



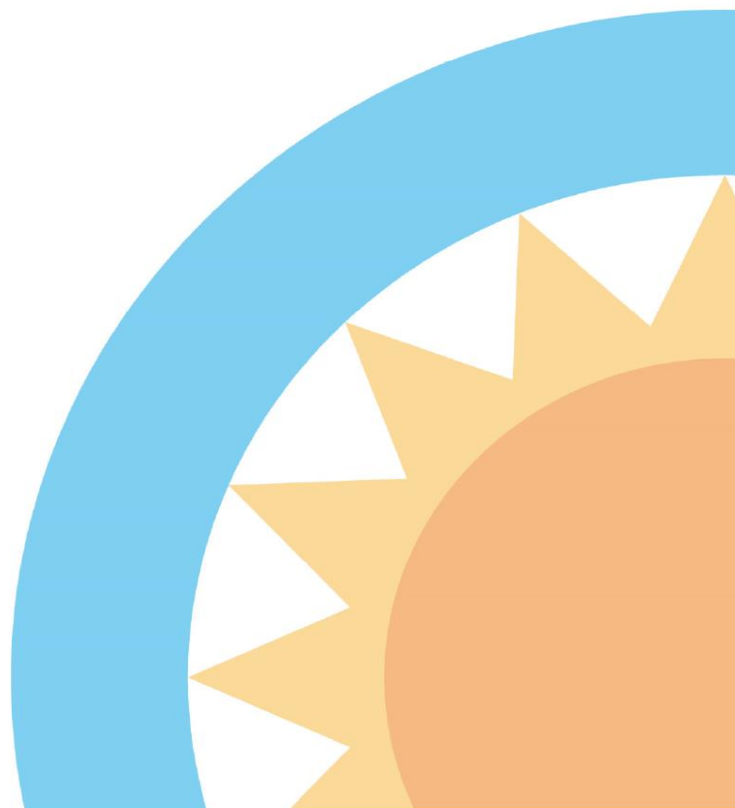
Gwybodaeth,
Ymwybyddiaeth a
Llesiant Nawr
Information,
Awareness &
Wellbeing Now

ANHWYLDERAU BWYTA



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Mae Gwasanaethau Cefnogi Iechyd Meddwl Hywel Dda yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro yn cyflwyno'r Canllawiau Hunangymorth hyn â'r nod o roi cyngor a chymorth ymarferol ar faterion a allai fod yn effeithio ar eich synnwyr o lesiant.

Mae'r canllawiau, sydd wedi'u hysgrifennu gan seicolegwyr clinigol, yn awgrymu ffyrdd syml er mwyn gallu dechrau gwneud newidiadau cadarnhaol. Mae astudiaethau wedi dangos bod deunyddiau hunan gymorth o ansawdd uchel yn effeithiol mewn trin problemau seicolegol ysgafn i gymhedrol.

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar gael ar ein gwefan:

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan

	Tudalen
Cyflwyniad	4
Beth yw anhwylder bwyta?	4 - 5
Mathau o anhwylderau bwyta	5 - 6
Sut wyf yn gwybod a oes gennyf anhwylder bwyta?	6 - 7
Beth sy'n achosi i bobl gael anhwylder bwyta?	7 - 9
Pa gredau sy'n peri i bobl fod mewn perygl o gael anhwylder bwyta?	9 - 10
Beth yw effeithiau anhwylderau bwyta?	10 - 13
Sut mae anhwylderau bwyta'n effeithio ar eich corff	13
Sut mae anhwylderau bwyta'n effeithio ar y ffordd rydych yn teimlo	13 - 14
Ydw i am newid pethau?	14 - 15
Camau nesaf	15 - 16
Sefydliadau defnyddiol	17 - 18
Llyfrau defnyddiol	18 - 19
Cyfeiriadau	19

Efallai bydd y llyfryn hwn o ddiddordeb ichi os...

- Rydych yn teimlo y gallai'ch bwyta fod yn achosi anawsterau ichi ond nad ydych yn sicr a oes gennych anhwylder bwyta
- Rydych yn meddwl y gallai fod gennych anhwylder bwyta a rydych am ddysgu mwy am hyn
- Rydych yn poeni am rywun rydych yn meddwl bod ganddo anhwylder bwyta
- Rydych am wybod mwy am anhwylderau bwyta

Beth fydd y llyfryn hwn yn ei wneud?

1. Eich helpu i adnabod anhwylder bwyta.
2. Eich helpu i ddeall y pethau sy'n achosi anhwylder bwyta a'r pethau sy'n ei gadw i fynd unwaith mae wedi dechrau.
3. Disgrifio effeithiau anhwylder bwyta.
4. Eich helpu i feddwl a ydych am wneud newidiadau.
5. Disgrifio beth allai'r camau nesaf fod os ydych am newid.

Beth yw anhwylder bwyta?

Ymddengys fod yr hyn rydym yn ei fwyta a sut rydym yn ymddangos wedi dod yn bwysig dros ben. Mae'r teledu, cylchgronau a llyfrau'n llawn rhaglenni ynghylch bwyta'n iach a mynd ar ddeiet. Eto, hefyd mae llawer o hysbysebion ar gyfer bwyd cyflym, byrbrydau a siocled, yn aml yn nesaf at luniau o fodolau tenau a deniadol iawn. Nid yw'n rhyfedd bod llawer o bobl wedi'u drysu ynghylch beth sy'n iawn i'w fwyta a pheidio â'i fwyta, a bod llawer o bobl yn teimlo'n siomedig na allant gyflawni'r delweddau delfrydol hyn. Nid yw'n rhyfedd bod y mwyafrif o fenywod yn dweud eu bod wedi bod ar ddeiet ar ryw adeg yn eu bywydau! Gall ddynion boeni am eu pwysau a'u maint hefyd, ac mae tystiolaeth gynyddol bod anhwylderau bwyta yn effeithio ar ddynion hefyd.

