

Iselder

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. Yn ôl y Sefydliad Iechyd Meddwl, iselder yw'r cyflwr iechyd meddwl mwyaf cyffredin yng Nghymru a gweddill gwledydd Prydain.

Gall iselder fod yn salwch 'anweledig', ac o'r herwydd mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd deall yr effaith y gall ei chael. Gallant feddwl am iselder fel rhywbeth dibwys neu ei ddiystyru'n gyfan gwbl. A gall hyn ei gwneud hi'n anoddach i'r rhai sy'n ei brofi siarad yn agored a cheisio'r help sydd ei angen arnynt.

Bydd o leiaf un person ym mhob pump yn ei ddioddef rywbryd yn ystod eu bywydau. Y peth pwysig i'w gofio yw bod triniaeth ar gael gyda meddyginiaeth briodol a / neu driniaeth seicolegol.

[\(Darllen rhagor : Amser i Newid Cymru\)](#)

Symptomau cyffredin:

- Teimlo'n drist ac yn ddiobaith
- Blinder a diffyg egni
- Colli diddordeb neu bleser mewn gweithgareddau a arferwyd eu mwynhau
- Pryderu'n gynyddol
- Anhawster wrth gofio, canolbwyntio neu wneud penderfyniadau syml
- Newid mewn arferion bwyta
- Teimladau o ddiffyg hunan-barch neu euogrwydd heb reswm
- Teimlo'n ynysig ac unig
- Meddwl am hunanladdiad neu farwolaeth

Dylai unrhyw un sy'n amau eu bod yn dioddef o iselder siarad â'u Meddyg Teulu, cyn gynted ag sy'n bosib. Y cynharaf y caiff y salwch ei ganfod, y cynharaf y gellir datrys y broblem.

[\(Darllen rhagor : WWAMH \(pdf\)\)](#)



[10 celwydd y bydd iselder yn ei ddweud wrthym](#)

Bwli yw [iselder](#). Mae'n dweud celwydd wrthym ni o hyd ac o hyd. Mae'n dweud pethau ofnadwy wrthym.

Gallwn anwybyddu'i eiriau am dipyn bach, ond pan fydd iselder yn ailadrodd y celwydd drosodd a throsodd, byddwn ni'n dechrau'i gredu. Ymhen dim o dro, gall deimlo fel pe bai ein pen yn llawn o gelwyddau.

Bydd iselder yn ceisio ein darbwylllo'n aml ein bod ni ddim yn

sâl. Mae'n dweud wrthym nad oes iselder arnom ni, mai dim ond diog ydyn ni. Ein bod ni'n gorymateb ac yn gwneud ffws. Ein bod ni'n gwneud hyn i ennill sylw. Ac am nad ydym ni'n sâl, taw ein bai ni yw'r ffordd rydym ni'n teimlo. Am nad ydyn ni'n sâl, dydyn ni ddim yn haeddu cael help na chymorth. ([darllen rhagor](#))

Mewn argyfwng? Gall y 12 gweithred hyn helpu



Weithiau, gall ein hiselder ein harwain i stryglo â meddyliau a theimladau am [hunanladdiad](#). Mae teimlo fel'na yn ofnadwy.

Gall fod yn eithriadol o anodd delio ag ef a gall arwain at wneud i ni deimlo'n bell iawn oddi wrth bawb arall. Dydyn ni ddim yn gwybod sut i gario mlaen.

Waeth pa mor dywyll mae pethau'n ymddangos, mae angen i ni ddal ati. Dydyn ni byth ar ein pen ein hun. Mae yna bethau y gallwn ni eu gwneud i helpu...'

([Darllen rhagor](#))

Sut a phryd i ofyn am gymorth



Gall iselder fod yn salwch unig iawn. Gall ofyn am gymorth gan eraill ein helpu i gario ymlaen. Fodd bynnag, gall fod yn anodd gwybod pryd i ofyn amdano, a sut i wneud hynny.

Os ydym wedi bod yn profi'r mathau hyn o symptomau am fwy na chwpl o wythnosau, mae'n werth gweld eich meddyg teulu. Hyd yn oed os nad ydynt yn rhoi diagnosis o iselder i ni – mae'n syniad da i gael sgwrs beth bynnag. Gall fod yna gymorth arall ar gael.

Mae gan bobl gwahanol ffyrdd gwahanol o ran cyfathrebu. Mae rhai ohonom yn hoff o siarad; rydym yn teimlo bod siarad yn helpu i ni brosesu pethau. Mae rhai'n teimlo bod siarad yn anodd; efallai byddwn yn cael hi'n anodd cofio pethau neu'n baglu dros ein geiriau. Yn yr achos hwn, gall fod yn haws i ysgrifennu ein meddyliau ar bapur – gall fod o gymorth wrth brosesu pethau neu i'w cofio. ([darllen rhagor](#))

Iselder – sut alla'i helpu?



