

Sgitsoffrenia

Beth yw sgitsoffrenia?

Sgitsoffrenia yw'r enw am afiechyd meddwl difrifol sy'n effeithio ar tua 1 ym mhob 100 o bobl yn ystod eu bywyd.

Mae sgitsoffrenia yn newid y ffordd y mae'r ymennydd yn gweithio. Y canlyniad yw bod proses meddwl person yn cael ei wrydroi, gan effeithio ar eu hemosiynau, eu golwg o'r byd o'u cwmpas, eu credoau a'u hymddygiad.

Mae dynion a merched yr un mor debygol â'i gilydd o ddioddef o sgitsoffrenia. Bydd symptomau yn aml – ond nid bob amser – yn dod i'r amlwg gyntaf mewn oedolion ifanc, a gallant gychwyn yn sydyn neu'n raddol. Ymysg dynion, bydd y pwl cyntaf yn aml yn digwydd yn eu harddegau neu eu hugeiniau; ymysg merched, mae hyn yn fwy tebygol o ddigwydd yn eu hugeiniau a'u tridegau. Bydd rhai pobl gyda sgitsoffrenia yn dioddef un pwl yn unig yn ystod eu bywyd; bydd eraill yn cael pyliau sy'n dychwelyd dro ar ôl tro.

Beth sy'n achosi sgitsoffrenia?

Nid oes ateb pendant i hyn, ond mae nifer o theorïau:

- Mae rhywfaint o ymchwil yn awgrymu y gallai fod gan berson ragdueddiad i ddatblygu sgitsoffrenia oherwydd ffactorau etifeddol, er nad oes un 'genyn sgitsoffrenia' wedi cael ei adnabod.
- Mae lefelau eithafol o'r cemegyn dopamine yn yr ymennydd wedi cael ei nodi fel achos posibl o sgitsoffrenia.
- Mae theorïau eraill wedi cysylltu datblygiad sgitsoffrenia gyda magwraeth, problemau seicolegol heb eu datrys, neu gamdriniaeth.

- Mae nifer o ffactorau eraill wedi cael eu nodi fel achosion posibl o'r salwch, neu fel sbardun i bwl, gan gynnwys: digwyddiadau ingol; defnyddio cyffuriau anghyfreithlon; anafiadau corfforol i'r ymennydd a phroblemau yn natblygiad yr ymennydd.

Y tebygolrwydd yw bod cyfuniad o achosion ar gyfer sgitsoffrenia a allai gynnwys rhagueddiadau genetig a digwyddiadau bywyd fel sbardun. Mae sgitsoffrenia yn salwch cymhleth iawn a all fod â nifer o ffactorau cyfrannol. Yn wir, mae rhai pobl yn ystyried 'sgitsoffrenia' fel term hollgynhwysol ar gyfer nifer o wahanol afiechydon.

Mae'n bwysig cofio na ellir cynnig diagnosis manwl gywir o sgitsoffrenia. Dylai claf fynnu eu bod yn cael esboniad llawn gan eu doctor neu eu seiciatrydd o'r **symptomau** y maent yn eu profi, yn hytrach na chanolbwyntio ar y diagnosis yn unig. Y symptomau sydd angen eu trin wrth weithio tuag at adferiad.

Beth yw symptomau sgitsoffrenia?

Gellir gosod symptomau sgitsoffrenia mewn dau gategori: **symptomau cadarnhaol** a **symptomau negyddol**.

Bydd **symptomau cadarnhaol** fel arfer yn digwydd yng nghyfnod cychwynnol y salwch, ond gallant fod yn bresennol ar unrhyw adeg. Symptomau **seicosis** yw'r rhain (colli cysylltiad â realiti) mewn un neu nifer o ffyrdd. Gall symptomau cadarnhaol gynnwys:

- **Rhithdybiaethau:** cred bersonol sy'n anwir ac yn seiliedig ar olwg anghywir o realiti allanol; gall pobl gredu'r pethau hyn yn gryf, er gwaethaf tystiolaeth i'r gwrthwyneb. Gall paranoia fod yn agwedd bwysig ar rithdybiaethau. Os yw person yn dioddef o baranoia, maent yn credu bod rhywun neu rywbeth yn gweithredu yn eu herbyn. Mae pobl eraill yn credu eu bod yn arbennig neu'n unigryw mewn rhyw ffordd, er enghraifft, drwy berthynas ddwyfol.

• Rhithweledigaethau:

ystyr hyn yw profi neu weld pethau sydd ddim yn bodoli. Gallai hyn fod drwy unrhyw un o'r synhwyrau: gellir gweld, clywed, arogl neu deimlo rhithweledigaeth. Mae **clwyd lleisiau** yn ffurf gyffredin iawn o rithweledigaethau; gall lleisiau fod yn feirniadol o'r person sy'n eu clywed, gan ychwanegu at eu gofid.

- **Aflonyddwch yn broses feddwl:** gall y rhain gynnwys llif meddwl anhrefnus neu gollu meddyliu'n sydyn.

Mae **symptomau negyddol** yn tueddu i fod yn rhai tymor hirach. Cânt eu galw'n 'negyddol' am eu bod yn disgrifio colli swyddogaethau arferol – hynny yw, 'pylu' profiad. Mae symptomau negyddol yn cynnwys:

- Diffyg emosiwn a chymhelliant
- Blinder neu ddiffyg egni
- Cilio ac ynysu
- Diffyg canolbwyntio
- Colli diddordeb mewn bywyd
- Colli cwsg.

Meddyginiaeth

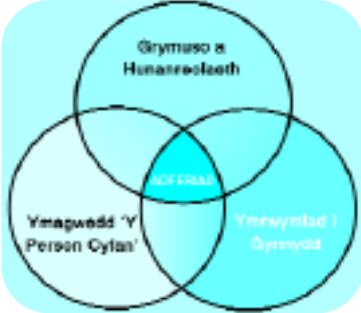
Gall meddyginiaeth chwarae rhan bwysig wrth leddfu symptomau sgitsoffrenia a chyflawni adferiad (gweler dros y dudalen am fwy o wybodaeth am adferiad). Fodd bynnag, gall meddyginiaethau hefyd achosi sgil effeithiau, gan gynnwys ysgwyd, gwewyr yn y cyhyrau, problemau hormonaidd, diffyg rhywiol, tawelyddiad, ennill pwysau a phroblemau â'r galon. Ni ddylid cymysgu'r sgil effeithiau hyn â symptomau sgitsoffrenia.

Mae cenhedlaeth newydd o feddyginiaethau modern ar gael sydd â llai o sgil effeithiau'n gyffredinol. I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Hafal a gofynnwch am ein harweiniad i feddyginiaethau ar gyfer sgitsoffrenia, sef [Eich Dewis](#).

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

Adferiad ar gyfer pobl gyda Sgitsoffrenia

Nid yw gwyddoniaeth feddygol wedi adnabod "iachâd" syml ar gyfer sgitsoffrenia, ond mae Hafal yn credu y gall pobl sy'n dioddef o sgitsoffrenia 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). *Ond 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

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

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 mynediad 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

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

Triniaethau a therapiau eraill ar gyfer afiechyd meddwl

Gallech ddewis:

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

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

Arian

Gallech ddewis:

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

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

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