Pan yw pryderon ynghylch bwyd, pwysau a siâp yn cyrraedd y pwynt lle maent yn wir effeithio ar eich bywyd, gelwir hyn yn **anhwylder bwyta**. Gall y llyfryn hwn eich helpu i feddwl am sut rydych yn teimlo am fwyd a'ch pwysau, a'ch helpu i feddwl am sut y gallai fod yn achosi anawsterau yn eich bywyd. Mae llawer o wybodaeth yn y llyfryn hwn, felly efallai byddwch am ei ddarllen ychydig o weithiau, efallai dros gyfnod o amser, er mwyn eich helpu i adeiladu darlun o sut rydych yn meddwl a theimlo ynghylch eich bwyta, pwysau, a siâp.

Dyma rai enghreifftiau o'r pethau mae pobl ag anhwylderau bwyta'n ei ddweud yn aml:

“Dw i'n gwybod fy mod i'n pwysu chwe stôn a hanner, ond pe gallwn i golli dim ond hanner stôn arall bydda i'n hapus”.

“Alla i ddim stopio meddwl am fwyd, dw i'n breuddwydio amdano fe hyd yn oed”.

“Ar rai diwrnodau dw i'n wirioneddol dda, a dw i'n cael afal yn unig trwy'r dydd. Ond yna, pan dw i'n dechrau bwyta yn y nos dw i'n methu stopio. Weithiau dw i'n gwneud imi fy hunan gyfogi. Yna dw i'n addo imi fy hunan y bydd yfory'n wahanol, a bydda i'n trio'n llawer caletach. Ond mae yfory'r un peth bob tro”.

“Mae cymaint o gywilydd arna i. Dw i'n fochyn tew hagr. Mae bwyta llawer o greision, teisennau a siocled yn fy helpu i anghofio pa mor wael dw'n teimlo am sbel. Mae bwyd fel ffrind imi, mae'n gwneud imi deimlo'n well fel na all unrhyw beth arall ei wneud. Ond yna, wedyn, dw i'n edrych arna i fy hunan yn y drych ac ond yn crio a chrio”.

Mathau o anhwylderau bwyta

Yr enwau a disgrifiadau ar gyfer y gwahanol fathau o anhwylder bwyta yw:

Anorecsia

- Bwyta cyfyngedig, fel arfer gydag osgoi bwydydd bras, weithiau gyda chyfnodau o orfwyta mewn pyliau, cyfogi, defnydd o foddion gweithio'r corff, ymarfer gormodol.
- Colled difrifol o bwysau.
- Pwysau isel wedi'u cynnal (Mynegai Mâs y Corff (BMI) 17.5 neu'n llai)
- Ofn cryf o fynd yn dew neu enill pwysau, â nod o gyrraedd pwysau sy'n llawer is na'r pwysau iach a argymhellir.
- Colli misglwyfau ar gyfer menywod/ colli diddordeb mewn rhyw.
- Ystumio delwedd y corff h.y. eich gweld eich hunan fel eich bod yn dewach nag ydych mewn gwirionedd.

Bwlimia

- Meddwl am/crefu am fwyd drwy'r amser.
- Cyfnodau ailadroddus o orfwyta (bwyta mewn pyliau), ar fwydydd â chaloŕïau uchel yn aml.
- Ceisiadau ailadroddus i osgoi ennill pwysau trwy wneud ichi'ch hunan gyfogi, trwy ddefnyddio moddion gweithio'r corff neu ddiwretigion (tabledi dŵr), gorymarfer neu fynd ar ddeiet eithafol (gelwir y rhain yn 'gweithio' hefyd).
- Ofn mawr o dewdra ac anelu at bwysau sy'n is na 'phwysau iach'.
- Mae newidiadau mewn hwyliau a hunan-barch yn cael eu cysylltu'n ormodol â phwysau.
- Mae'r Mynegai Mâs y Corff (BMI) yn uwch na 17.5, a gall fod yn normal neu'n uwch na normal.

Anhwylder Gorfwyta Mewn Pyliau

- Bwyta meintiau mawr o fwyd (gorfwyta mewn pyliau), yn aml yn gyflym pan nad oes chwant bwyd; peidio â stopio pan yn llawn neu'n teimlo'n llawn.
- Teimlo bod cywilydd arnoch a theimlo'n euog wedi bwyta, yn aml gwneir y bwyta'n gyfrinachol.
- Dim gweithio corff gweithredol, megus gwneud eich hun yn sâl neu gymryd carthyddion.
- Yn aml mae cynnydd cyffredinol mewn pwysau dros gyfnod o amser.

Gall rhai pobl profi anawsterau sylweddol wrth fwyta nad ydynt yn cyfateb yn union ag unrhyw un o'r disgrifiadau uchod. Yn aml gelwir eu problemau bwyta'n **Anhwylderau Bwyta Nas Pennir Fel Arall**.

Sut wyf yn gwybod a oes gennyf anhwylder bwyta?

Mae'r holiadur hwn yn gofyn am y math o anawsterau mae pobl ag anhwylderau bwyta'n eu profi a gall roi syniad ichi o ddifrifoldeb eich problemau. Ni fydd yn dweud wrthyfych a oes anhwylder bwyta gyda chi neu beidio yn bendant gan ei fod yn ganllaw bras yn unig. Meddyliwch am yr wythnos ddiwethaf a darllen pob cwestiwn, gan gylchu'r rhif ar y dde sy'n fwyaf cymwys i chi.

Yn yr wythnos ddiwethaf...

	Dim o gwbl	Ychydig		Yn gymhedrol		Yn sylweddol	
		1	2	3	4	5	6
1. Ydych chi wedi bod yn ceisio'n fwriadol i gyfyngu faint o fwyd rydych chi'n ei fwyta er mwyn newid eich siâp neu bwysau?	0	1	2	3	4	5	6
2. Ydych chi wedi mynd am gyfnodau hir o amser (8 awr neu'n fwy) heb fwyta unrhyw beth er mwyn newid eich siâp neu bwysau?	0	1	2	3	4	5	6
3. Ydych chi wedi cael unrhyw gyfnodau o orfwyta mewn pyliau? (e.e. bwyta'r hyn y byddai pobl eraill yn ei ystyried yn feintiau anarferol o fawr o fwyd â synnwyr eich bod wedi colli rheolaeth ar fwyta?)	0	1	2	3	4	5	6
4. Ydych chi wedi cael ofn pendant y gallech ennill pwysau neu fynd yn dew?	0	1	2	3	4	5	6

5. Ydych chi wedi gwneud ichi'ch hunan gyfogi, cymryd moddion gweithio'r corff, diwretigion (tabledi dŵr) neu wedi ymarfer yn egniol fel ffordd i reoli'ch pwysau neu i wrthbwysu effeithiau bwyta?	0	1	2	3	4	5	6
6. Ydy'ch pwysau neu siâp wedi dylanwadu ar sut rydych chi'n meddwl amdanoch (eich barnu) eich hunan fel person?	0	1	2	3	4	5	6

Sgôr Lawn

Fel arfer ni fyddai sgorio ar un eitem ar ei ben ei hunan yn awgrymu ei fod yn debygol bod gennych anhwylder bwyta, ond po fwyaf o eitemau rydych yn sgorio arnynt, po fwyaf tebygol y mae.

