

Anhwylder Affeithiol Deubegwn (Bipolar)

Caiff anhwylder affeithiol deubegwn, neu anhwylder deubegynol (*bipolar disorder*) ei gysylltu â newidiadau eithafol mewn



hwyliau, sy'n symud rhwng or-hapusrwydd ac weithiau seicosis (sy'n cael eu hadnabod fel mania neu heipomania) a dirywiad mewn hwyliau a lleihad mewn egni a gweithgarwch (iselder).

Ceir diagnosis fel arfer yn dilyn o leiaf dau ddigwyddiad o dymer a lefelau gweithgarwch cythryblus iawn, gan gynnwys, ar wahanol adegau, mania neu heipomania ac iselder.

Yn naturiol, mae tymer pawb yn amrywio, ond i unigolion sy'n byw â'r anhwylder hwn gall y newidiadau hyn eich poeni ac effeithio'n fawr ar eich bywyd. Mae'n bosibl y byddwch yn teimlo bod eich adegau uchel ac isel yn eithafol, a bod y newid rhwng y pegynnau'n eich llethu.

Symptomau cyffredin

- Cyfnodau [manig](#)
- Cyfnodau [hypomanig](#)
- Cyfnodau o [iselder](#)
- Cyfnodau cymysg
- Symptomau [seicotig](#)

Cyfnodau manig

Bydd unigolyn mewn cyfnod fel hyn yn...

- ei chael yn anodd i reoli cyffro
- darganfod bod ganddynt fwy o egni rhywiol
- anesmwyth ac yn gyffrous
- llawen, ewfforig neu'n fodlon eich byd
- teimlo'n anorchfygol (*invincible*)
- cael trafferth canolbwyntio gan fod eu meddyliau ar ras
- teimlo ei fod yn haws na'r arfer i gyflawni tasgau corfforol a meddyliol

Gallent fod yn...

- fwy egniol
- fentrus ac yn barod i risgio'u diogelwch
- cysgu prin dim
- camddefnyddio sylweddau fel alcohol neu gyffuriau
- gwario llawer o arian mewn modd amhriodol
- yn siarad lot ac yn gyflymach

O gymharu â chyfnodau o mania, mae symptomau [hypomanig](#) yn debygol o fod yn haws i'w rheoli, a hynny gan nad ydynt yn parhau cyhyd nac mor debygol o gynnwys symptomau seicotig.

Cyfnodau o [iselder](#):

Bydd unigolion mewn cyfnod fel hyn yn teimlo:

- tristwch a diobaith
- wedi blino, a chanddynt ddiffyg egni
- yn ddi-ddiddordeb mewn gweithgareddau roeddent yn arfer eu mwynhau, neu'n darganfod fod y pleser a gânt ohonynt wedi mynd
- gynyddol bryderus a gofidus
- ei bod yn anodd canolbwyntio a gwneud penderfyniadau syml, neu gofio digwyddiadau
- fod eu harferion bwyta yn newid
- fod eu hunan-barch yn isel a'u bod yn teimlo'n euog am bethau heb reswm

- yn unig ac wedi'u hynysu o eraill
- eu bod yn meddwl lot am farwolaeth ac hunanladdiad

Cyfnodau cymysg

Weithiau, byddwch yn profi symptomau [iselder](#) a [mania neu hypomania](#) ar yr un pryd. Gall fod yn eithriadol o anodd ymdopi â'r cyfnodau yma a elwir yn gyfnodau cymysg neu'n gyflyrau cymysg.

Symptomau [seicotig](#) cyffredin

- lledrithiau, fel [paranoia](#)
- drychiolaethau, fel [clywed lleisiau](#)

Daeth yr wybodaeth uchod o wefannau [Gofal Cymru](#) a [Mind](#)

Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](#), sy'n eich caniatáu i'w ail-ddefnyddio a'i newid mewn unrhyw ffordd os ydych yn rhoi cydnabyddiaeth ar ffurf dolen i'r dudalen hon, ac yn trwyddedu eich fersiwn ddeilliadol yn yr un modd. Gweler [testun y drwydded](#) am ragor o fanylion.

