



Gwybodaeth,  
Ymwybyddiaeth a  
Llesiant Nawr

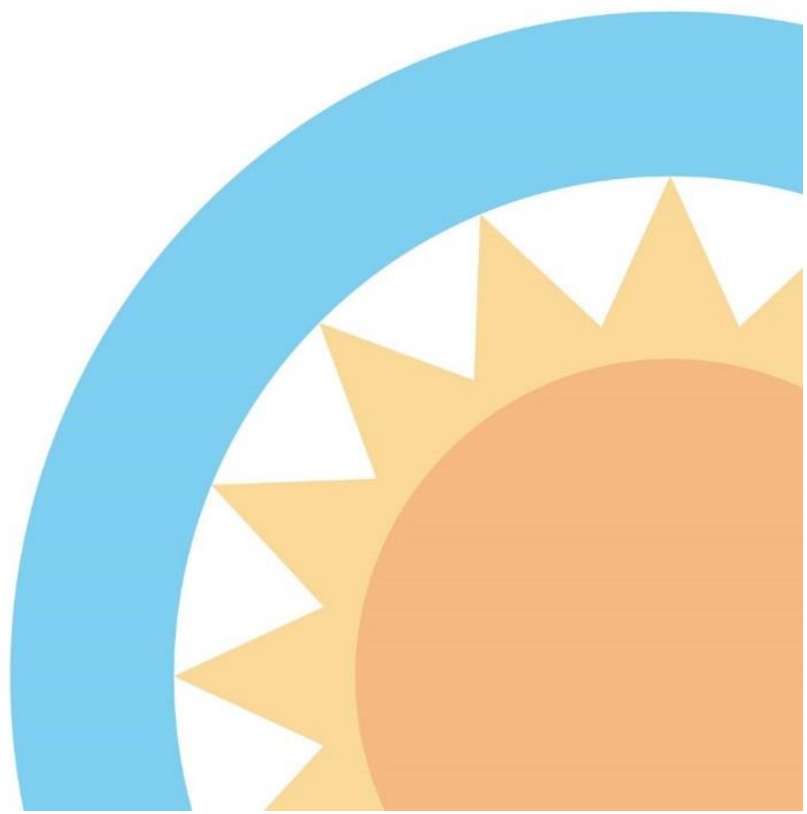
Information,  
Awareness &  
Wellbeing Now

# OBSESIYNAU A CHYMHELLION



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board



Mae Gwasanaeth 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 a 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](http://www.iawn.wales.nhs.uk/hafan)

## Tudalen

<b>Beth yw OCD?</b>	<b>5</b>
<b>Beth arall a wyddom am OCD?</b>	<b>5-6</b>
<b>Beth yw symptomau OCD?</b>	<b>6-7</b>
<b>Sut ydych chi'n teimlo pan yn profi rhai o'r obsesiynau hyn?</b>	<b>7</b>
<b>Sut ydych chi'n teimlo wedi i chi gyflawni rhai o'r ymddygiadau neu feddyliau gorfodol hyn?</b>	<b>7-8</b>
<b>A ellir trin OCD?</b>	<b>9</b>
<b>Beth allaf ei wneud i'm heplu fy hunan?</b>	<b>9-10</b>
<b>Sut allaf wneud wynebu'r hyn rwyf yn ei ofni'n haws?</b>	<b>10-12</b>
<b>Sut allaf fy atal fy hunan rhag gwneud y weithred gymhellol?</b>	<b>12</b>
<b>Sut allaf fynd i'r afael â meddwl negyddol yn OCD?</b>	<b>12-13</b>
<b>Sut allaf fynd i'r afael â gwirio cymhellol?</b>	<b>13-14</b>
<b>Sut allaf fynd i'r afael â meddyliau obsesiynol lle mae'r cymhelliad yn feddwl arall?</b>	<b>14</b>
<b>A all ymwybyddiaeth ofalgar helpu gydag Anhwylder Gorfodol Obsesiynol?</b>	<b>15</b>
<b>Sut allaf fy helpu fy hunan i orchfygu OCD?</b>	<b>15</b>
<b>Ble allaf gael cymorth pellach?</b>	<b>15-16</b>
<b>Sefydliadau defnyddiol</b>	<b>16-18</b>
<b>Lawrlwythiadau ar Ymwybyddiaeth Ofalgar Lawrlwythiadau ar Ymlacio Cyfeiriadau</b>	<b>19</b>