- 3 - 12 **Lefel isel o anawsterau** – Gweithiwch drwy'r llyfryn hwn ac ystyried rhai o'r cyfeiriadau hunan-gymorth ar ddiwedd y llyfryn.
- 13 - 24 **Lefel gymhedrol o anawsterau** – Gweithiwch drwy'r llyfryn hwn, ond hefyd efallai byddwch yn dymuno ystyried ceisio help proffesiynol.
- 24 - 36 **Lefel uchol o anawsterau** – Efallai byddwch yn elwa o geisio help proffesiynol cyn gynted ag eich bod yn teimlo y gallwch.

Beth sy'n achosi i bobl gael anhwylder bwyta?

Nid oes unrhyw ateb syml i'r cwestiwn hwn oherwydd gall fod llawer o bethau gwahanol sy'n achosi i bobl ddatblygu anhwylder bwyta. Mae anhwylderau bwyta'n effeithio ar ddynion a menywod o bob oedran, hil a chefnidir. Er ei fod yn ymddangos bod anhwylderau bwyta'n ymwneud â bwyd a phwysau, mewn gwirionedd maent yn digwydd oherwydd set gymhleth o resymau. Isod mae rhai o'r pethau a all ysgogi anhwylderau bwyta pan y'u cyfunir.

Delweddau 'delfrydol' oddi wrth gymdeithas a'r cyfryngau

Yng y gymdeithas orllewinol, yn aml dangosir y fenyw ddelfrydol fel rhywun sy'n afrealistig o ifanc, main a chorfforol ddeniadol. Hefyd annogir dynion i fod yn gyhyrog a main. Gall triciau camera, goleuadau a'r defnydd o ddyblau corff wneud inni feddwl bod y bobl ar y teledu a mewn ffilmiau a chylchgronau'n llawer mwy main a pherffaith nag y maent mewn gwirionedd. Mae cylchgronau ffasiwn a dylunwyr yn defnyddio modelau main sy'n awgrymu bod harddwch a glamor yn ymwneud ag edrych yn boenus o fain yn unig. Mae'r gwirionedd yn wahanol. Ychydig o bobl yn unig sy'n edrych fel y modelau hyn heb eu llwgu eu hunain ond mae pwysau o hyd i geisio cyflawni'r ymddangosiadau hyn.

Rhagfarn ynghylch pobl dew

Gall pobl feddwl, os yw rhywun yn dew yna mae'n rhaid eu bod yn ddiog, hurt a hagr hefyd. Mae hyn, wrth gwrs, yn gwbl anghywir. Ond gall gynyddu ofn pobl o fynd yn dew. Hefyd mae tewdra wedi dod yn gysylltiedig ag iechyd gwael ac er y gall maint effeithio ar iechyd pobl, lefel ffitrwydd pobl sy'n bwysicach. Gall pobl sy'n rhy drwm ond sy'n ymarfer fod yn llawer mwy heini ac iach na phobl fain iawn nad ydynt yn ymarfer. Mewn gwirionedd mae'r dull 'io-io' o fynd ar ddeiet yn niweidiol i'ch iechyd.

Hunan-barch isel a diffyg hyder

Yn aml nid yw pobl ag anhwylderau bwyta'n teimlo'n dda iawn amdanynt eu hunain yn gyffredinol, a maent yn tueddu i ganolbwyntio ar un maes bach o'u bywyd, megis pwysau a siâp, fel ffordd o hybu ychydig o synnwyr o hunan-barch. Er enghraifft, efallai byddant yn meddwl y bydd colli pwysau'n gwneud iddynt deimlo'n fwy hyderus a deniadol.

Perffeithiaeth a disgwyliadau afrealistig

Yn aml mae pobl ag anhwylderau bwyta'n gosod safonau uchel iawn iddynt eu hunain i'w cyflawni. Gall y rhain gynnwys safonau uchel ynghylch faint i'w fwyta, pa bwysau i fod a pha siâp i fod. Gall pobl ganolbwyntio ar reoli eu pwysau fel un ffordd o geisio bod yn 'berffaith'. Pan nad yw'r nodau hyn yn realistig maent yn sicr o fethu, a mae methu ond yn gwneud iddynt deimlo'n waeth. Hefyd mae gan rai pobl reolau llym ynghylch dal i reoli eu hemosiynau a pheidio â dangos sut maent yn teimlo. Gallant geisio defnyddio bwyd i ddelio ag emosiynau anodd yn hytrach na siarad amdanynt.

Rheoli straen, newid neu deimladau anodd

Yn aml mae anhwylderau bwyta'n dechrau yn ystod ardegau ac ugeiniau pobl pan yw llawer o newidiadau'n digwydd yn eu cyrff, eu teimladau a'u rhywioldeb. Efallai bydd llawer o bethau eraill sy'n achosi straen megis: wynebu pwysau gan arholiadau neu waith; problemau ynghylch perthnasau; colledion o'r naill fath neu'r llall; annibyniaeth gynyddol neu benderfyniadau ynghylch y dyfodol. Mae rhai pobl yn canfod bod y mathau hyn o bethau'n anodd iawn ymdopi â hwy a gall anhwylder bwyta ddechrau fel ffordd o reoli rhai o'r ofnau hyn ynghylch newid. Er enghraifft, yn aml gall anhwylderau bwyta rwystro neu guddio emosiynau anodd neu deimladau negyddol. Yn aml, mae pobl yn dechrau rheoli bwyd a bwyta gan ei fod yn rhoi synnwyr o reoli rhywbeth iddynt, pan yw llawer o bethau eraill yn eu bywyd yn teimlo'n afreolus.

