

Anhwylder Obsesiynol (OCD)

Gorfodaeth

Mae Anhwylder
Gorfodaeth
Obsesiynol (OCD)
yn fath o
anhwylder
gorbryder a
gymeriadir gan
feddyliau
obsesiynol ac
ymddygiad



cymhellol. Mae obsesiynau yn feddyliau ailadroddus y gellir eu gweld fel afresymol, ond ni ellir eu hanwybyddu. Gall fod yn ddifrifol, ond fe ellir ei drin.

Gellir dweud bod gan yr anhwylder dair nodwedd. Y meddyliau sy'n achosi pryder i bobl (obsesiynau), y gorbryder y mae pobl yn ei deimlo, a'r hyn y mae pobl yn ei wneud er mwyn lleddfu eu pryder (gorfodaethau). Enghraifft gyffredin o hyn yw pan fydd pobl yn glanhau yn ddiymollwg er mwyn lleihau'r pryder sy'n deillio o ofn obsesiynol meicrobau a haint.

Mae gan y rhan fwyaf o bobl ffyrdd penodol i wneud pethau ac i bryderu yn eu cylch. Serch hynny, mae'r rhai sy'n dioddef o OCD yn tueddu i ganfod bod eu hobsesiynau a'u gorfodaethau yn eu gwanhau'n ddybryd, yn meddiannu eu bywyd a'u bod yn rhoi gofynion a baich ainnifyr arnynt.

Bydd pobl ag OCD yn profi meddyliau, delweddau neu deimladau ailadroddus sy'n drallodus. Maent yn cyflawni defodau neu arferion (gorfodaethau) sy'n gwneud iddynt deimlo'n well am ychydig. Gall defodau OCD fod yn amlwg i bobl eraill (fel gwirio cloeon drws) neu gallent ddigwydd yn eich pen (fel cyfrif neu geisio gwrthsefyll meddyliau negyddol gyda rhai

cadarnhaol).

Daw meddyliau OCD ymhob lliw a llun, ond yn aml maent yn cylchdroi o amgylch pethau fel perygl, baw a halogiad, neu bryderon ynghylch rhywioldeb neu grefydd.

Symptomau OCD

Gallech deimlo:

- ofn haint
 - ofn niweidio rhywun arall
 - ofn ymddwyn yn annerbyniol
 - angen cymesuredd a manwl gywirdeb
 - eich meddwl yn cael ei 'feddiannau' gan feddyliau erchyll dro ar ôl tro
 - yn ofnus, wedi'ch ffieiddio, yn euog, yn ddagreuol, yn betrus neu'n isel
 - cymhelliad pwerus i wneud rhywbeth i atal y teimladau
 - rhyddhad dros dro ar ôl cyflawni defodau
 - yr angen i ofyn am sicrwydd neu i gael pobl i gadarnhau pethau i chi
-

Beth i'w wneud

Os ydych yn meddwl bod OCD yn effeithio arnoch, mae'n bwysig siarad â'ch meddyg teulu. Mae'n bwysig i chi beidio â cheisio ei reoli eich hunan, gan fod ar OCD fel arfer angen triniaeth er mwyn gwella.

Efallai y cewch gynnig Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) gan ddefnyddio techneg o'r enw ataliaeth ymateb i amlygiad (ERP), sy'n eich helpu i deimlo'n llai gofidus dros eich meddyliau. Mae meddyginiaethau a allai helpu hefyd.

[OCD – Sut alla'i helpu?](#)



Os oes rhywun sy'n agos i chi wedi cael diagnosis o [Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol \(OCD\)](#), gall fod yn anodd gwybod sut i'w cefnogi. Ond gall eich cefnogaeth a'ch dealltwriaeth chi wneud gwahaniaeth enfawr, ac mae 'na bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu.

- Byddwch yn agored am OCD
- Byddwch yn amyneddgar
- Peidiwch â cholli tymer, a pheidiwch â barnu
- Dysgwch gymaint ag y gallwch am OCD
- Dewch o hyd i ffyrdd o ddelio â'r ysfeydd gyda'ch gilydd
- Helpwch nhw i gael mynediad i driniaeth
- Gofalwch amdanoch eich hun

[Darllen rhagor : OCD – Sut alla'i helpu?](#)

[Dermatillomania](#)

Mae dermatillomania yn gyflwr sy'n cymhell person i bigo a chrafu ei groen nes iddo greu briwiau gweladwy. Mae'n anhwylder rheoli cymhelliad (*impulse-control disorder*); cyflwr seicolegol lle nad yw person yn gallu atal ei hun rhag cyflawni'r weithred. Bydd person â dermatillomania yn pigo, crafu neu wasgu croen sydd fel arall yn iach. Bydd yn gwneud hyn yn aml ac i'r eithaf. Fel arfer, mae pobl sy'n dioddef â'r cyflwr yn pigo'r croen ar eu wynebau a'u gwefusau, ond fe all

fod yn unrhyw ran o'r corff, megis y dwylo, croen y pen a'r breichiau. Caiff y cyflwr hwn ei ystyried yn ffurf ar Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD). Gall dermatillomania hefyd achosi teimladau negyddol megis euogrwydd, cywilydd ac embaras. Yn aml bydd pobl sy'n dioddef yn ceisio gwadu'r broblem neu'n ceisio cuddio'r croen â cholur. [\(darllen mwy\)](#)

