credu y gall pobl sy'n dioddef o anhwylder deubegwn weithio'n llwyddiannus i gyflawni adferiad. Mae adferiad yn golygu adennill iechyd meddwl a chael ansawdd bywyd gwell. Mae'n canolbwyntio ar alluogi pobl i wella eu bywydau ym mhob ffordd, yn hytrach na dim ond cynnal bodolaeth ddigonol. Mae cleientiaid Hafal wedi canfod bod adferiad yn dibynnu ar y tri pheth yma:



Grymuso a hunanreolaeth, sef arfer hawliau a chyfrifoldebau wrth wneud dewisiadau am fywyd (er enghraifft, cael y gair cyntaf ac olaf mewn unrhyw drafodaeth amdanoch chi) a chymryd y camau angenrheidiol i arwain bywyd sy'n seiliedig ar y dewisiadau hynny (er enghraifft, ysgrifennu cynllun adferiad yn eich geiriau eich hun neu weinyddu eich meddyginiaeth eich hun). *Onid cydnabyddir y gallai fod yn angenrheidiol, ar brydiau, i eraill gymryd rheolaeth am resymau diogelwch.*

Mae **ymrwymiad i gynnydd** yn golygu cymryd camau amlwg tuag at wella bywyd. Wrth gynllunio eich adferiad, mae'n hanfodol cytuno a gweithredu ar gynllun cam wrth gam, sy'n canolbwyntio ar nodau a gweithio yn ôl amserlen.

Mae **ymagwedd 'Y Person Cyfan'** (sydd weithiau'n cael ei alw'n agwedd 'gyfannol') yn golygu mynd i'r afael â phob agwedd bwysig ar fywyd, sydd gyda'i gilydd yn cyfrannu at hunan-les. Drwy osod nodau ym mhob rhan o'u bywyd, gall pobl gymryd agwedd mwy cynhwysfawr tuag at adferiad. Yma, rydym yn nodi Agwedd y Person Cyfan, ynghyd â rhai opsiynau ar gyfer nodau y gallai pobl eu gosod yn yr wyth maes:

Iechyd Corfforol

Gallech ddewis:

- Gwneud yn siŵr eich bod wedi'ch cofrestru â Meddyg Teulu lleol
- Gofalu am eich hiechyd – rhoi sylw i'ch diet, ysmegu, ymarfer corff ac yfed
- Osgoi cymryd cyffuriau stryd neu anghyfreithlon
- Mynd at y deintydd am archwiliadau rheolaidd
- Mynd at yr optegydd
- Mynychu clinigau dynion iach neu ferched iach

Cyflogaeth

Gallech ddewis:

- Gweithio amser llawn neu ran amser mewn cyflogaeth gyffredinol
- Cael cefnogaeth arbenigol i'ch cynnal mewn cyflogaeth gyffredinol
- Defnyddio gwasanaeth cyflogaeth wedi'i gynnal arbenigol
- Defnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol
- Gwirfoddoli

Hyfforddiant ac Addysg

Gallech ddewis:

- Astudio mewn addysg amser llawn neu ran amser
- Cael cefnogaeth arbenigol i'ch cynnal mewn hyfforddiant neu addysg
- Defnyddio pecynnau dysgu o bell
- Dilyn cyrsiau addysg i oedolion sy'n gysylltiedig â gwaith neu sy'n gysylltiedig â diddordebau
- Astudio ar eich pen eich hun drwy ddarllen, y rhyngwrwyd ac ati

Llety

Gallech ddewis:

- Rheoli'ch llety eich hun
- Rhannu'ch cartref gyda theulu neu ffrindiau
- Byw yn eich cartref eich hun gyda chefnogaeth
- Rhannu tŷ gyda chefnogaeth
- Aros mewn llety lle ceir cefnogaeth arbenigol 24 awr y dydd

Meddyginiaeth ar gyfer afiechyd meddwl

(Dylech siarad â'ch meddyg cyn newid eich trefn meddyginiaeth) **Gallech ddewis:**

- Cael gwybodaeth am y triniaethau meddygol diweddaraf ar gyfer afiechyd meddwl difrifol
- Gofyn i'ch meddyg roi'r feddyginiaeth fwyaf priodol i chi fel unigolyn
- Cael gwybodaeth am sgil effeithiau a gofynion rheoli eich meddyginiaeth a siarad â'ch meddyg neu'ch nyrs am hyn
- Cymryd y swm cywir o feddyginiaeth sy'n gwneud y mwyaf o les i chi, gyda chynghor eich meddyg

Triniaethau a therapïau eraill ar gyfer afiechyd meddwl

Gallech ddewis:

- Cael gwybodaeth am yr amrywiaeth o therapïau a thriniaethau anfeddygol ar gyfer afiechyd meddwl difrifol
- Gofyn i'ch meddyg am therapi Ymddygiad Gwybyddol – CBT
- Gofyn i'ch meddyg am therapïau siarad /seicotherapi eraill
- Cael gwybodaeth am therapïau eraill, e.e. therapi celf
- Archwilio therapïau amgen

Arian

Gallech ddewis:

- Ennill cyflog neu dâl
- Gwneud cais am grant myfyriwr neu fenthyciad
- Gwneud y mwyaf o'ch budd-daliadau nawdd cymdeithasol, anabledd neu eraill
- Gwella'ch sgiliau cyllido
- Cael gwybodaeth am reoli dyledion neu gnyllion

Bywyd Cymdeithasol

Gallech ddewis:

- Cynnal perthynas gyda'ch teulu
- Cynnal perthynas gyda'ch ffrindiau
- Byw mewn perthynas bersonol gyda phartner
- Cael eich cefnogi wrth ddefnyddio cyfleusterau hamdden cyffredinol
- Defnyddio cyfleusterau hamdden lle ceir cefnogaeth arbenigol
- Dilyn eich hobiau neu'ch diddordebau yn unigol/mewn grŵp

Am fwy o wybodaeth am adferiad, ewch i:

www.hafal.org

Ynglŷn â hafal

Hafal yw prif elusen Cymru ar gyfer gweithio ar ran unigolion sy'n gwella o afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Rydym wedi ymrwymo i rymuso pobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd i: **gael gwell ansawdd i fywyd, cyflawni eu huchelgeisiau ar gyfer adferiad, ymladd yn erbyn gwahaniaethu, mwynhau mnyediad cyfartal i iechyd a gwasanaethau cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyflogaeth. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni yn:**

Hafal

Ystafell C2

Tŷ William Knox

Ffordd Britannic Llandarsi

Castell-nedd SA10 6EL

☎ 01792 816 600

✉ hafal@hafal.org

Rhif cofrestru: 4504443

Rhif elusen: 1093747