Trawma

Gall digwyddiadau gofidus megis marwolaeth, ysgariad, bwlio, treisio neu gam-drin yn ystod plentyndod gynhyrchu teimladau negyddol llethol, effeithio ar eich hunan-barch a pheri ichi deimlo fel bod pethau na allwch eu rheoli. Gall yr holl bethau hyn fod yn achosion sylfaenol o anhwylderau bwyta.

Disgwyliadau teuluol ac agweddau tuag at eich gilydd

Weithiau, mae teulu'n poeni llawer ynghylch mab neu ferch, ac yn hoffi bod yn amddiffynnol iawn; gall person dyfu i fyny gyda'r neges na fyddant yn dda o gwbl ynghylch rheoli eu bywyd eu hunain. Gall canolbwyntio ar reoli eu pwysau fod yn ffordd o deimlo eu bod yn dda wrth wneud rhwybeth.

Weithiau, os yw teulu'n profi anawsterau ynghylch datrys dadleuon, gall plentyn deimlo ei fod wedi'i faglu yn y canol, a gallant sylweddoli, pan yw eu teulu'n canolbwyntio ar boeni ynghylch yr anhwylder bwyta, nad ydynt yn dadlau gymaint. Gall hyn beri iddynt boeni am ddechrau bwyta eto.

Os oes gennych broblem â'ch bwyta...

Meddyliwch am yr holl ffactorau sydd wedi cyfrannu at y ffaith eich bod wedi datblygu problem ynghylch bwyta. Rhestrwch nhw isod i'ch helpu chi i ddeall sut mae'ch anhwylder bwyta wedi datblygu.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pa gredau sy'n peri i bobl fod mewn perygl o gael anhwylder bwyta?

Gall yr holl bethau a ddisgrifir yn yr adran ddiwethaf effeithio ar y ffordd rydych yn meddwl amdanoch eich hunan a phobl eraill a'ch credau ynghylch y byd. Hefyd gallant effeithio ar eich credau ynghylch bwyd a phwysau. Dyma rai enghreifftiau o'r math o gredau y gallech eu datblygu o'r profiadau hyn:

- Mae angen imi gael pethau dan reolaeth... (a mae fy anhwylder bwyta'n rhoi rheolaeth imi)
- Mae angen imi fod yn berffaith er mwyn i bobl fy ngharu... (ac os collaf bwysau byddaf yn berffaith)
- Os wyf yn denau byddaf yn hapus
- Mae pobl yn greulon... (a phan wyf yn teimlo'n ofidus mae bwyta'n gwneud i'r teimladau gwael ddiflannu)
- Mae'r byd yn lle dychrynlyd na allaf ddelio ag ef... (o leiaf gallaf reoli fy mwyta)
- Rwyf yn ffiائد... (ac os gallaf fod yn denau yna byddaf yn teimlo'n well amdanaf fy hunan)
- Ni allaf ymdopi ar fy mhen fy hunan... (ac os wyf yn dost ni all pobl ddisgwyl imi ymdopi)
- Rwyf yn haeddu cael fy nghosbi... (a mae gwneud imi fy hunan gyfogi'n ffordd o wneud hyn)

Ceisiwch feddwl am sut mae'ch credau wedi'u heffeithio gan yr hyn a ddigwyddodd ichi, a llenwi'r blwch isod:

Rwyf yn.....

Mae pobl yn.....

Mae'r byd yn.....

Mae fy nghorff yn.....

Os wyf yn denau yna.....

Os wyf yn drymach yna.....

Beth yw effeithiau anhwylderau bwyta?

Mae'n ddefnyddiol i feddwl am anhwylder bwyta fel rhywbeth sy'n rhoi a chymryd fel ei gilydd. Mae'n bwysig meddwl am y ddau pan ddaw at ddeall a thrin anhwylder bwyta. Fel eich bod wedi'i weld yn yr adran flaenorol, nid yw anhwylderau bwyta'n digwydd yn sydyn. Yn aml mae llawer o resymau pam mae person yn datblygu anhwylder bwyta, ond mae'r holl resymau'n rhannu rhywbeth cyffredin - maent yn peri i bobl deimlo'n ofidus ac yn aml yn afreolus neu heb y gallu i ymdopi. Wrth gael eu hwynebu â'r teimladau hyn mae pobl yn chwilio am rywbeth i'w helpu i ymdopi. Gall rheoli'ch bwyta deimlo fel ei fod yn eich helpu i ymdopi.

I'r person ag anhwylder bwyta, mae'r pethau y gall eu rhoi'n cynnwys:

- Teimlo'n fwy mewn rheolaeth
- Canmoliaethau ac adborth positif ar gyfer colli pwysau
- Meddyliau cyson am fwyd sy'n cadw meddyliau gofidus eraill allan
- Ffordd o ofyn am help
- Yr hyn sy'n ymddangos fel datrysiad i reoli pwysau
- Bwyta i symud eich meddwl i ffwrdd o broblemau eraill

Mae pobl yn gwneud y gorau yn eu gallu pan yw pethau'n anodd, ac weithiau gall newid eu patrwm bwyta helpu yn y tymor byr. Y trafferth yw, unwaith bod anhwylder bwyta wedi datblygu, mae pethau eraill yn eu hamlygu eu hunain sy'n creu canlyniadau negyddol a phroblemau ychwanegol i'r person. Amlinellir rhai o'r rhain isod.

1. Newidiadau i'ch cyfradd metabolaeth

Beth mae cyfradd metabolaeth yn ei olygu? Rydym yn defnyddio egni ta waeth beth rydym yn ei wneud. Hyd yn oed pan ydym yn cysgu rydym yn defnyddio rhywfaint o egni. Ein cyfradd metabolaeth yw'r nifer o galorïau neu faint o egni rydych ei angen bob dydd i weithredu. Mae'n aros yn eithaf rheolaidd (oddeutu 2500 o galorïau ar gyfer dynion, a 2000 o galorïau ar gyfer menywod), ond mae rhai pethau sy'n achosi newidiadau i hyn:

- mae cyfraddau metabolaeth yn arafu wrth inni heneiddio
- mae mynd ar ddeiet yn achosi i gyfraddau metabolaeth arafu (wedi mynd ar ddeiet am 14 diwrnod gall cyfradd metabolaeth person fod wedi gostwng o hyd at 20%)
- gall ymarfer gynyddu ein cyfraddau metabolaeth.