Myfyrdodau perthnasol

['Byw gyda bipolar' – Catrin Anna Edwards](#)



“Mae anhwylder Bipolar yn dostrwydd cymhleth tu hwnt ond dwi'n gobeithio drwy ysgrifennu fan hyn, fe fyddwch chi a minnau yn dod i ddeall yr anhwylder yn well wrth i mi sôn am fy mhrofiad personol i mor belled a Bipolar disorder.”

(darllen rhagor)



'Fy nhaith gydag Anhwylder Deubegynnol' – Gwen Goddard

"Pan oeddwn yn 25 cefais ddiagnosis o anhwylder deubegynnol. Tua'r un amser, bu farw rhywun agos i mi drwy hunanladdiad ac achosodd hynny hyd yn oed fwy o ofid meddwl i mi. Roedd fy emosiynau'n rasio ac roeddwn yn cael pyliau deubegynnol cymysg ac roeddwn yn cymryd llawer o dabledi. Ar yr un pryd, roeddwn hefyd yn hunan-niweidio." (darllen mwy)

'Bywyd dau begwn' – Gwen Goddard (BBC Cymru Fyw)



"Mae'n gallu hala fi i fod yn fyrbwyll iawn. Mae popeth yn cynyddu i fod yn onest: tymer, cyffro, creadigrwydd, cyflymder gweithio/prosesu pethau, ysfa rywiol. Mae'n gallu bod yn beryglus wrth ystyried fod pob elfen yn digwydd ar yr un pryd. Mae fel bod popeth yn amplified, yn wefreiddiol heb wifren ddaear" (darllen mwy)



'Anhwylder Affeithiol Deubegwn' – David Williams

“Ac wedyn, ar ôl yr holl hwyl a sbri a gwallgofrwydd o’r hypomania, rhywbryd mae’r ‘crash’ yn dod, a dyma’r peth gwaethaf am ddeubegwn yn fy marn i. Mae pawb yn wahanol ond gyda fi mae’r ‘crash’ yn digwydd yn sydyn a dwi’n syth mewn i iselder lle dwi’n methu gwneud hyd yn oed y pethau dwi’n wir yn mwynhau. Mae’n anodd disgrifio’r cyfnodau o iselder, mae’n cliché gweud bod popeth yn teimlo yn ddu, ond mae’n wir.”
[\(darllen mwy\)](#)

Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Anhwylder Affeithiol Deubegwn ar meddwl.org](#)
 - [Beth yw anhwylder deubegynol? : mind.org.uk](#)
 - [Anhwylder deubegynol : gofalcymru.org.uk](#)
 - [Anhwylder Deubegwn : serene.me.uk](#)
 - [Anhwylder Deubegynol \(pdf\) : NCMH](#)
 - [Anhwylder Deubegwn \(pdf\) : WWAMH](#)
-

Newyddion

- [Mariah Carey yn trafod ei brwydr ag Anhwylder Deubegwn \(13 Ebrill 2018\)](#)
- [Arddangosfa i godi ymwybyddiaeth o Anhwylder Deubegwn : BBC Cymru Fyw \(6 Chwefror 2018\)](#)
- [Cwsg a hwyliau gydag anhwylder deubegynol : Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru \(18 Hydref 2017\)](#)

Fideos

- [Catrin Anna Edwards – byw gyda bipolar : Prynhawn Da](#)
- [Cerys Knighton yn trafod Anhwylder Deubegwn : Heno](#)
- [Hunlun iechyd meddwl Gwen](#)
- [Gwen Goddard yn trafod Anhwylder Deubegwn : Prynhawn Da](#)
- [David Williams yn trafod Anhwylder Deubegwn](#)

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Anhwylder Affeithiol Deubegwn a Mania](#)
- [Cymorth](#)
- [Triniaethau](#)
- [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)