

Anhwylderau Datgysylltiol

Mae datgysylltu yn un ffordd y mae'r meddwl yn ymdopi â gormod o straen, er enghraifft 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.

I nifer o bobl, mae datgysylltu yn ymateb naturiol i drawma na allant ei reoli. Gall fod yn ymateb i un digwyddiad trawmatig, neu drawma neu gam-drin parhaus.

Efallai y byddwch yn datgysylltu ac yn ei chael hi'n anodd ymdopi hyd yn oed os nad oes gennych anhwylder datgysylltol (er enghraifft, gallai fod yn symptom o gyflwr iechyd meddwl arall.)

Mae anhwylderau datgysylltiol yn cynnwys:

- Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol (*Dissociative Identity Disorder*)
- Anhwylder Dadwireddu a Dadbersonoli (*Depersonalisation and derealisation disorder*)
- Amnesia Datgysylltiol (*Dissociative amnesia*)
- Anhwylder Datgysylltiol Penodedig Arall
- Anhwylder Datgysylltiol Amhenodol

[gwybodaeth o mind.org](http://gwybodaeth.o.mind.org)

Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol

Os oes gennych
Anhwylder Hunaniaeth
Ddatgysylltiol
(*Dissociative Identity
Disorder – DID*) byddwch
yn profi newidiadau
sylweddol yn eich
hunaniaeth.



Rhai symptomau:

- Gwahanol agweddau ar eich hunaniaeth yn rheoli'ch ymddygiad a'ch meddyliau ar adegau gwahanol
- Mae gan bob un o'ch hunaniaethau batrymau meddwl gwahanol
- Mae eich hunaniaethau yn ymddangos fel oedrannau a rhyweddau gwahanol
- Teimlo bod gennych un 'brif' rhan o'ch hunaniaeth sy'n teimlo mwy fel 'chi'
- Mae gan wahanol rannau o'ch hunaniaeth atgofion neu brofiadau sy'n gwrthdaro â'i gilydd.
- Nid oes gennych reolaeth dros pryd fydd gwahanol rannau o'ch hunaniaeth yn cymryd drosodd
- Profi amnesia sy'n golygu nad ydych yn cofio beth sy'n digwydd pan fo rhan arall o'ch hunaniaeth yn rheoli

[Darllen rhagor am Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol](#)

Anhwylder Dadbersonoli a Dadwireddu

Mae Anwylder Dadbersonoli-Dadwireddu yn digwydd pan fyddwch chi o hyd, neu yn aml, yn teimlo eich bod yn gwyltio eich hun o du allan i'ch corff, neu yn teimlo nad yw pethau o'ch cwrpas yn real, neu'r ddau.



Gall teimladau dadbersonoli a dadwireddu fod yn drallodus a gall deimlo fel petaech yn byw mewn breuddwyd.

Dadbersonoli

- Teimlo eich bod wedi eich gwahanu oddi wrth eich corff
- Teimlo eich bod y tu allan i'ch corff yn edrych ar eich meddyliau, teimladau, a'ch corff – er enghraifft, fel petaech yn hofran yn yr awyr uwch eich pen
- Teimlo fel petai eich corff wedi ehangu fel ei fod yn teimlo'n fwy nag arfer, neu wedi crebachu'n fach iawn
- Teimlo fel robot neu fel nad ydych yn rheoli eich lleferydd neu symudiadau

Dadwireddu

- Teimlo nad ydych chi a/neu eich amgylchedd yn real
- Teimlo eich bod yn profi eich amgylchedd drwy olau tryledol, niwl neu darth
- Teimlo ar wahân o'ch amgylchiadau neu fod eich amgylchiadau yn ymddangos yn ddieithr – er enghraifft, fel petaech yn byw mewn ffilm neu freuddwyd
- Teimlo wedi eich datgysylltu yn emosiynol o bobl rydych chi'n poeni amdanynt, fel petaech chi wedi eich gwahanu gan wal o wydr
- Bod eich amgylchiadau yn ymddangos yn aneglur, yn ddi-liw, fel dau ddimensiwn neu yn artiffisial

[Darllen rhagor am Anwylder Dadbersonoli a Dadwireddu](#)

Amnesia Datgysylltiol



Bydd gan rywun sydd ag Amnesia Datgysylltiol fylchau yn eu bywydau lle na allant gofio gwybodaeth amdanynt eu hunain neu ddigwyddiadau.