Pan ydych yn eich llwgu'ch hunan gan beidio â bwyta, wedi rhywfaint o amser mae'n mynd yn anodd gwrthsefyll bwyta. Mae rhai pobl yn dadlau, am bob deiet, mae cyfnod cyfartal a chyferbyniol o orfwyta mewn pyliau. Mewn geiriau eraill, nid yw deiet neu gyfnod o'ch llwgu'ch hunan yn dod am ddim. Y gost yw eu bod ond yn achosi i bobl wrthryfela, a phan ydynt yn gwneud hynny, yn y pen draw maent yn ennill mwy o bwysau nag ydynt wedi'i golli erioed fel arfer. Pam hyn?

Yn y bôn mae oherwydd mecanwaith mewnol sy'n weddill o amseroedd cynhanesyddol, i geisio lleihau'r risg y byddai pobl yn marw o newyn pan oedd bwyd yn brin. Mae'n gweithio fel hyn:

Pan ydych yn eich llwgu'ch hunan dros gyfnod o amser, trwy beidio â bwyta o gwbl neu drwy ddilyn deiet llym iawn, mae'ch corff yn dechrau adweithio fel y byddai'n ei wneud os oeddech wedi'ch gadael yn ddiymgeledd yn yr anialwch heb unrhyw ffordd o ddod o hyd i fwyd. Mae'n arafu'ch cyfradd metabolaeth fel y gellir cadw'r bwyd rydych yn ei fwyta am gymaint o amser â phosibl. Hefyd mae'n anfon negeseuon at eich ymennydd i achosi ichi feddwl llawer am fwyd â'r gobaith y bydd hyn yn cadw bwyd ar eich meddwl fel y byddwch yn dod o hyd i fwyd a bwyta'n gynt yn hytrach nag yn hwyrach.

Pan ydych yn bwyta, mae'ch corff am gael cymaint o fwyd ag y gall, rhag ofn bod cyfnod arall o 'lwgu' ar fin dod, a felly mae'ch corff yn eich annog i fwyta llawer o fwyd (sy'n hysbys fel gorfwyta mewn pyliau). Rhag ofn y bydd ail gyfnod o lwgu mae'n cadw'ch cyfradd metabolaeth ar 'isell' fel nad ydych yn llosgi'r bwyd hwn mor gyflym ag y byddech yn ei wneud fel arfer. Gall hyn barhau am nifer o fisoedd ar ôl ichi roi'r gorau i lwgu neu fynd ar ddeiet. Hyn sy'n gallu achosi i bobl ennill mwy a mwy o bwysau'n raddol.

2. Cyfogi

Nid yw cyfogi'n cael gwared ar yr holl galoriau a fwytir. Ar ôl gorfwyta mewn pyliau mae llawer o bobl yn teimlo'n euog neu wedi'u ffeiddio gyda'u hunain, a felly maent yn gwneud iddynt eu hunain gyfogi (a elwir yn 'weithio'). Maent yn meddwl y bydd cyfogi'n cael gwared ar yr holl fwyd maent wedi'i fwyta. Yn anffodus nid yw hyn yn wir. Mae astudiaethau wedi dangos bod cyfogi ar ôl gorfwyta mewn pyliau dim ond yn cael gwared ar oddeutu 30 i 50% o'r holl galoriau a fwytir. Felly yn aml mae pobl yn canfod eu bod yn dechrau ennill pwysau hefyd, er gwaethaf gwneud iddynt eu hunain gyfogi. Mae unrhyw synnwyr o ryddhad yn cael ei ddisodli'n gyflym gan deimladau o golli rheolaeth, neu fethiant. Yna efallai byddwch yn addo ichi'ch hunan eich bod yn mynd i geisio hyd yn oed yn galetach i beidio â bwyta o hyn ymlaen, a datblygu rheolau llymach ynghylch beth sy'n iawn i'w fwyta a beth nad yw'n iawn i'w fwyta. Ond po fwyaf byddwch yn cyfogi po fwyaf bydd eich corff yn crefu am fwyd. Mae hyn ond yn eich dychwelyd i ddechrau'r cylch, a rydych yn eich cael eich hunan yn sownd yn y broses o fynd o'i gwmpas ac o'i gwmpas drosodd a thro eto.

3. Cymryd moddion gweithio'r corff a diwretigion

Nid yw moddion gweithio'r corff a diwretigion yn helpu pobl i golli pwysau gwirioneddol. Maent yn gweithio trwy gael gwared ar hylif a gwastraff. Nid yw'r naill na'r llall yn cael unrhyw effaith ar y ffordd mae calorïau'n cael eu hamsugno gan y corff a felly nid ydynt yn arwain at leihau pwysau. Er y gallech bwysu llai neu gael bola mwy gwastad yn y tymor byr, mae'r newidiadau yn rhai dros dro yn unig gan fod ein cyrff yn dechrau adweithio yn erbyn hyn ar unwaith, gan arwain at ddargadw dŵr, sydd yn mynd â chi'n syth yn ôl i ble fuoch chi. Yn anffodus gall camddefnydd o foddion gweithio'r corff a diwretigion hefyd achosi chwyddo cynyddol, rhwymedd a diffygion ynghylch potasiwm a sodiwm sy'n effeithio ar ba mor dda mae ein cyhyrau'n gweithio.

4. Osgoi mynd allan neu wneud pethau

Pan yw pobl yn teimlo'n isel ac yn poeni am sut maent yn ymddangos, weithiau maent yn osgoi gweld eu ffrindiau neu wneud y pethau roeddent yn arfer eu mwynhau. Mae hyn yn achosi nid yn unig iddynt deimlo'n waeth, ac yn eu rwystro rhag cael cymorth, ond hefyd mae'n golygu y gallai eu hunan-barch waethygu hyd yn oed gan nad oes unrhyw beth arall i deimlo'n dda amdano ac eithrio colli pwysau.