[Trichotillomania](#)

Cyflwr lle mae person yn teimlo'r angen i dynnu eu gwallt yw trichotillomania. Mae theorïau seicolegol ac ymddygiadol yn awgrymu y gall tynnu gwallt fod yn ffordd o ryddhau straen neu bryder. Gan fod trichotillomania'n ymwneud ag ymddygiad cymhellol, mae rhai arbenigwyr yn credu ei fod yn berthyn i Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD). Anhwylder cymhelliad-rheolaeth yw trichotillomania, cyflwr seicolegol lle nad yw'r person yn gallu atal eu hunain rhag gwneud rhywbeth penodol. Byddant yn profi awydd cryf i dynnu eu gwallt a thensiwn cynyddol tan eu bod yn gwneud hynny. Ar ôl tynnu'r gwallt, byddant yn profi ymdeimlad o ryddhad. [\(darllen mwy\)](#)

Myfyrdodau perthnasol

['OMG – Dwi mor OCD' – Iestyn Wyn](#)

“Mae OCD yn gyflwr hynod gymhleth sy'n cael effaith wahanol o berson i berson, ond serch hynny mae yna un nodwedd sydd yr un peth ymhob un sy'n dioddef ag OCD. Y fformiwla; mae fformiwla OCD yn golygu eich bod yn gorbryderu am feddyliau, sy'n eich gyrru chi i weithredu ac ymddwyn mewn ffordd sy'n lleihau'r gorbryder ond mwya' rydych yn gwneud hynny, mwya'r ydych yn credu'ch ofnau, sydd o ganlyniad wedyn yn gwneud i chi weithredu mewn ffordd sy'n lleihau'r gorbryder yn



amlach..." [\(darllen mwy\)](#)

AMSTERDAMNED [‘0 Brofiad’](#)



By David Williams



“Ers tair ar ddeg oed mi roeddwn yn dioddef o rywbeth maent nawr yn galw ‘Pure 0’ sydd ar sbectrwm OCD. Intrusive thoughts neu feddyliau cas a milain roeddwn ddim yn gallu gwneud dim amdany'n nhw. Os roeddwn yn ymladd y meddyliau mi roedden nhw yn mynd yn waith.” [\(darllen mwy\)](#)

Creadigol

[‘Pam fi?’](#) – Monolog [Luc Estevez](#); daeth ei wraidd o fywydau rhai oedd yn byw gydag [Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol \(OCD\)](#)

“Siarad efo chi’ch hun ydi’r arwydd cynta eich bod yn mynd yn wallgo medda nhw. Ma Nain yn neud o drw’r amsar...wel...mwy o fwmian na siarad. Golchi dwylo odd un fi. Yr arwydd cynta ‘lly. Gweithred syml. Ail natur i bawb. Tap ymlaen, sebon, tap i ffwrdd a sychu.

“Ac eto” medda’r llais “ac eto... ma nhw’n dal yn fudur...unwaith eto...” golchi am y tro cynta...am yr ail dro...am y trydydd gwaith...

Roedd rhywbeth mor hawdd a golchi fy nwylo yn mynd yn achlysur blinedig a phoenus. Rhywbeth arferol yn troi yn rhywbeth anarferol... annaturiol mewn ffordd...yr holl

facteria...yr holl afiechydon..."sa hyna'm yn digwydd na fysa mam... sbîa ar fy nwylo i... ma nhw'n lân tydyn... ai'm yn sâl na? Dwi'm isio mynd yn sâl... dwi'm isio mynd yn infected... marw... mond ifanc dwi... ma nhw'n lân tydyn mam, ma'r germs 'di mynd i gyd tydyn? Ti'n siŵr? Ti'n siŵr bod nhw 'di mynd? 100% siŵr? Gaddo? Gaddo? Duda gaddo! Duda gaddo mam! Plîs!"
[\(darllen rhagor\)](#)

Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol ar meddwl.org](#)
 - [Dermatillomania](#)
 - [Trichotillomania](#)
 - [OCD – Sut alla'i helpu?](#)
 - [Anhwylder Obsesiynol Cymhellol : Gofal](#)
 - [Obsessive compulsive disorder \(OCD\) : Mind](#) (Saesneg)
-

Newyddion

- [Elusen yn rhybuddio bod jôcs am OCD yn atal cleifion rhag chwilio am help \(21 Medi 2017\)](#)
 - [Ian Puleston-Davies yn siarad am ei anhwylder gorfodaeth obsesiynol \(6 Ebrill 2017\)](#)
-

Fideos

- [Stori Curtis : Ffit Cymru](#)
 - ['Iechyd Meddwl...a fi' – flog Iestyn Wyn](#)
-

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol](#)
 - [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.