

cyflyrau

Y ffurfiau mwyaf cyffredin yw iselder, gorbryder, straen, anhwylder gorfodaeth obsesiynol (OCD), ffobiâu, anhwylder affeithiol deubegwn, sgitsoffrenia, anhwylderau personoliaeth ac anhwylderau bwyta. Gweler y rhestr llawn isod.



Mae ymddygiad a symptomau cyffredin sy'n gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl yn cynnwys hunan-niweidio a meddwl am hunanladdiad.

Mae manylion ar [sut i gael cymorth yma.](#)

[A i Y – Anhwylder Affeithiol Deubegwn \(Bipolar\) : Anhwylder Affeithiol Tymhorol \(SAD\) : Anhwylder Dismorphia'r Corff \(BDD\) : Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol \(OCD\)](#)
[Anhwylder Straen Wedi Trawma \(PTSD\) : Anhwylderau Bwyta : Anhwylderau Datgysylltiol : Anhwylderau Personoliaeth : Clywed Lleisiau : Dicter : Dibyniaeth](#)
[Ffobiâu : Gorbryder : Hunan-barch Isel : Hunan-niweidio : Hypomania a Mania : Iselder : Iselder ôl-enedigol : Paranoia : Problemau Cysgu : Profedigaeth a Galar : Pylliau o Banig : Seicosis : Sgitsoffrenia : Straen : Teimladau Hunanladdol : Unigrwydd](#)

Iselder (Depression)

Rydym i gyd yn profi amrywiaeth yn ein hwyliau – boed yn ffordd o feddwl isel yn gyffredinol neu fel ymateb i bethau penodol sy'n digwydd. Mae hefyd yn gyffredin i glywed pobl yn dweud eu bod yn teimlo'n isel os ydynt yn teimlo'n drist neu'n ddiflas. Ond mae iselder yn broblem iechyd meddwl wirioneddol. Gall ymyrryd â bywyd bob dydd – dros gyfnodau hir o amser neu mewn cyfnodau byr rheolaidd. [Darllen mwy.](#)

- [Anhwyllder Dysthymic](#)
-

Iselder ôl-enedigol (Post-natal depression)

Mae dau brif fath o broblem iechyd meddwl y mae menywod weithiau yn eu profi yn dilyn genedigaeth plentyn: iselder ôl-enedigol a seicosis puerperal. Mae iselder ôl-enedigol, a adnabyddir hefyd fel iselder 'post partum', yn effeithio ar rwyng 8 a 15% o fenywod. [Darllen mwy.](#)

Gorbryder (Anxiety)

Mae gorbryder yn air a ddefnyddiwn i ddisgrifio teimladau o anesmwythyd, gofid ac ofn. Mae'n cynnwys yr emosiynau a'r teimladau corfforol y gallem eu profi pan fyddwn yn bryderus neu'n nerfus am rywbeth. Mae pwl o banig yn digwydd pan fydd ymateb arferol y corff i ofn, straen neu gyffro yn cael ei chwyddo. [Darllen mwy.](#)

- [Gorbryder Cymdeithasol](#)
- [Gorbryder Iechyd](#)

Pylliau o Banig (Panic Attacks)

Gall rywun gael pwl o banig pan y bydd chwydd yn ymateb arferol y corff i ofn, straen neu gyffro. Efallai eich bod yn deall pa sefyllfaoedd neu leoedd sy'n debygol o ysgogi pwl i chi, neu efallai eich bod yn teimlo bod eich pylliau yn dod yn ddirybudd ac yn digwydd ar hap. Efallai y byddwch yn cael un pwl o banig a byth yn cael un arall, neu efallai y cewch bwl unwaith y mis neu hyd yn oed sawl gwaith yr wythnos. [Darllen mwy.](#)

Straen (Stress)

Mae pob un ohonom yn gwybod sut beth yw teimlo dan straen, ond nid yw bob amser yn hawdd nodi'n union beth a olygir gan straen. Pan fyddwn yn dweud pethau fel "mae hyn yn achosi straen" neu "rwy'n teimlo dan straen", efallai y byddwn yn disgrifio'r canlynol. [Darllen mwy.](#)

Unigrwydd (Loneliness)

Nid yw teimlo'n unig ynddo'i hun yn broblem iechyd meddwl, ond mae'r ddau yn gysylltiedig. Mae byw gyda salwch meddwl yn cynyddu eich siawns o deimlo'n unig, ac mae teimlo'n unig yn gallu gael effaith negyddol ar eich iechyd meddwl. [Darllen mwy.](#)

Hunan-niweidio (Self-harm)

Mae hunan-niwed bwriadol yn amrywio o ymddygiad distrywiol heb unrhyw fwriad hunanddinistriol, ond sy'n lleihau tensiwn neu'n cyfathrebu trallod, hyd at ymgais o hunan-laddiad. Mae gan y DU un o'r cyfraddau uchaf o hunan-niwed yn Ewrop, sef 400 o bob 100,000 o boblogaeth. Mae cysylltiad cryf rhwng ymddygiad hunan-niweidiol a phroblemau iechyd meddwl. [Darllen mwy.](#)

Teimladau Hunanladdol (Suicidal Feelings)

Hunanladdiad yw'r weithred o gymryd eich bywyd eich hun yn fwriadol. Gall teimladau hunanladdol amrywio o syniadau haniaethol am orffen eich bywyd, teimlo y byddai pobl yn well eu byd heboch, meddwl am ffyrdd o ladd eich hun, neu wneud cynlluniau clir i gymryd eich bywyd eich hun. Cysylltwch gyda'r Samariaid ar y llinell radffon Gymraeg **0808 164 0123** rhwng 7pm ac 11pm bob nos neu ar y llinell radffon Saesneg **116 123**, sydd ar gael 24 awr y dydd. **Os nad ydych yn teimlo y gallwch gadw eich hun yn ddiogel ar hyn o bryd, dylech gael help ar unwaith. Ewch i unrhyw adran A&E mewn ysbyty, ffoniwch 999, neu gofynnwch i rhywun ffonio ar eich rhan.** [Darllen mwy.](#)

Anhwylder Affeithiol Deubegwn (Bipolar Affective Disorder)

Cysylltir anhwylder deubegynol, a adnabyddir hefyd fel iselder manig, â newidiadau hwyliau eithafol sy'n mynd o or-hapusrwydd a weithiau seicosis (a adnabyddir gyda'i gilydd fel mania neu heipomania) i ddirywiad hwyliau a lleihad mewn egni a gweithgarwch (iselder). [Darllen mwy.](#)

Anhwylder Affeithiol Tymhorol (Seasonal Affective Disorder – SAD)

Mae Anhwylder Affeithiol Tymhorol (SAD) yn ffurf o iselder sy'n effeithio ar ryw 0.8% o'r boblogaeth ar ryw adeg yn eu bywydau. Mae dau fath o SAD: iselder gaeaf a haf. Mae iselder gaeaf yn digwydd yn fwy aml ac yn cael ei gymeriadu gan gyfnodau rheolaidd o iselder sy'n dechrau yn yr Hydref/Gaeaf o ganlyniad i ddiffyg golau llachar, ac yn peidio yn y Gwanwyn/Haf. [Darllen mwy.](#)

Anhwylder Dymorphia'r Corff (Body Dysmorphic Disorder – BDD)

Mae BDD yn anhwylder gorbryder sy'n gysylltiedig â delwedd gorfforol. Efallai y cewch ddiagnosis o BDD os ydych chi'n poeni'n ormodol am un neu fwy o bethau rydych chi'n meddwl sy'n ddiffygion yn eich ymddangosiad corfforol; ni all pobl eraill weld y diffygion hyn. [Darllen mwy.](#)

Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol **(Obsessive Compulsive Disorder – OCD)**

Mae OCD yn ffurf gyffredin o orbryder a gymeriadir gan feddyliau obsesiynol ac ymddygiad cymhellol. Mae obsesiynau yn feddyliau ailadroddus y gellir eu gweld fel afresymol, ond ni ellir eu hanwybyddu. Gweithredoedd defodol yw cymelliadau y mae pobl yn teimlo cymhelliant i'w hailadrodd er mwyn lleihau gorbryder neu i atal meddyliau obsesiynol. [Darllen mwy.](#)