5. Gwirio

Gall pobl ag anhwylder bwyta dreulio llawer o amser yn eu pwyso eu hunain ac yn archwilio eu cyrff. Weithiau mae hyn yn gwneud iddynt deimlo'n well, ond yn aml mae ond yn peri iddynt feddwl am eu cyrff hyd yn oed yn fwy, ac iddynt deimlo hyd yn oed yn waeth. Mae eich pwyso'ch hunan fwy nag unwaith yr wythnos yn syniad gwael gan na fydd yn rhoi darlun cywir ichi o faint rydych yn ei bwysu mewn gwirionedd. Mae ein pwysau'n newid drwy'r amser gan ddibynnu ar amser y dydd, amser y mis, pryd wnaethoch fwyta ddiwethaf ac ati.

6. Newidiadau i'ch iechyd

Fel y gallech fod wedi dechrau sylweddoli, mae llawer o wahanol ffyrdd y gall anhwylder bwyta effeithio ar bobl. Hefyd, yn anffodus, gall newidiadau i'n bwyta gael rhai canlyniadau meddygol i'n cyrff a'n hiechyd. Trafodir rhai o'r rhain isod. Ni fwriedir y rhestr i'ch brawychu neu wneud ichi deimlo'n wael, ac oherwydd y rheswm hwnnw nid ydym wedi rhestru holl ganlyniadau bod ag anhwylder bwyta. Mae yma i'ch helpu i ddechrau gweld sut a beth gallai'ch anhwylder bwyta ei dynnu o'ch corff. Cofiwch hefyd y bydd y mwyafrif o anawsterau'n mynd i ffwrdd pan fyddwch yn gwella o'ch problemau bwyta. Fodd bynnag, gall y mwyafrif o'r symptomau hyn waethygu gydag amser, felly ni ddylid eu hanwybyddu.

Rydym wedi rhestru'r problemau mae pobl yn dweud wrthym eu bod yn eu trafferthu fwyaf. Wrth gwrs, ni fydd yr holl bethau hyn yn effeithio arnoch chi. Mae gwahanol anhwylderau bwyta'n effeithio ar wahanol bobl mewn gwahanol ffyrdd. Os ydych yn poeni, neu os oes gennych ydych ddi-ddordeb mewn dysgu am broblemau eraill, gallwch weld rhagor o wybodaeth yn y llyfrau hunan-gymorth a restrir yng nghefn y llyfryn. Neu gallwch siarad â'ch MT, neu linell gymorth gydnabyddedig ar gyfer anhwylderau bwyta (gweler diwedd y llyfryn am wybodaeth bellach).

Sut mae anhwylderau bwyta'n effeithio ar eich corff

- Croen sych, colli lliw'r croen, gwallt ac ewinedd sy'n teneuo neu'n frau – oherwydd diffyg maeth.
- Pydredd dannedd – os gwnewch i'ch hunan gyfogi mae'r asid o'ch bola'n dechrau niweidio'ch dannedd, gan gynyddu'r posibilrwydd y bydd eich dannedd yn pydru. Gall brwsio'ch dannedd ar ôl cyfogi rwbio'r asid i mewn i'ch dannedd hyd yn oed yn fwy. Yn lle gwneud hyn, mae'n well i rinsio'ch ceg gyda chegolch neu ddŵr.
- Wyneb a chorff yn foliog neu wedi chwyddo – gall hyn fod oherwydd gorfwyta mewn pyliau, cyfogi, defnydd o foddion gweithio'r corff a/neu ddiwretigion. Hefyd gall cyfogi ailadroddus achosi i'r chwarennau o gwmpas eich wyneb a gwddf chwyddo, gan wneud ichi ymddangos yn dewach yn yr wyneb pan nad yw hyn yn wir mewn gwirionedd.
- Misglwyfau afreolaidd neu golli misglwyfau ar gyfer menywod, a mewn rhai achosion broblemau ynghylch beichiogi.

Sut mae anhwylderau bwyta'n effeithio ar y ffordd rydych yn teimlo

- Iselder, newidiadau mewn hwyliau, gorbryder a phigogrwydd
- Hunan-barch isel a delwedd corff wael – yn aml mae pobl yn mynd yn fwy tawedog
- Blinder cynyddol a phroblemau ynghylch cwsg

- Gallu canolbwyntio a chof gwael
- Colli'r ysfa gnawdol

Gall y problemau hyn ddigwydd o ganlyniad i ddiffyg maeth a chyfradd metabolaeth lai a byddant yn gwella unwaith bod eich bwyta'n gwella. Effeithir ein cydbwysedd electrolyt (dyma'r cemigion sydd eu hangen i wneud i'n nerfau a chyhyrau weithio'n iawn) gan gyfogi ailadroddus, a mae hyn yn achosi llawer o'r teimladau a ddisgrifir uchod. Unwaith bod pobl yn rhoi'r gorau i gyfogi bydd yr anghydbwysedd hwn yn ei gywiro ei hunan.

I grynhoi

Pan yw rhywun yn datblygu anhwylder bwyta mae oherwydd, ar y pryd, ei fod yn teimlo fel datrysiad i'r problemau neu deimladau a oedd ganddyn nhw. Rhoddodd rywbeth defnyddiol i'r person mewn amseroedd anodd. Yn anffodus, ar ôl sbel gall anhwylderau bwyta ddechrau tynnu pethau oddi ar person hefyd.

Er y gall fod yn anodd meddwl am y pethau hyn, gall rhai ohonyn nhw gael canlyniadau difrifol. Trwy geisio meddwl am y pethau hyn yn agored ac onest gall helpu pobl i feddwl am sut i adennill rheolaeth dros eu bwyta eto neu o leiaf oll sut i leihau'r niwed posibl y gall problemau bwyta eu hachosi.

Ydw i am newid pethau?

Gall meddwl am newid fod yn beth anodd, yn arbennig os yw'n teimlo fel na wyddoch sut i ymdopi fel arall. Mae'n ddefnyddiol iawn i dreulio ychydig o amser i feddwl am fanteision ac anfanteision newid fel y gallwch bwysu a mesur yr hyn mae angen ichi ei newid er mwyn iacháu. Gallai gwneud rhestr eich helpu i edrych yn wahanol ar eich sefyllfa gyfredol.