## Cymeradwywyd y llyfryn hwn yn Uchel yng Ngwobrau Gwybodaeth Cleifion Cymdeithas Feddygol Prydain 2012.

### Dyma brofiadau tri pherson sy'n dioddef gan anhwylder obsesiynol cymhellol...

“Mae arna i ofn y bydda i'n dal rhywbeth gan bobl eraill, dw i'n ofni y gallai germau maen nhw'n eu cario'n dod arna i a bydda i'n cael fy heintio. Mae arna i ofn y gallwn i halogi fy nheulu hefyd trwy drosglwyddo'r germau hyn iddyn nhw. Dw i'n gwybod ei fod e'n dwp ond dw i'n teimlo mor dyn a gorbryderus os ydw i'n cyffwrdd ag unrhyw un arall neu unrhyw wynebaw – fel dolenni drysau maen nhw wedi cyffwrdd â nhw, bod rhaid imi ddod adref a golchi fy nwylo sawl gwaith, yna golchi fy nillad. Mae hwnna'n gwneud imi deimlo lawer gwell tan y cyswllt nesaf â phobl eraill. Mae fy holl wynebaw fy hunan gartref yn cael eu golchi sawl gwaith bob diwnod gyda chanydd er mwyn atal y germau. Dw i'n osgoi cyswllt â phobl eraill pryd bynnag mae'n bosibl. Mae rhan ohonof i'n sylweddoli bod yr ofnau hyn yn dwp, ond mae wedi mynd ymlaen am gymaint o amser nawr nad dw i'n gwybod sut i stopio...mae fy nheulu wedi syrffedu arno fe...”

“Rwy'n ofni y byddai'n niweidio rhywun... Mae hyn yn waeth yn aml pan dw'i allan yn gyrru. Rwyf weithiau yn credu fy mod wedi taro rhywun ac mae'n rhaid i mi fynd yn ôl i gael golwg. Yn ddiweddar, dw'i wedi dechrau osgoi gyrru yn gyfan-gwbl.”

“Dw i'n treulio fy holl ddiwrnod yn gwirio na fydd unrhyw beth yn mynd o'i le yn y tŷ... alla i ddim mynd allan achos dw i byth yn gwbl siŵr fy mod i wedi diffodd y nwy, offer trydanol, dŵr ac wedi cloi'r ffenestri. Dim ots pa mor aml dw i'n gwirio, mae rhaid i'm partner eu gwirio nhw i gyd imi eto. Dw i'n gwirio a ydy'r tân nwy wedi'i ddiffodd, dw i'n gwneud hyn bum gwaith ac yna galla i fynd i fyny'r grisiau weithiau, ar adegau eraill dydy e ddim yn teimlo'n iawn a dw i'n mynd trwy'r holl ddefod eto. Os nad ydw i'n gwirio dw i'n teimlo mor bryderus alla i ddim ei ddioddef e. Dw i'n gwybod ei fod e'n dwp, ond dw i'n dal i feddwl, pe byddai rhywbeth ofnadwy'n digwydd, byddwn i ar fai gan fy mod i wedi bod mor ddiotal...”

“weithiau dwi'n cael meddyliau gwael iawn. Dwi'n ystyried a ydy hyn yn fy ngwneud yn berson drwg, ond dwi'n gwybod na fyddwn byth yn niweidio rhywun. Dwi'n ceisio cael gwared ar y meddyliau hyn trwy feddwl am bethau da, ond weithiau mae'n teimlo bod pethau'n gwaethygu po fwyaf dwi'n ceisio.”

Efallai eich bod wedi cael profiadau tebyg eich hunan.

Mae'n eithaf cyffredin i bobl gael y fath feddyliau ac i gynnal gweithredoedd gwirio, ond os yw'n dod yn rhan bwysig o'ch bywyd dyddiol yna mae'n bosibl eich bod yn dioddef gan Anhwylder Obsesiynol Cymhellol. Rydym yn ei alw'n OCD yn y llyfryn hwn.

