

# 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.



meddwl.org  
Hypomania a Mania

Mae **Hypomania** yn fersiwn ysgafnach o fania sy'n para am gyfnod byr (y chydig ddyddiau). Mae **Mania** yn ffurf fwy difrifol sy'n para am gyfnod hirach (yr wythnos neu fwy).

Gall mania newid y ffordd y mae pobl yn teimlo yn emosiynol ac yn gorfforol. Gall hefyd effeithio ar eu meddyliau a'u hymddygiad. Er bod pobl sy'n profi mania'n teimlo'n uchel i ddechrau, gallant wylltio pan nad yw eraill yn rhannu eu hagwedd optimistaidd. Gall mania arwain at bobl i wneud penderfyniadau gwael, i gael diffyg sgiliau canolbwytio ac ymddwyn mewn ffyrdd sydd naill ai'n gywilyddus, yn niweidiol neu ambell waith yn beryglus. Pan nad yw'r teimladau mor eithafol, caiff ei ystyried fel hypomania.

---

## Profiadau cyffredin o Hypomania a Mania

- Teimladau o hapusrwydd eithafol
- Llaw egni
- Gwneud cynlluniau afrealistig
- Anniddigrwydd ac ymosodedd uwch
- Ymddygiad risg uchel, megis gwario llawer o arian
- Siarad yn gyflym iawn
- Anawsterau wrth ymlacio

[\(\[gwybodaeth o seemescotland.org\]\(http://seemescotland.org\)\)](http://seemescotland.org)

---

## Myfyrdodau Perthnasol

### [‘Anhwylder Affeithiol Deubegwn’ – David Williams](#)

*“Ond mae ochr negyddol i’r hypomania hefyd. Mae’r deubegwn yn chwarae triciau ar fy ymennydd a dwi’n gwrthod credu bod rhywbeth yn bod gyda fi, gwrthod gwneud y pethau sydd yn helpu fi. Oherwydd y teimlad o fod yn anorchfygol dwi’n gwneud penderfyniadau twp sydd yn achosi problemau yn y tymor hir.”*



[\(darllen mwy\)](#)

---

## Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Hypomania a Mania ar meddwl.org](#)
  - [What are hypomania and mania? : Mind](#) (Saesneg)
- 

## Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Anhwylder Affeithiol Deubegwn a Mania](#)
  - [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.