Gwnewch restr o'r holl resymau pam y gallech gael eich temtio i gadw'ch anhwylder bwyta yn y golofn gyntaf. Yna defnyddiwch yr holl wybodaeth y gallwch i restru'r holl resymau y gallech fod eisiau newid yn yr ail golofn. Wedyn, edrychwch ar y ddwy golofn i'ch helpu i benderfynu beth i'w wneud nesaf.

Rhesymau i aros yr un	Rhesymau i newid
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Camau nesaf

Dw i ddim eisiau newid

I rai pobl, ar rai adegau yn eu bywyd, mae'r pethau positif ynghylch defnyddio anhwylder bwyta er mwyn ymdopi â bywyd yn gorbwyso'r pethau negyddol, a maent yn penderfynu nad ydynt yn barod i newid. Os mai dyma sut rydych yn teimlo, cofiwch, os byddwch yn newid eich meddwl yn y dyfodol, mae help ar gael. Nid oes angen ichi ddal i ymdopi fel hyn am byth. Os, ar ryw adeg yn y dyfodol, bydd costau byw ag anhwylder bwyta'n dechrau gorbwyso'r buddion, efallai gallwch ddychwelyd i'r llyfryn hwn a gweithio trwyddo eto. Fodd bynnag, os yw eich pwysau'n isel iawn neu os ydych yn cyfogi'n aml, mae'n bwysig **iawn** eich bod yn gweld meddyg.

Dw i'n dal ddim yn siŵr, dw i'n meddwl y gallai fod yn anodd

Os ydych wedi gweithio trwy'r llyfryn hwn ac wedi dechrau cydnabod bod gennych broblem, efallai'ch bod yn teimlo'n eithaf ofnus, neu hyd yn oed eich bod wedi'ch maglu. Ar y naill llaw gallech deimlo y gwyddoch beth yw canlyniadau eich anhwylder bwyta, a rydych yn poeni am hyn. Ar y llaw arall gallech deimlo bod yr anhwylder bwyta'n gyfarwydd o leiaf. Gwyddoch ble rydych yn sefyll gydag ef. Efallai bod y syniad o newid pethau'n ymddangos fel mynydd anferth i'w ddringo, a gallech deimlo'n anobeithiol y gall pethau fod yn wahanol byth. Hefyd efallai'ch bod yn poeni am yr hyn y bydd pobl yn ei feddwl pan rowch wybod iddynt am eich problem, a'r hyn y bydd therapi'n ei olygu. Os yw rheolaeth wedi bod yn bwysig ichi, neu os ydych yn teimlo llawer o euogrwydd a chywilydd, gallai'r syniad o roi gwybod i rywun arall deimlo'n anodd. Mae'n bwysig ceisio bod yn deall a bod yn garedig i'ch hun er mwyn dechrau gweithio tuag at reoli eich problem bwyta.

Mae therapyddion sy'n gweithio gyda phobl ag anhwylderau bwyta'n deall y gall y broses o newid fod yn anodd, a byddant yn gweithio gyda chi er mwyn llunio cynllun triniaeth sy'n cydbwyso'r hyn sy'n fwyaf addas ichi a'r hyn sy'n eich cadw'n ddiogel, gyda'r hyn y gallwch ymdopi ag ef ar y pryd hwnnw.

Gall cymryd y cam i geisio help fod yn galed. Os yw meddwl am geisio help yn eich llenwi ag ofn, cofiwch nad oes rhaid ichi fynd yn ôl am ail dro oni bai eich bod eisiau gwneud hynny. Defnyddiwch y sesiwn cyntaf fel cyfle i ddysgu beth sydd ar gynnig. Byddwch yn gallu gofyn cwestiynau a phenderfynu a ydych am dderbyn help neu beidio.

Os nad ydych am geisio help, hefyd mae nifer o lyfrau hunan-gymorth a all gynnig llawer o gyngor ymarferol a strategaethau ar gyfer gwneud newidiadau i'ch bwyta. Rhestrir rhai o'r llyfrau hyn yng nghefn y llyfryn hwn. Ond unwaith eto, os yw eich anhwylder bwyta'n ddifrifol, mae'n hanfodol bwysig eich bod yn ceisio cyngor meddygol.

Dwi eisiau newid, beth wnaif fi nesaf?

Gall cymryd y cam i geisio help fod yn galed, ac weithiau mae'n cymryd mwy nag un cais i gael yr help sydd arnoch ei angen.



Lle da i ddechrau yw siarad â'ch MT. Os yw eich problemau'n dal yn y cyfnodau cynnar, efallai gallant roi rhagor o wybodaeth ynghylch hunan-gymorth fel hwn ichi i weithio trwyddi. Hefyd mae rhai llyfrau hunan-gymorth a restrir drosodd a allai fod yn lle da i ddechrau os nad yw eich iechyd corfforol yn rhy wael ac os nad ydych yn colli pwysau'n rhy gyflym.

Hefyd gallai'ch MT awgrymu atgyfeiriad i gael help mwy arbenigol. Gall hyn olygu therapi unigol, teulu neu grŵp gan ddibynnu ar yr hyn sydd arnoch ei angen. Bydd therapydd yn eich helpu i ddatblygu'ch dealltwriaeth o'ch anhwylder bwyta a'ch helpu i iacháu.

Hefyd mae sefydliadau gwirfoddol a sefydlwyd yn benodol ar gyfer pobl ag anhwylderau bwyta. Yn aml, mae gan y rhain linellau ffôn ar gyfer gwbyodaeth neu linellau cymorth y gallwch eu galw.

Cofiwch, ble bynnag yr ewch am help, chi sy'n gorfod penderfynu a yw'r help sydd ar gynnig yn addas i chi. Peidiwch ofni gofyn cwestiynau os cynigir apwyntiad ar gyfer 'asesiad' ichi. Amcan yr apwyntiad hwn yw i chi asesu'r

help sydd ar gynnig gymaint ag i'r person rydych yn ei weld ddeall eich problemau. Pob lwc beth bynnag y byddwch yn ei benderfynu.