Gall cefnogaeth ffrindiau a theulu fod yn hynod o bwysig a

gwerthfawr i rywun sy'n gwella o [iselder](#). Dyma rai awgrymiadau ar sut gallwch chi helpu:

- Eu cefnogi i gael cymorth
- Bod yn agored am iselder
- Gwranddo
- Cadw mewn cysylltiad
- Peidio â beirniadu
- Cadw cydbwysedd
- Ceisio deall
- Edrych ar ôl eich hun

[\(darllen rhagor\)](#)

[Anhwylder Dysthymic](#)

Mae [dysthymia](#) yn fath ysgafnach, ond eto mwy parhaol, o iselder.

Nid oes llawer o lawenydd, fel arfer, neu ddim llawenydd o gwbl i bobl gyda dysthymia. Mewn gwirionedd mae pethau yn eithaf tywyll iddyn nhw'r rhan fwyaf o'r amser. Os oes dysthymia gyda chi efallai na fyddwch yn gallu cofio adeg pan roeddech yn teimlo'n hapus, llawn cyffro, neu wedi'ch ysbrydoli. Gall ymddangos fel pe baech wedi bod yn isel eich ysbryd trwy gydol eich bywyd. Rhoddir y diagnosis pan fydd person wedi bod mewn hwyliau isel di-dor am o leiaf ddwy flynedd. Gall pobl gyda dysthymia ymddangos yn weddol isel eu hysbryd fel arfer cymaint felly nes ei fod yn ymddangos i fod yn rhan annatod o'r eu personoliaeth. ([darllen rhagor](#))

Myfyrdodau perthnasol

'Fi ac iselder'



"Pan oni'n ifanc, oni wasdad yn meddwl lot. Am bob dim i ddweud y gwir. Pan onin blentyn bach yn yr ysgol, er fod oni'n sensitive, ag yn cymeryd dipin o betha' i galon, ag ella dipin bach yn odd – (a dwi dal yn) oni, ar y cyfan yn hogyn hapus." ([darllen rhagor](#))



'Brwydro Iselder'

" Daeth yr iselder fel cwmwl niwlog drostaf pedwar mis yn ôl – ac er fod mwy o oleuni i'w weld drwy'r cwmwl ar fwy o ddyddiau bellach, caf ddyddiau eraill pan mae'r cwmwl yn parhau'n ddu. 'Roedd fel teimlad o gael fy nghaethiwo a'm mygu mewn tŷ gwydr – yn gweld ac yn ymwybodol o beth oedd yn digwydd o'm cwmpas ond yn teimlo fel nad oeddwn yn rhan nac yn gallu bod yn rhan ohono." ([darllen rhagor](#))

'Storm'



"Roedd y dagrau'n llifo a doeddwn i prin yn gallu gweld y ffordd. Doedd gen i ddim rheswm dros grio na bod yn drist – dylwn i fod yn werthfawrogol a diolchgar o'r holl sgen i –

mod i wedi cael diwrnod lyfli efo'r bobl sydd agosaf ata i. Ond doeddwn i methu gweld hynny. Roeddwn i'n teimlo fel bod storm yn agosau a'r melltt yn fy nharo." [\(darllen rhagor\)](#)

'Be ydy iselder ym meddwl eraill?'



"Dwi'n meddwl bod lot o bobl sydd ddim yn deall beth ydy iselder ac heb gael profiad ohono yn meddwl bod pobl sy'n dioddef gydag o yn gwneud dim ond crio. Yn eistedd ar y llawr mewn ystafell dywyll yn siglo nôl ac ymlaen am oriau. Oce, gall hyn fod yn wir am rhai pobl ac am rhai gyfnodau o iselder falle, ond dim drwy'r amser." [\(darllen rhagor\)](#)

'Ar goll'



"Dwi'n temlo'n blanc ac yn ddi-deimlad. Dwi'n teimlo dim byd. Dwi ddim isio gwneud dim a dwi ddim isio gweld neb. Ond mae'n deimlad gwahanol i be dwi wedi bod yn ei deimlo. Dio ddim y teimlad o fod yn styc mewn twll tywyll a methu dianc allan. Dio ddim mod i'n crio ar y llawr am oriau a methu stopio. Dio ddim mod i'n gorfforol methu mynd allan i'r siop. Does gen i jysd ddim yr egni na'r nerth i 'neud yr un o'r pethau hynny." [\(darllen rhagor\)](#)