## **Beth yw OCD?**

Mae pob person sy'n dioddef gan OCD yn disgrifio problemau sydd ychydig yn wahanol. Yn gyffredinol, mae pobl ag OCD yn profi obsesiynau. Mae'r rhain yn feddyliau, darluniau neu ysgogiadau sydd fel arfer yn annymunol a sy'n dod i'r meddwl pan nad ydym eu heisiau. Gall sawl peth ysbarduno'r obsesiynau hyn, a fel arfer maent yn gadael y person yn teimlo'n orbryderus, anghysurus neu ofnus iawn. Y cymhelliad yw'r ymddygiad a wneir er mwyn unioni'r obsesiwn. Weithiau mae'r ymddygiad a wneir yn gwbl afresymol (a mae'r dioddefwr OCD yn gwybod hyn) megis cyfrif fesul saith am saith munud. Weithiau mae'r ymddygiad wedi'i gysylltu'n agosach â'r meddwl obsesiynol, megis golchi dwylo sawl gwaith er mwyn osgoi meddyliau ynghylch halogi. Mae'r mwyafrif o bobl ag OCD yn gwybod bod eu cymhellion yn afresymol neu'n mynd dros ben llestri ond maent yn teimlo na allant reoli eu meddyliau na newid eu hymddygiad.

Mae llawer o bobl yn profi obsesiynau a chymhellion a gallant fyw gyda hyn heb broblemau. Efallai bydd pobl yn meddwl am geisio help pan yw eu bywydau'n cael eu amharu gan y meddyliau a gweithredoedd hyn nas dymunir.

## **Beth arall a wyddom am OCD?**

Mae OCD yn effeithio arnom mewn sawl ffordd:

- **Beth rydym yn ei feddwl:**
  - meddyliau a delweddau obsesiynol (h.y. methu a'u cael allan o'm meddwl)
  - meddyliau euog
- **Sut rydym yn teimlo:**
  - tynnhau
  - gor-bryder
  - cynhyrflyd
- **Beth rydym yn ei wneud:**
  - gorfodau – (rhywbeth sy'n rhaid i ni eu gwneud)

- osgoad

- ceisio sicrwydd

## Beth yw symptomau OCD?

Rhestrir rhai symptomau OCD yma. Nid yw'r mwyafrif o bobl yn profi'r rhain i gyd. Efallai byddwch am dicio unrhyw symptomau rydych yn eu profi'n rheolaidd.

<b>Beth rydym yn ei feddwl – obsesiynau</b>	<b>Beth rydym yn ei wneud – cymhellion</b>
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Meddyliau neu ddarluniau ofnus yn eich meddwl ynghylch cael eich halogi gan sylweddau peryglus, e.e. germau, baw, AIDS.</li> <li><input type="checkbox"/> Meddyliau/darluniau brawychus y bydd digwyddiadau niweidiol difrifol yn digwydd oherwydd eich diofalwch, er enghraifft ffrwydriad nwy yn y tŷ oherwydd bod y ffwrn wedi'i gadael ynghynn, y bydd y tŷ'n cael ei fwrglora oherwydd bod drysau neu ffenestri wedi'u gadael heb eu cloi neu y gallech fod wedi taro rhywun drosodd yn eich car.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Gwirio'r corff am arwyddion o halogi.</li><li><input type="checkbox"/> Golchi/diheintio'n aml.</li><li><input type="checkbox"/> Osgoi mynd i leoedd neu gyffwrdd â gwrthrychau rydych yn ofni y gallent eich halogi.</li><li><input type="checkbox"/> Gwirio sefyllfaoedd/offer neu lwybr taith a ofnir sawl gwaith.</li><li><input type="checkbox"/> Osgoi bod y person olaf i adael y tŷ.</li><li><input type="checkbox"/> Osgoi cyfrifoldeb.</li><li><input type="checkbox"/> Ceisio sicrwydd yn rheolaidd gan berson arall bod popeth yn iawn.</li></ul>
<p><b>Yr hyn a feddyliwn – obsesiynau</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Darluniau neu eiriau yn eich pen sy'n awgrymu y byddwch yn niweidio pobl eraill, yn arbennig y rhai hynny sy'n annwyl ichi a na fydddech byth eisiau eu brifo. Er enghraifft y gallech frifo'ch plentyn eich hunan, y gallech fod yn anffyddlon i'ch partner.</li> <li><input type="checkbox"/> Mae darluniau'n dod i'ch meddwl lle mae'ch anwyliaid yn farw.</li></ul>	<p><b>Yr hyn a wnawn – gorfodau</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Osgoi sefyllfaoedd rydych yn teimlo eu bod yn eich gosod mewn perygl o niweidio, e.e. cuddio cyllyll cegin.</li><li><input type="checkbox"/> Meddwl rhywbeth ichi'ch hunan i unioni'r meddyliau brawychus – mae'r rhain yn feddyliau niwtraleiddio.</li><li><input type="checkbox"/> Cynnal rhyw dasg a fydd yn niwtraleiddio'r meddwl, e.e. cyfrif neu ddweud gair arbennig.</li><li><input type="checkbox"/> Ceisio sicrwydd gan bobl eraill.</li></ul>