Anhwylder Straen Wedi Trawma (**Post-traumatic Stress Disorder – PTSD**)

Mae anhwylder straen wedi trawma (post-traumatic stress disorder neu PTSD) yn datblygu yn dilyn digwyddiad neu sefyllfa sy'n fygythiol neu'n ddinistriol iawn ac yn achosi straen eithafol. Mae gweithredoedd pwrpasol o drais yn fwy tebygol o arwain at PTSD na digwyddiadau naturiol neu ddamweiniau. [Darllen mwy.](#)

Anhwylderau Bwyta (**Eating Disorders**)

Mae rhywun sy'n dioddef o anorecsia nerfosa yn poeni o hyd am fod yn dew (hyd yn oed pan maen nhw'n denau) ac yn bwyta ychydig iawn. Maen nhw'n colli llawer o bwysau ac mae eu mislif yn mynd yn afreolaidd neu'n stopio. Mae rhywun sy'n dioddef o bwlimia nerfosa hefyd yn poeni llawer am bwysau.

Maen nhw'n newid bob yn ail rhwng bwyta'r nesaf peth i ddim, a phyliau o orfwyta pan maen nhw'n bwyta llond bol. Maen nhw'n chwydu neu'n cymryd carthyddion (laxative) i reoli eu pwysau. [Darllen mwy.](#)

Anhwylderau Datgysylltiol (Dissociative Disorders)

Mae datgysylltu yn un ffordd y mae'r meddwl yn ymdopi â gormod o straen, megis yn ystod digwyddiad trawmatig. Fel arfer mae'n disgrifio'r profiad lle rydych yn teimlo eich bod wedi datgysylltu mewn rhyw ffordd oddi wrth y byd o'ch cwmpas neu oddi wrth eich hun. [Darllen mwy.](#)

- [Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol](#)
- [Anhwylder Dadbersonoli a Dadwireddu](#)

Anhwylderau Personoliaeth (Personality Disorders)

Mae anhwylderau personoliaeth yn fath o broblem iechyd meddwl lle mae eich agweddau, eich credoau a'ch ymddygiadau yn achosi problemau hirdymor yn eich bywyd. Mae anhwylder personoliaeth ffiniol (BPD) yn fath o anhwylder personoliaeth. [Darllen mwy.](#)

- [Anhwylder Personoliaeth Ffiniol \(BPD\)](#)
-

Clywed Lleisiau (Hearing Voices)

Mae'n cael ei ddweud fod pobl yn 'clywed lleisiau' os ydych yn clywed llais pan nad oes unrhyw un arall yn bresennol, neu lle nad yw pobl eraill sydd gyda chi yn eu clywed. Mae ymchwil yn dangos bod llawer o bobl yn clywed lleisiau ac nid yw'r rhan fwyaf ohonynt yn sâl yn feddyliol. [Darllen mwy.](#)

Dictter (Anger)

Mae dictter yn deimlad naturiol pan eich bod yn teimlo eich bod o dan ymosodiad, yn cael eich twyllo, eich bod yn cael eich trin yn annheg neu yn rhwystredig. Mae pawb yn teimlo'n ddig weithiau. Nid yw bob amser yn emosiwn 'drwg'; mewn gwirionedd gall fod yn ddefnyddiol iawn ar adegau. Mae dictter yn dod yn broblem pan fydd yn eich niweidio chi neu bobl o'ch cwmpas. [Darllen mwy.](#)

Dibyniaeth (Addiction)

Beth gall ddigwydd os ydych yn defnyddio cyffuriau stryd ac yn byw gyda salwch meddwl, ac awgrymiadau ar gyfer lle gallwch ddod o hyd i gymorth. (Cyffuriau Stryd = Sylweddau sy'n cael eu ddefnyddio at ddibenion nad ydynt yn feddygol. Maent yn cynnwys heroin, cocên, canabis, alcohol a rhai meddyginiaethau ar bresgripsiwn.) [Darllen mwy.](#)