'Dw i erioed 'di neud blog o'r blaen...' – Lowri Côt

"Dolig 2016, o'n i'n teimlo tha crap de. honestly, doeddwn i ddim yn malio dim am neb na ddim byd. Es i fyny 3 seis dillad, a dwi DAL yn trio cael nol lawr i lle o'n i ond dw i'n ofn nai ddim achos ma merched ochr teulu dad yn tueddu bod reit big-boned de. Doeddwn i ddim isio siarad na gneud efo neb. oni tha "ffwcia pawb, sa neb yn cario amdana fi a dwi ddim amdany'n nhw chwaith" (ond o'n i yn malio go iawn). Ath hi 'mond yn waeth o fana. [\(darllen rhagor\)](#)

'Gwthio pobl i ffwrdd'



"Mae iselder yn gwneud i mi bellhau fy hun oddi wrth y bobl sydd agosaf ata'i ac ar adegau yn gwneud i mi eu gwthio i ffwrdd. Does gennai'm syniad pam ac ar adegau mae'n beth dryslyd a poenus. Dwi'n derbyn bod hyn yn anodd i'r rhai o fy nghwmpas hefyd – os nad ydw i'n gwybod pam mod i'n eu gwthio i ffwrdd, does dim disgwyl iddyn nhw wybod na deall be sy'n mynd ymlaen. Dwi'n brifo fy hun a'u brifo nhw." [\(darllen rhagor\)](#)



'Deuparth gwella, ei dderbyn' – Sioned

“Ma crafangau iselder wedi gafael yn dynn yndda i ers rhai misoedd bellach o ganlyniad i berthynas yn torri lawr. Ma'r peth yn anodd i'w drafod, ond dwi'n teimlo bod angen siarad mas, a dangos ei bod hi'n oce i deimlo braidd yn rybish weithie. Dwi'n berson hynod sensitif ac felly, pan ma 'na rhywbeth gwael yn digwydd, dwi'n ei gweld hi'n anodd iawn ymdopi â'r peth ac felly ma fy iechyd meddwl yn dioddef yn ofnadwy yn sgil hynny hefyd.” [\(darllen rhagor\)](#)

'Cymryd pob dydd fel mae'n dod'



“Dwi'n teimlo mod i ddim yn ffitio mewn yn nunlla nac efo neb. Dwi'n bodoli ond ddim yn byw. Be dwi isio neud? Be dwi isio bod – pwy dwi isio bod? Dwi'n teimlo mod i wedi methu mewn bywyd. Er mod i'n gwybod y dylwn i ddim, dwi'n aml yn cymharu fy hun i eraill. Ac mae hyn yn cnoi i ffwrdd arna i. Pam mod i heb gyflawni gymaint a rhai o'r bobl o nghwmpas? Ai fi sy'n dal fy hun yn ôl? Ond dal fy hun yn ôl o gyflawni be, dwn i ddim. [\(darllen rhagor\)](#)



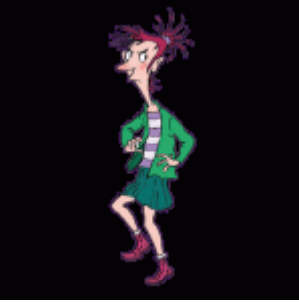
'Byw ym mybyl iselder'

"I mi, mae fel trio ymladd brwydr dyddiol efo bob dim sy'n mynd rownd a rownd yn fy mhen i; teimladau, meddyliau, euogrwydd, cwestiynau, sylwadau pobl eraill. Dwi'n byw mewn bybyl. Dwi'n edrych allan o'r bybyl ar fywyd pobl o nghwmpas ond dwi ddim yn rhan o ddim byd nac yn perthyn i neb. Dwi'n bodoli, dyna'i gyd. Mae'r dyfodol yn dywyll. Dwi ddim yn gweld dyfodol... Be ydw i'n weld? Cwestiwn da!" [\(darllen rhagor\)](#)

'Ffyrdd ymarferol i ymateb i iselder ysbryd'



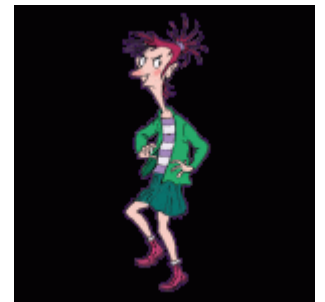
"Mae'n rhyfeddol sut all miwsig gyflyru'r meddwl, a rhoi sgôd fach i'r status quo seicolegol. A lle bynnag yr â'r meddwl, mi wneith y corff, mewn amser, ddilyn. Yn ddelfrydol, dylid defnyddio clustffonau a gwrando ar y miwsig bywioca', fwyaf hwyliog posib – fedrwch chi adael eich chwaeth uchel-ael wrth y drws! Gewch chi ail-ymuno â'ch chwaeth pan fydd haul yn ôl yn bendant ar fryn." [\(darllen rhagor\)](#)