<input type="checkbox"/> Nid yw pethau yn eich bywyd yn y drefn gywir neu nid ydynt yn ddigon cymesur neu nid ydynt yn y lle cywir, e.e. mae addurnau'n anunion a mae hyn yn peri gofid ichi.	<input type="checkbox"/> Rydych yn unioni pethau neu'n trefnu eu bod yn gymesur sawl gwaith tan eu bod yn teimlo'n iawn.
<input type="checkbox"/> Mae meddyliau/darluniau cableddus neu annymunol ac amheuan ynghylch eich ffydd yn dod i'ch pen.	<input type="checkbox"/> Rydych yn osgoi cyswllt â phethau sy'n peri ichi deimlo fel hyn.
	<input type="checkbox"/> Rydych yn gweddïo, ceisio maddeuant yn aml.
	<input type="checkbox"/> Ymgynghori ag arweinydd crefyddol/ceisio sicrwyddau.

### Sut ydych yn teimlo pan ydych yn profi rhai o'r obsesiynau hyn?

- |                                         |                                         |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ofnus/pryderus | <input type="checkbox"/> cynhyrfus      |
| <input type="checkbox"/> gorbryderus    | <input type="checkbox"/> euog           |
| <input type="checkbox"/> isel           | <input type="checkbox"/> wedi ffieiddio |
| <input type="checkbox"/> tyn            | <input type="checkbox"/> arall.....     |

### Sut ydych yn teimlo pan ydych wedi cynnal yr ymddygiad neu feddyliau cymhellol wedyn?

- |                                               |                                          |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ysgafnach eich calon | <input type="checkbox"/> wedi'ch puro    |
| <input type="checkbox"/> tawel                | <input type="checkbox"/> wedi'ch ymlacio |
| <input type="checkbox"/> llai gorbryderus     | <input type="checkbox"/> siomedig        |
| <input type="checkbox"/> arall .....          |                                          |

Os ydych wedi ticio nifer o'r meddyliau, teimladau neu weithredoedd hyn yna mae'n bosibl bod gennych OCD.

Mae'r mwyafrif o bobl ag OCD yn cael bod patrwm yn eu meddyliau, teimladau a gweithredoedd. Maent yn teimlo'n orbryderus neu'n anghysurus ynghylch cael yr obsesiwn a rhyddhad unwaith eu bod wedi cynnal y weithred gymhellol. Mae hyn yn mynd yn gylch cythreulig sy'n ei gryfhau ei hunan ac yn mynd yn fwy tebygol o ddigwydd eto.

Ar ben hyn bydd y person sy'n profi OCD yn teimlo'n euog yn aml gan feddwl bod rhaid eu bod yn berson ofnadwy i gael y fath feddyliau. Yn ei dro mae hyn yn golygu

bod y meddyliau'n fwy tebygol o ddychwelyd gan eu bod yn derbyn y fath bwysigrwydd negyddol ym meddwl y person. Dengys hefyd bod meddwl am feddyliau gofidus drosodd a throsodd yn eu gwneud i ymddangos yn fwy credadwy i'r person.

