Anhwylderau Personoliaeth

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.

Efallai y cewch ddiagnosis o anhwylder personoliaeth os yw'r tri pheth hyn yn gymwys:

- Mae'r ffordd rydych yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn yn peri problemau sylweddol i chi neu eraill yn eich bywyd bob dydd.
- Mae'r ffordd rydych yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn yn peri problemau sylweddol mewn gwahanol agweddau ar eich bywyd. Efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd gwneud neu gadw ffrindiau, rheoli eich teimladau a'ch ymddygiad neu ddod ymlaen gyda phobl yn y gwaith, er enghraifft.
- Mae'r problemau hyn yn para am amser hir. Efallai fod y patrymau anodd hyn wedi dechrau pan oeddech yn blentyn neu yn eich arddegau, a gallant barhau pan fyddwch yn oedolyn.

Mae sawl math gwahanol o anhwylderau personoliaeth, a threfnir hwy yn dri chategori:

Amheus: paranoid, sgitsoid, sgitsofathaol, gwrthgymdeithasol

Emosiynol a byrbwyll: ffiniol (BPD), histrionig, narsisaidd

Gorbryder: osgoaol, dibynnol, obsesiynol cymhelleol (OCPD)

(Darllen rhagor : Mind)

Anhwylder Personoliaeth Ffiniol (BPD)

Anhwylder Personoliaeth Ffiniol *(Borderline Personality Disorder – BPD*) yw'r anhwylder personoliaeth mwyaf cyffredin, ac mae'n effeithio ar sut bydd rhywun yn meddwl, yn teimlo, yn cysylltu ag eraill, ac ar eu canfyddiadau.

Gellid grwpio symptomau BPD i bedwar prif maes:

1. Ansefydlogrwydd emosiynol
2. Ansadrwydd mewn patrymau meddwl a chanfod
3. Ymddygiad byrbwyll
4. Perthnasau dwys ond ansefydlog gydag eraill

Darllen rhagor am Anhwylder Personoliaeth Ffiniol

Mwy o wybodaeth

- **Darllen rhagor am Anhwylderau Personoliaeth ar meddwl.org**
- Anhwylder Personoliaeth Ffiniol (BPD) : meddwl.org
- Beth yw anhwylder personoliaeth? : Mind
- Anhwylderau personoliaeth : Gofal

Dolenni eraill

- Fforwm drafod : Anhwylderau Personoliaeth
- Cymorth
- Triniaethau
- Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau