

Anhwylder Affeithiol Tymhorol (SAD)

Math o [iselder](#) sydd yn effeithio ar unigolyn yn ystod tymor neu dymhorau penodol yw Anhwylder Affeithiol Tymhorol (SAD).



Yn gyffredinol, mae'r rhai sy'n byw gydag Anhwylder Affeithiol Tymhorol yn profi ddiffyg egni a newid yn eu hwyliau yn ystod misoedd gaeafol. Credir bod y cyflwr yn gysylltiedig â'r haul a'r llai o olau dydd sydd yn ystod y gaeaf.

Mewn rhai achosion, mae pobl yn profi Anhwylder Affeithiol Tymhorol yn ystod misoedd yr haf.

Profiadau Cyffredin Anhwylder Affeithiol Tymhorol

- Symptomau [iselder](#) megis hwyliau isel parhaus, teimlo'n euog, yn ddagreuol, yn anobeithiol, yn ddi-werth, anhawster canolbwyntio a difaterwch.
- Symptomau [gorbryder](#) megis: teimlo tensiwn ac anallu i ymdopi a thasgau arferol.
- Problemau cymdeithasol megis anniddigrwydd, gyriant rhyw isel, osgoi cwmni.
- Problemau [cysgu](#) megis teimlo'n gysglyd yn ystod y dydd, gorgysgu a phroblemau cysgu.
- Mwy o awydd bwyd (yn enwedig carbohydradau) a all arwain

at fagu pwysau.

- Symptomau corfforol fel poen yn y cymalau a system imiwedd is all arwain at gael annwyd a heintiau yn amlach.
-

Pam fod Anhwylder Affeithiol Tymhorol yn digwydd?

Prif achos SAD yw diffyg golau. Mae dau gemegyn yn ein hymennydd yn chwarae rôl flaenllaw yma; Serotonin a Melatonin. Yn ystod misoedd y gaeaf, rydym yn agored i lai o olau naturiol gan fod y dyddiau yn fyrrach ac yn fwy llwyd, a hefyd gan ein bod yn treulio llai o amser y tu allan oherwydd y tywydd garw.

Mae golau yn chwarae rhan enfawr yn ein hwyliau. Pan ddaw'r nos, mae ein cyrff yn ymateb i'r diffyg golau naturiol ac mae'r ymennydd yn cynhyrchu cemegyn o'r enw Melatonin, sy'n gwneud i ni deimlo'n gysglyd ac yn ein paratoi i fynd i gysgu am y noson. Mae golau dydd yn y bore yn anfon arwyddion i'r ymennydd i roi'r gorau i gynhyrchu melatonin, sy'n ein helpu i ddeffro a theimlo ar ddiun. Mae golau hefyd yn hybu'r ymennydd i gynhyrchu'r cemegyn Serotonin, sef yr hormon sy'n gwneud i ni deimlo'n dda.

Yn ystod y gaeaf rydym yn derbyn llai o olau drwy'r dydd, sy'n golygu ein bod yn cynhyrchu mwy o melatonin sy'n gwneud i ni deimlo'n gysglyd a blinedig. Mae tasgau bob dydd yn dod yn anoddach ac rydym yn teimlo'n anniddig ac yn flin. Ar yr un pryd, mae'r diffyg golau yn arafu'r modd yr ydym yn cynhyrchu Serotonin, sy'n gwneud i ni deimlo'n isel.

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

[Ymdopi gydag Anhwylder Affeithiol Tymhorol](#)

Os oes gennych SAD, efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd deffro ar fore yn y gaeaf, ac yn teimlo'n gysglyd yn ystod y dydd. Efallai y byddwch yn crefu am siocled a bwyd sy'n uchel mewn carbohydradau, fel bara gwyn neu fwydydd llawn siwgr.



Gellir trin SAD yn yr un modd ag iselder. Mae triniaeth fel arfer yn cynnwys hunangymorth a newidiadau i'r ffordd o fyw, therapïau siarad a meddyginiaeth gwrthiselder. Mae triniaeth bocs golau hefyd i'w weld yn boblogaidd ac mae ychydig o dystiolaeth i'w cefnogi.