Mae ymchwil yn dweud wrthym bod y mwyafrif o bobl yn profi meddyliau a darluniau **rhyfedd** neu **ofidus** yn mynd trwy eu meddyliau ar rai adegau, er enghraifft 'beth os wnaif yrru'r ffordd anghywir i fyny'r draffordd'. Mae'r mwyafrif o bobl yn gyrru hyn o'u meddwl fel rhywbeth diystyr. Fodd bynnag, gall y rhai hynny sy'n teimlo'n fwyaf euog, gofidus neu aflonydd eu dwyn yn ôl yn anfwriadol i'w meddwl oherwydd y gofid hwn. Weithiau mae'r patrwm yn edrych rhywbeth fel hyn.



**Allwch chi nodi cylch cythreulig sy'n gymwys i'ch meddyliau, teimladau ac ymddygiad chi? Ceisiwch ei lunio yma.**



## **A ellir trin OCD?**

Yn yr 20 mlynedd diwethaf mae'r driniaeth ar gyfer OCD wedi gwella'n fawr a mae'r mwyafrif o bobl yn gwneud adferiad da. Y triniaethau pwysicaf yw meddyginiaeth a Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT), a ddisgrifir yn ddiweddarach yn y llyfryn hwn.

Yn aml, mae meddyginiaeth a Therapi Ymddygiadol Gwybyddol yn gweithio'n dda law yn llaw.

## **Meddyginiaeth**

Gall hon gael ei rhagnodi gan eich Meddyg Teulu neu efallai cynigir y cyfle ichi weld Seiciatrydd sy'n arbenigo yn y fath anhwylderau. Y meddyginiaethau a ragnodir amlaf gan feddygon ar gyfer OCD yw tabledi gwrthiselder, a all fod yn effeithiol iawn yn y driniaeth o OCD hyd yn oed os nad oes gennych unrhyw symptomau o iselder. Nid yw'r tabledi hyn yn gaethiwus a mae ôl-effeithiau'n brin. Maent yn cymryd ychydig o wythnosau i ddechrau gweithio, felly os cynigir y math hwn o driniaeth ichi bydd yn dipyn o amser tan eich bod yn teimlo'r buddion.

Mae'n bwysig parhau â'r driniaeth yn yr wythnosau cynnar hyn ac aros ar y driniaeth am gymaint o amser â bod eich meddyg yn ei awgrymu er mwyn cynnal y buddion llawn.

## **Therapi Gwybyddol Ymddygiadol**

Efallai bydd eich MT yn argymhell y therapi hwn ichi. Mae'r ymagwedd hon yn eich helpu i fynd i'r afael â'r hyn rydych yn ei feddwl (gwybyddiaeth) a'r hyn rydych yn ei wneud (ymddygiad). Efallai bydd eich meddyg yn awgrymu eich bod yn trio rhai o'r ymagweddau rydym yn eu disgrifio yn y llyfryn hwn ond os oes arnoch angen cymorth pellach efallai cewch eich atgyfeirio at therapydd arbenigol. Fel arfer bydd hyn yn gan Therapydd Seicolegol neu Seicolegydd Clinigol.

## **Beth allaf ei wneud i'm helpu fy hunan?**

Mae ymchwil wedi dweud wrthym mai'r dull mwyaf llwyddiannus o fynd i'r afael ag OCD yw trwy ddatguddiad ag atal ymateb. Mae hyn yn golygu'n llythrennol bod rhaid ichi wynebu neu eich datguddio'ch hunan yn raddol i'r pethau neu sefyllfaoedd rydych yn eu hofni, ac ar yr un pryd eich atal eich hunan rhag cynnal eich ymddygiad cymhellol arferol (gwirio, glanhau ac ati). Mae'r ymagwedd raddol hon yn golygu, gyda phob cam, eich bod yn dod yn llai ofnus ynghylch yr hyn oedd yn arfer eich trafferthu a rydych yn dysgu trwy brofiad nad yw unrhyw drychineb yn digwydd os ydych yn atal eich ymddygiad cymhellol.

Oherwydd bod OCD yn beth mor unigol, ni fydd pob un o'r esiamplau yn y llyfryn hwn yn gwmws fel eich profiad chi. Defnyddiwch y rhannau y credwch sy'n berthnasol i chi.