Efallai y byddant hefyd yn methu â chofio gwybodaeth bwysig am bwy ydynt, hanes eu bywyd neu ddigwyddiadau penodol. Gallent hefyd anghofio talent neu sgil a ddysgwyd.

Mae'r bylchau hyn yn y cof yn llawer mwy difrifol nag anghofrwydd arferol, ac nid ydynt yn ganlyniad i gyflwr meddygol arall. Mae rhai pobl sydd ag Amnesia Datgysylltiol yn eu cael eu hunain mewn llefydd rhyfedd heb wybod sut y cyrhaeddont yno. Efallai eu bod wedi teithio yno ar bwrpas, neu wedi crwydro yno mewn cyflwr dryslyd. Gall y cyfnodau gwag hyn barhau am funudau, oriau neu ddyddiau. Mewn achosion prin, gallant barhau am fisoedd neu am flynyddoedd.

(gwybodaeth o [Mind](#) a [NHS](#))

Anhwylder Datgysylltiol Penodedig Arall

Profi symptomau datgysylltiol nad ydynt yn ffitio i unrhyw ddiagnosis arall. Bydd y person sydd yn rhoi'r diagnosis i chi

yn esbonio pam nad ydy eich symptomau yn ffitio i mewn i unrhyw ddiagnosis arall.

Anhwylder Datgysylltiol Amhenodol

Profi symptomau datgysylltiol nad ydynt yn ffitio i unrhyw ddiagnosis arall ond nid yw'r person sy'n rhoi'r diagnosis i chi wedi esbonio pam, neu nad oes ganddynt ddigon o wybodaeth i wneud diagnosis llawn (er enghraifft mewn argyfwng).

Myfyrdodau Perthnasol

['Fy mhrofiad o therapi EMDR'](#)



"Nid yw hynny i ddweud bod pob sesiwn yn hawdd, fodd bynnag. Mae 'na adegau lle mae'n rhaid i mi stopio, mae'r prosesu'n gallu teimlo'n ormod a dwi wedi profi [pylliau o banig a dadwireddiad](#) yn ystod y sesiynau. Yn y sefyllfaoedd hyn, mae'r therapydd yn sicrhau nad wyf yn teimlo mewn perygl, drwy ddefnyddio technegau daearu/anadlu." [\(darllen rhagor\)](#)



[Delio efo panig – Manon Elin](#) (BBC Cymru Fyw)

“Gyda fi, mae’r dadwireddu yn symptom o or-bryder a phyliau o banig yn hytrach nag yn anhwylder yn ei hun. Mae’n deimlad o fod mewn breuddwyd, fel bod pethau o fy nghwmpas yn ymddangos yn ddieithr, yn bell ac yn afreal. Fel nad ydw i wir yno. Dwi’n teimlo fel ‘mod i ar goll, er fy mod i’n gwybod yn iawn ble ydw i, teimlo fel petawn i mewn swigen, a bod pawb a phopeth o’r cwmpas yn teimlo’n bell. Fel petawn i’n breuddwydio, ond yn ymwybodol o beth sy’n digwydd ar yr un pryd.” ([darllen mwy](#))

[‘Gorbryder’ – Manon Elin](#)



“Ond y symptom gwaetha a fwyaf brawychus o gorbryder a phanig i fi yw ‘dadwireddu’. Mae’n deimlad o fod mewn breuddwyd, wedi datgysylltu o ‘nghorff a’r byd o ‘nghwmpas, a bod pethau’n teimlo’n ddieithr ac yn afreal. Hyd yn oed ar ôl bron deng mlynedd, dyw e ddim yn dod yn llai brawychus.” ([darllen mwy](#))

Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Anhwylderau Datgysylltïol ar meddwl.org](#)
- [What is dissociation? : Mind](#) (Saesneg)

Dolenni Eraill

- [Fforwm drafod : Anhwylderau Datgysylltiol](#)
 - [Cymorth](#)
 - [Triniaethau](#)
 - [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)
-

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.