Anhwylder Deubegwn

Mae Anhwylder Deubegwn yn broblem iechyd meddwl difrifol, sy'n cynnwys hwyliau ansad eithafol (uchel ac isel). Mae dynion a menywod o unrhyw oed, o'u llencyndod ymlaen, ac o unrhyw gefndir cymdeithasol neu ethnig, yn medru datblygu Anhwylder Deubegwn. Yr hen enw am anhwylder deubegwn oedd 'iselder manig'. Fel y mae'r enw'n awgrymu, bydd rhywun sy'n dioddef o anhwylder deubegwn yn dioddef hwyliau ansad difrifol.

Yn aml, mae'n amlygu pan fod pwysedd neu straen gwaith, astudiaethau, y teulu neu emosiynau ar eu huchaf. Ymhlith menywod mae geni plentyn neu ddiwedd y mislif yn medru ei sbarduno. Mae anhwylderau deubegwn yn episodaidd, h.y. mae'n amlygu mewn cyfnodau ond mae'n bosib iddo wella am gyfnodau hir.

Beth yw symptomau Anhwylder Deubegwn?

Mae anhwylder deubegwn yn achosi hwyliau ansad dramatig - o'r "goruchel" a/neu groendenau i'r trist a'r anobeithiol, ac yn ôl eto, yn aml gyda chyfnodau o hwyliau normal rhyngddynt. Mae newidiadau difrifol mewn egni ac ymddygiad yn mynd llaw yn llaw gyda'r newid yma mewn hwyliau. Gelwir y cyfnodau o hwyliau uchel ac isel yma'n **episodau** o fania ac iselder.

Mae arwyddion a symptomau o *fania* (neu *episod manig*) yn cynnwys:

- Lefelau cynyddol o egni, gweithgarwch ac aflonyddwch
- Hwyliau "goruchel" ac ewfforia
- Sensitifedd eithafol
- Meddyliau'n rasio a siarad yn gyflym iawn, gan neidio o un syniad i'r llall
- Synfyfyrio, methu canolbwyntio'n effeithiol
- Ychydig iawn o gwsg sydd ei angen
- Credo afrealistig yng ngalluoedd a phwerau eich hun
- Gwneud penderfyniadau gwael
- Sbri wario
- Cyfnod estynedig o ymddygiad sy'n ots i'r arfer
- Cynnydd yn yr Ysfa rywiol
- Camddefnyddio cyffuriau, yn enwedig cocên, alcohol, a meddyginiaethau cysgu
- Ymddygiad cythruddol, ymwthiol, neu ymosodol
- Gwadu bod unrhyw beth o'i le

Gwneir diagnosis o episod manig os yw hwyliau ymgodol yn amlygu gyda thri neu fwy o'r symptomau eraill am fwyafrif y dydd, bron pob dydd, am 1 wythnos neu hirach. Os yw'r person yn groendenau, mae'n rhaid bod pedwar symptom arall yn bresennol hefyd.

Mae arwyddion a symptomau *iselder* (neu *episod iselhaol*) yn cynnwys:

- Hwyliau trist, pryderus, neu wag yn barhaol
- Teimladau o anobaith neu besimistiaeth
- Teimladau o euogrwydd, diffeithdra neu ddinerthedd
- Colli diddordeb neu bleser mewn gweithgareddau a fwynhawyd o'r blaen, yn cynnwys rhyw

- Llai o egni, teimlad o flinder neu o “arafu”
- Anhawster canolbwyntio, cofio, gwneud penderfyniadau
- Aflonyddwch neu sensitifedd
- Cysgu gormod, neu’n methu cysgu
- Newid mewn archwaeth a/neu golli pwysau neu roi pwysedd ymlaen yn anfwriadol
- Poen cronig neu symptomau corfforol cyson na achosir gan salwch corfforol nac anafiadau
- Meddyliau am farwolaeth neu hunanladdiad, neu ymgeision i gyflawni hunanladdiad

Weithiau, mae episodau difrifol o fania neu iselder yn cynnwys symptomau o **seicosis** (neu symptomau seicotig). Mae symptomau seicotig cyffredin yn cynnwys rhithweledigaethau (clywed, gweld, neu deimlo presenoldeb pethau nad sydd yno mewn gwirionedd) a rhithdybiaethau (credoau ffug a chryf nad sy’n ystyrlon ac nad yw cysyniadau diwylliannol arferol y person yn medru eu hesbonio).

Gall fod yn ddefnyddiol meddwl am amrywiol gyflyrau hwyl yr anhwylder deubegwn fel sbectrwm neu amrediad parhaus. Ar un pegwn mae iselder difrifol, ac uwchlaw hwnnw mae iselder cymedrol ac yna mae hwyliau isel ac ysgafn. Yna ceir hwyliau normal neu gytbwys, ac uwchlaw hynny daw’r hypomania (mania ysgafn i gymedrol), ac yna daw’r mania difrifol.

Triniaethau

Fel arfer, mae’r driniaeth ar gyfer anhwylder deubegwn yn cynnwys cyfuniad o ddulliau:

- Triniaethau i sefydlogi’r hwyliau ansad
- Dysgu i adnabod pethau sy’n sbarduno episod o iselder neu fania
- Dysgu i adnabod yr arwyddion bod episod yn mynd i ddigwydd

Triniaethau ar gyfer iselder

Weithiau gellir defnyddio triniaethau nad sy’n cynnwys cyffuriau megis therapi ymddygiad gwybyddol (CBT). Mae CBT yn golygu trafod eich cyflwr yn fanwl gyda therapydd hyfforddedig, ac mae’n medru helpu i ddod o hyd i ffyrdd o ymdopi gyda, a rheoli, eich cyflwr.

Triniaeth ar gyfer Episodau Manig

Yn aml caiff episodau manig anhwylder deubegwn eu trin gan ddefnyddio cyffuriau gwrth-seicotig (a elwir weithiau’n niwrolepteg). Mae’r cyffuriau yma’n cael effaith tawelol a llonyddol, ond gallant achosi sgil effeithiau annymunol. Mae enghreifftiau’n cynnwys risperidone, fluphenazine, a sulpiride.

Cafwyd cynnwys y daflen hon oddi ar Wefan y Gymdeithas Iselder Manig. I gael mwy o wybodaeth ewch i http://www.bipolaruk.org/

Cyhoeddwyd gan WWAMH, The Mount, 18 Queen Street, Caerfyrddin, SA31 1JT.
director@wwamh.org.uk, 01267 245572 www.wwamh.org.uk