[“Ti lot pertach pan ti’n gwenu” – Marged Elen](#)

“Ma iselder yn glefyd, dim gwendid. Ma angen i bobl dod i ddeall hwnna. Dyw iselder ddim yn dywyllwch sy’n fai ar neb, i fi ma’n rhan ohono fi erbyn hyn a fi di derbyn byddain cymryd tabledi am amser hir (ma nhw’n blydi good stwff!!). Ond ma rhaid rhaid rhaid RHAID cal gwared o’r stigma sydd yngwlm a iechyd meddwl. Un o’r prif rhesyme fi’n siarad mor uchel am iselder yw i drïo cal pobl sydd ddim yn dioddef i deall, ma angen ei help nhw i bethe newid.” [\(darllen rhagor\)](#)

[‘Croen Denau’ – Marged Elen](#)



“Fi di dysgu gymaint dros y blynyddoedd dwetha am sut i gadw’r iselder yn fach a shwt i’w ymladd pan ma’n mynd rhy fawr – a hynny drwy siarad a gwrando ar brofiadau pobl arall. Fi di bod yn ychwanegu at y blog ‘ma ers dros dwy flynedd ond byth wedi teimlo fel bo fi ishe ei ddangos, ac er bo fi dal yn sgwennu hwn fel rhyw fath o therapi i fy hunan, fi’n gobeithio allith e helpu rhywun.” [\(darllen mwy\)](#)



'Un Mewn Pedwar' – Arddun Rhiannon

"Dwi'n dallt. Dwi'n gwbod sut beth ydi deffro heb egni. Dwi'n gwbod sut beth ydi dyheu ca'l mynd yn ôl i baradwys trwmgwsg, lle does 'na'm cyfrifoldeba', problema' na disgwyliada'. Dwi'n gwbod pa mor anodd ydi o i ti beintio'r wên 'na ar dy wyneb 7 diwrnod yr wythnos. Dwi'n 'nabod y blinder. Dwi'n 'nabod y pwysa'. Ma'r tasgau bach yn ymddangos fel mynydd i ddringo ar rai diwrnoda'." ([darllen mwy](#))

'Fy Ngelyn Pennaf' – Arddun Rhiannon



"Ma' byw efo iselder fel cael cwmwl du uwch eich pen drwy'r amser, lle mae 'na wastad risg o law trwm – bob diwrnod. Er bod y salwch yn cael mwy o gyhoeddusrwydd yn ddiweddar, dwi dal i deimlo fel bod pobl yn cam-ddeall be yn union ydi o, neu'n gwrthod ei gymryd o ddifrif. " ([darllen mwy](#))



'Ymdrech'

"Dydy peidio darllen ddim yn ddiwedd byd ond dychmygwch fod heb eich pleser pennaf, neu unrhyw un arall o ran hynny. Dim ond ar ôl sylwi nad oeddwn i'n darllen bellach y gwnes i sylwi i fi gollu diddordeb yn y rhan fwyaf o bethau oeddwn i'n arfer eu gwneud hefyd. Dydy hynny ddim yn rhywbeth sydd yn cael ei gysylltu gydag iselder yn aml. Ond o gollu diddordeb ym mhleserau bywyd mae colli diddordeb mewn bywyd hefyd." ([darllen mwy](#))

'Iselder'



"Daeth y gwireddiad yn araf bach fy mod i'n torri calon neu'n gwblw ddideimlad yn barhaol, fy mod i wedi colli pwysau mawr am nad oeddwn i efo unrhyw awydd bwyd, fy mod i wedi cychwyn colli cysylltiad efo'm ffrindiau agosaf, fy mod i'n colli trac ar amser, weithiau am ddyddiau ar gyhyd. Doedd gen i ddim diddordeb yn y pethau hynny oedd ar un adeg wedi cymryd fy mryd." ([darllen mwy](#))



'Colled Cudd' – Jeff Smith

“Byddai'n syndod i sawl un sy'n nabod fi fel person gwenog, ond dw i wedi diodde'n fawr o iselder dros y cwpl o flynyddoedd diwethaf. Yn aml, mae salwch meddwl yn peth preifat iawn, cyn i'r sefyllfa mynd yn annioddefol...Lot o'r amser, ro'n i'n cwestiynu a ydy'n werth byw mwyach yn y fath cyflwr, ac roedd gobaith ar goll yn llwyr.” (darllen mwy)

'Mae pawb ohonom yn cael 'off day' o bryd i'w gilydd'



“Teimlad o ddiffyg egni a blinder, diffyg awydd a diamynedd tuag at bawb a phopeth, a gwaeth na dim, dim awydd o gwbl i adael y tŷ nac i weld neb. Es at y meddyg yn y diwedd – cam mawr a dweud y lleiaf. Eisteddais yn ei stafell, gofynnodd 'wyt ti'n ok?' ac agorwyd y llifddorau. Roeddwn wedi bwrw'r gwaelodion.” (darllen mwy)

Mwy o wybodaeth

- [Rhagor o wybodaeth am iselder ar meddwl.org](http://meddwl.org)
- [Anhwylder Dysthymic : meddwl.org](http://meddwl.org)

- [Iselder a naws isel : Bwrdd Iechyd Hywel Dda](#)
 - [Gwybodaeth i fyfyrwyr ynghylch iselder : Prifysgol Bangor](#)
 - [Iselder – Sut a phryd i ofyn am gymorth? : meddwl.org](#)
 - [Iselder – Sut alla’i helpu? : meddwl.org](#)
 - [Iselder a naws isel : Bwrdd Iechyd Hywel Dda](#)
 - [Iselder : Amser i Newid Cymru](#)
 - [Iselder : Mind](#)
 - [Iselder : Serene](#)
 - [Iselder Ysbryd : Wicipedia](#)
 - [Delio gydag iselder : Sefydliad Iechyd Meddwl \(pdf\)](#)
 - [Iselder : WWAMH \(pdf\)](#)
 - [Iselder ymhlith Pobl Ifanc : NCMH \(pdf\)](#)
 - [Iselder : NCMH \(pdf\)](#)
 - [Gwers – Siarad am Iselder : Samaritans \(pdf\)](#)
-

Newyddion ac Erthyglau

- [Chwaraewyr yn gwawdio pêl-droediwr am ei iselder \(10 Mawrth 2018\)](#)
- [Y para-athletwr Aled Sion Davies yn trafod ei frwydr â’i iechyd meddwl \(23 Chwefror 2018\)](#)
- [Tom James yn ddiolchgar am gefnogaeth iselder \(6 Chwefror 2018\)](#)
- [Brwydro ‘mlaen \(23 Mehefin 2017\)](#)
- [Matt Johnson yn trafod ei iselder ar S4C \(8 Mai 2017\)](#)
- [Dysgu byw gydag iselder – Stori Matt Johnson \(28 Ebrill 2017\)](#)
- [Mwy o blant a phobl ifanc yn cael cymorth tuag at iselder \(10 Ebrill 2017\)](#)
- [Cerdded Cymru’n codi ysbryd \(12 Hydref 2016\)](#)
- [Iselder ar ôl graddio \(24 Gorffennaf 2013\)](#)
- [Llŷr Huws Gruffydd – ‘Oeddw’n i yn barod i siarad am iselder?’ : Amser i Newid Cymru \(28 Tachwedd 2013\)](#)
- [Sarah Owen – ‘Nid tristwch yn unig yw iselder’ : Amser i Newid Cymru \(9 Ionawr 2014\)](#)

- [Anya Gwynfryn – ‘Angen trafod iechyd meddwl ar-lein’ : BBC Cymru Fyw \(15 Tachwedd 2017\)](#)
-

Fideos

- [Iselder a phobl ifanc : Radio Cymru](#)
 - [‘Ymladd i guro iselder’ – Elena : Hansh](#)
 - [‘Mahum yn trafod iselder’ : Y Gymdeithas Feddygol](#)
 - [‘Comedi ac Iselder’ – Noel James : BBC Cymru Fyw](#)
 - [Dr Llinos Roberts : Heno](#)
 - [Aled Sion Davies : Heno](#)
 - [Rhys Dafis : Prynhawn Da](#)
 - [Stori ddirdynol Marged Elen : Heno](#)
 - [Alun Elidyr yn trafod ei brofiad o iselder : S4C](#)
 - [Matt Johnson yn trafod iselder : S4C](#)
 - [‘Ar Lan y Môr’ – Aled Jones Williams : Pethe Cymru](#)
-

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Iselder, Iselder ôl-enedigol ac Anhwylder Affeithiol Tymhorol](#)
- [Cymorth](#)
- [Triniaethau](#)
- [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)