Sefydliadau defnyddiol

- **B-EAT**
Llinell Gymorth: 0345 634 1414
0345 634 1414 (dros 18)
Llinell gymorth yr ifanc: 0345 634 7650 (dan 25)
www.b-eat.co.uk
E-bost: help@b-eat.co.uk
Mae'n darparu cyngor, cymorth a hyfforddiant i unigolion ag anhwylderau bwyta, eu gofalwyr, a'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio yn y maes hwn ble bynnag rydych yn byw yn y DU.
- **British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies**
Ffôn: 0161 705 4304
www.babcp.com
Y sefydliad arweiniol ar gyfer CBTyn y DU.
- **C.A.L.L**
Llinell Cyngor a Gwrando'r Gymuned
Llinell Cymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru
Ffon di-dal 0800 132 737
Neu techstiwch 'help' i 81066
Mae gan unrhyw un sy'n bryderus am iechyd meddwl ei hun neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind, mynediad i'r gwasanaeth. C.A.L.L, yn cynnig gwasanaeth gwrando a chefnogaeth cyfrinachol
- **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain**
Ffôn: 01455 883 300
www.bacp.co.uk
Wrthi'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth sy'n darparu cysylltiadau ar gyfer cwnsela yng Nghymru a Lloegr.
- **Galw Iechyd Cymru**
08454647
www.nhsdirect.wales.nhs.uk
- **Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru**
Mae Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru yn sefydliad datblygu iechyd meddwl, yn ddarparu ystod o wasanaethau i grwpiau gwirfoddol, gofalwyr ac unigolion sydd wedi defnyddio neu sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl ac yn byw yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a

Sir Benfro. Mae eu gwefan yn cynnwys cyfeiriadur o wasanaethau iechyd meddwl lleol
01267 245572 / www.wwamh.org.uk

- **Mind Infoline**

Ffôn: 0300 123 3393

Testun: 86463

www.mind.org.uk

Mae'n darparu gwybodaeth ar ystod o bynciau gan gynnwys mathau o drallod meddwl, ble i gael cymorth, triniaethau ar gyfer cyffuriau, triniaethau amgen ac eiriolaeth. Hefyd mae'n darparu manylion ynghylch cymorth a chefnogaeth ar gyfer pobl yn eu hardal eu hunain.

Llinell gymorth ar gael Llun - Gwe, 9am - 6pm.

- **Overeaters Anonymous – DU**

Ffôn: 07000 784 985

www.oagb.org.uk

E-bost: general@oagb.org.uk

Mae'n darparu cyfarfodydd a chymorth ledled y genedl i bobl sy'n gorfwyta.

- **Y Samariaid**

Ffôn: 116 123

www.samaritans.org.uk

E-bost: jo@samaritans.org

Rhadbost RSRB-KKBY-CYJK, Blwch SP 9090, Stirling, FK8 2SA

Cwnsela a chymorth cyfrinachol ar y ffôn am 24 awr y dydd ar gyfer unrhyw anawsterau.

Llyfrau defnyddiol

- **The psychology of eating**

Jane Ogden

John Wiley 2010

Wedi'i ysgrifennu gan seicolegydd, mae'r llyfr hwn yn edrych ar y rhesymau pam mae cymaint o fenywod yn mynd ar ddeiet ac yn anfodlon ar eu cyrff; a mae'n esbonio pam nad yw deietau'n gweithio.

- **Anorexics on anorexia**

Rosemary Shelley

Jessica Kingsley 1997

Mae 17 o fenywod a 2 ddyn yn ysgrifennu am eu profiadau eu hunain o anorecsia ac yn amlgu sut y gwnaeth eu hanhwylderau ddechrau a beth oedd yn gyfrifol am eu cadw i fynd. Hefyd gallai'r llyfr hwn helpu teuluoedd a ffrindiau i ddeall sut mae'n teimlo i ddioddef gan anorecsia.

Getting better bit(e) by bit(e): a survival kit for sufferers of bulimia nervosa and binge eating disorders (2nd rev. ed)

Ulricke Schmidt , Janet Treasure and June Alexander
Taylor and Francis 2015
Triniaeth dull hunan-gymorth.

- **Overcoming anorexia nervosa**

Christopher Freeman
Robinson 2002

Gwybodaeth ynghylch anorecsia nerfvosa a rhaglen hunan-gymorth.

- **Overcoming binge eating** (2ail argraffiad diwygiedig)

Christopher Fairburn
Guilford 2013

Gwybodaeth ynghylch gorfwyta mewn pyliau a rhaglen hunan-gymorth.

- **Anorexics on anorexia**

Rosemary Shelley
Jessica Kingsley 1997

Mae 17 o fenywod a 2 ddyn yn ysgrifennu am eu profiadau eu hunain o anorecsia ac yn amlygu sut y gwnaeth eu hanhwylderau ddechrau a beth oedd yn gyfrifol am eu cadw i fynd. Hefyd gallai'r llyfr hwn helpu teuluoedd a ffrindiau i ddeall sut mae'n teimlo i ddioddef gan anorecsia.

Overcoming bulimia nervosa and binge-eating: a selfhelp guide using cognitive behavioral techniques.

Peter Cooper
Little Brown Book 2009

Cyngor ymarferol i helpu pobl i adennill rheolaeth o'u bwyta.

Cyfeiriadau

Mae rhestr lawn o gyfeiriadau ar gael ar gais mewn ebost at pic@ntw.nhs.uk

Ysgrifennwyd gan

- Dr Lesley Maunder a Lorna Cameron, Seicolegwyr Clinigol Ymgynghorol, Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust
- Dr Jen Murphy, Seicolegydd Clinigol, Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust

Mae'r llyfryn hwn wedi ei ail-gynhyrchu dan drwydded gyda chaniatâd Ymddiriedolaeth Sefydliad GIG Northumberland, Tyne a Wear © 2016 www.ntw.nhs.uk cynhyrchydd dibynadwy o wybodaeth ar iechyd agofal cymdeithasol www.informationstandard.org.

Mae Ymddiriedolaeth Sefydliad GIG Northumberland, Tyne a Wear wedi datblygu'r adnodd hwn gyda chefnogaeth staff gofal iechyd y GIG, defnyddwyr gwasanaeth a grwpiau sector gwirfoddol lleol yn ardal Northumberland, Tyne a Wear.

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol
a'r GIG ar gael ar ein gwefan:

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