Hunangymorth

Mae rhai symptomau o SAD yn medru arwain at broblemau ychwanegol sy'n gwneud i chi deimlo'n waeth – 'cylchoedd dieflig':

- Os ydy hi'n dywyll ac rydych hi'n teimlo'n flinedig drwy'r amser, mae'n debygol eich bod yn gwneud llai – a gall hyn wneud SAD yn waeth. Ceisiwch gael cymaint o olau naturiol â phosibl. Ewch am dro yn ystod y dydd a pharhau i wneud unrhyw ymarfer corff y byddwch fel arfer yn ei wneud. Atgoffwch eich hun y bydd y dyddiau yn hirach eto yn y gwanwyn.
- Os ydych chi'n bwyta mwy, efallai y byddwch yn magu gormod o bwysau sy'n gwneud i chi deimlo'n waeth. Atgoffwch eich hun bod y rhan fwyaf o bobl yn magu pwysau yn ystod yr hydref a dechrau'r gaeaf.
- Gall teimlo'n gysglyd, diffyg awydd a theimlo'n anniddig achosi problemau gartref, gyda'ch ffrindiau, ac yn y gwaith. Gallai teimlo nad ydych chi'n gallu gwneud

pethau wneud i chi deimlo dan straen. Dywedwch wrth eich teulu a'ch ffrindiau er mwyn iddynt ddeall beth sy'n digwydd a'ch cefnogi.

Therapi Golau

Y syniad ydy ceisio darparu golau ychwanegol ac i wneud fyny am y diffyg golau dydd yn y gaeaf. Defnyddir "blwch golau." Mae'n darparu golau ac fel golau'r haul, ond heb y pelydrau uwchfioled, felly nid yw'n niweidiol i'r croen na'r llygaid. Gallai helpu i ddweud wrth yr ymennydd i greu llai o'r hormon melatonin.

Fel arfer defnyddir blwch golau am 30 munud i awr bob diwrnod. Mae'n fwyaf effeithiol os ydych chi'n ei ddefnyddio amser brecwast. Mae therapi golau yn gweithio'n eithaf cyflym. Os fydd yn helpu, bydd y rhan fwyaf o bobl yn sylwi ar ychydig o welliant yn yr wythnos gyntaf.

Yn ffodus, mae unrhyw sgil-effeithiau fel arfer yn ysgafn. Maent yn cynnwys cur pen, teimlo'n gyfogledd neu weld pethau'n aneglur. Mae'n well peidio â defnyddio blwch golau ar ôl 5pm oherwydd gallai effeithio ar eich cwsg.

Meddyginiaeth

Gallai meddyginiaeth gwrthiselder fod o gymorth gyda SAD. Dylid osgoi unrhyw feddyginiaeth a allai wneud i bobl deimlo'n fwy blinedig a chysglyd, ac felly fel arfer defnyddir meddyginiaeth gwrthiselder SSRI. Mae'r dystiolaeth orau ar gyfer defnyddio sertraline, citalopram neu fluoxetine. Gyda SAD, mae'n gyffredin i ddechrau cymryd meddyginiaeth yn yr hydref tan y gwanwyn. Mae'n bwysig iawn trafod gyda'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol cyn dechrau neu stopio cymryd meddyginiaeth.

Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT)

Mae ychydig o dystiolaeth yn profi y gallai CBT helpu gydag iselder yn y gaeaf a'i atal rhag dod yn ôl yn ystod y gaeaf yn y dyfodol. Defnyddir CBT i drin gorbryder ac iselder yn gyffredinol.

Y cam cyntaf fyddai trafod gyda'ch meddyg teulu i weld beth fyddai'r dewis gorau i chi.

[\(gwybodaeth o RCPSYCH\)](#)

Rhagor o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Anhwylder Affeithiol Tymhorol ar meddwl.org](#)
 - [Ymdopi gydag Anhwylder Affeithiol Tymhorol](#)
 - [Anhwylder Affeithiol Tymhorol : See Me Scotland \(pdf\)](#)
 - [Anhwylder Affeithiol Tymhorol : gofalcymru.org.uk](#)
 - [What is seasonal affective disorder \(SAD\)? : mind.org.uk \(Saesneg\)](#)
-

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Iselder, Iselder Ôl-enedigol ac Anhwylder Affeithiol Tymhorol](#)
 - [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.