Ffobiâu (Phobias)

Mae ffobiâu yn disgrifio grŵp o gyflyrau ble y caiff gorbryder ei brofi yn unig, neu yn bennaf, mewn sefyllfaoedd penodol a diffiniedig nad ydynt yn beryglus. O ganlyniad i hyn, caiff y sefyllfaoedd hyn eu hosgoi neu eu goddef ag arswyd. Gall pryder y person ganolbwyntio ar symptomau unigol fel crychguriadau'r galon. [Darllen mwy.](#)

- [Agoraffobia](#)
-

Hunan-barch Isel (Low Self-esteem)

Mae ein hunan-barch yn ymwneud â'r ffordd rydym yn gwerthfawrogi ac yn ystyried ein hunain. Os oes gennych hunan-barch isel efallai y byddwch yn teimlo eich bod yn casáu eich hun neu ddim yn hoffi eich hun. [Darllen mwy.](#)

Hypomania a Mania

Mae Hypomania a mania yn gyfnodau o ymddygiad cyffrous a gorfywiog sy'n cael effaith sylweddol ar eich bywyd o ddydd i ddydd. [Darllen mwy.](#)

Paranoia

Mae pawb yn profi meddyliau amheus neu rhai afresymol o bryd i'w gilydd. Mae'r ofnau hyn yn cael eu disgrifio fel rhai paranoid pan fyddant yn cael eu gorliwio ac nad oes

tystiolaeth eu bod yn wir. [Darllen mwy.](#)

Problemau Cysgu (Sleep Problems)

Mae gan bawb broblemau cysgu ar adegau. Mae pawb yn cael nosweithiau lle rydym yn ei chael yn anodd i syrthio i gysgu, yn diuno yn y nos neu yn cael breuddwydion sy'n tarfu ar ein cwsg. Mae hyn yn gwbl normal. Yn aml, bydd y problemau hyn yn datrys eu hunain ar ôl cyfnod byr o amser. Fodd bynnag, os oes gennych broblemau cysgu sy'n para wythnosau, misoedd neu flynyddoedd, gall hyn gael effaith ar eich bywyd o ddydd i ddydd. [Darllen mwy.](#)

Profedigaeth a Galar (Bereavement and Grief)

Fel arfer mae marwolaeth rhywun sy'n agos yn sioc, ac mae'n arbennig o ddifrodus pan ei fod yn digwydd yn annisgwyl. Hefyd, yn aml rydym yn amharod ar gyfer rhai o'r teimladau rhyfedd a brofwn yn yr wythnosau a'r misoedd sy'n dilyn profedigaeth. [Darllen mwy.](#)

Seicosis (Psychosis)

Mae 'Seicosis' yn disgrifio colli cysylltiad â realiti, a gall y symptomau gynnwys clywed lleisiau, gweld rhywbeth nad yw pobl eraill yn gweld, credu pethau anarferol, profi newidiadau canfyddiad neu rhoi ystyr personol i wrthrychau

pob-dydd. [Darllen mwy.](#)

Sgitsoffrenia (Schizophrenia)

Sgitsoffrenia yw'r ffurf mwyaf cyffredin o anhwylder seicotig, ac yn effeithio ar rwng 1.1% a 2.4% o bobl ar unrhyw un adeg. [Darllen mwy.](#)

A i Y – Anhwylder Affeithiol Deubegwn (Bipolar) : Anhwylder Affeithiol Tymhorol (SAD) : Anhwylder Dysmorphia'r Corff (BDD) : Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD) : Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) : Anhwylderau Bwyta : Anhwylderau Datgysylltiol : Anhwylderau Personoliaeth : Clywed Lleisiau : Dictter : Effeithiau Cyffuriau ac Alcohol Ffobiâu : Gorbryder a Phyliau o Banig : Hunan-barch Isel : Hunan-niweidio : Hypomania a Mania : Iselder : Iselder Ôl-enedigol : Paranoia : Problemau Cysgu : Profedigaeth a Galar Seicosis : Sgitsoffrenia : Straen : Teimladau Hunanladdol : Unigrwydd