## **Sut allaf wneud wynebu'r hyn rwyf yn ei ofni'n haws?**

### **Datguddiad**

Gwyddom, os gallwn aros mewn sefyllfa lle rydym yn teimlo'n orbryderus, yn raddol bydd y gorbryder yn lleihau – mae ein corff yn dod yn gyfarwydd â'r sefyllfa a nid ydym yn teimlo'n ofnus bellach. Gelwir hyn yn ddatguddiad a bydd yn ein helpu i orchfygu ein hobsesiynau. Ar gyfer y person ag OCD fodd bynnag, gall wynebu'r pethau rydym yn eu hofni ymddangos yn anodd iawn, os nad yn amhosibl.

Oherwydd hyn efallai bydd yn ddefnyddiol i dorri i lawr i gamau llai y datguddiad i sefyllfaoedd neu feddyliau rydym yn eu cael yn anodd. Dechreuwch drwy wneud rhestr o'r holl sefyllfaoedd neu feddyliau rydych yn eu cael yn anodd. Nesaf, gwnewch ysgol orbryder lle mae'r sefyllfaoedd hynny rydych yn eu hofni ychydig yn unig ar y gwaelod a mae'r sefyllfaoedd rydych yn eu hofni fwyaf ar y brig. Efallai bydd yn helpu i edrych ar yr enghraifft hon:

### **Ymolchi a glanhau**

Mae gan Mary ofn o gael ei halogi gan ermau mae hi'n credu y gallai eu trosglwyddo i'w theulu. Mae hyn wedi golygu ei bod yn cyfyngu ei ffordd o fyw a threulio oriau maith yn ymolchi a diheintio ei chartref. Mae hi wedi gwneud yr ysgol orbryder ddilynol.

Bydd Mary yn dechrau ei therapi datguddiad ar gam 1 (h.y. trwy gyffwrdd â'i bin gwastraff ei hunan gyda menig arni) a gweithio'n raddol tuag at gam 8. Bydd yn ei hatal ei hunan rhag golchi ei dwylo'n aml ar yr adegau hyn – (gweler Atal Ymateb isod). A allwch restru'ch ysgol orbryder eich hunan?



**Eu hofni Fwyaf**

- 8.....
- 7.....
- 6.....
- 5.....
- 4.....
- 3.....
- 2.....
- 1.....

**Eu hofni Leiaf**

Ar y dechrau bydd y mwyafrif o bobl yn teimlo mwy o orbryder pan ydynt yn dechrau wynebu'r pethau maent yn eu hofni gan deimlo ysfa i wneud eu cymhelliad neu ddefod. Efallai bydd yr adran nesaf yn eich helpu i ddelio â hyn.

### **Sut allaf fy atal fy hunan rhag gwneud y weithred gymhellol?**

Mae'n bwysig torri'r cylch o wneud y weithred neu feddwl cymhellol yn dilyn datguddiad i'r peth(au) rydych yn ei/eu hofni. Gelwir hyn yn Atal Ymateb. Dyma rai awgrymiadau ynghylch ceisio gwneud hyn.

1. Gofynnwch i'ch teulu eich helpu trwy beidio â chynnig eich sicrhau trwy wirio ar eich rhan neu drwy ddweud wrthynt nad ydych wedi cael eich halogi. Gall sicrwydd eich atal rhag wynebu'r hyn rydych yn ei ofni mewn gwirionedd.
2. Canmolwch eich hunan am beidio â gwneud y cymhelliad neu weithgaredd niwtraleiddio. Mae hwn yn gam pwysig ymlaen.
3. Cadwch nodyn wrth ichi gynnal y therapi datguddiad i ddangos sut mae'ch gorbryder yn dechrau gostwng. Er enghraifft, cyffwrdd â'r bin heb fenig arnoch a heb olchi dwylo.
4. Peidiwch â rhoi cymhellion newydd yn lle rhai hen. Er enghraifft, rhwbio dwylo'n barhaus yn lle golchi dwylo.
5. Os yw rhoi'r gorau i'r holl ymddygiadau cymhellol ar unwaith yn ymddangos yn amhosibl, ceisiwch leihau'n raddol yr amser rydych yn ei dreulio ar yr ymddygiad neu'r nifer o weithiau mae'n digwydd.

Os defnyddiwch yr ymagwedd hon, yna bydd eich gorbryder yn lleihau'n raddol.

### **Sut allaf fynd i'r afael â meddwl negyddol yn OCD?**

Weithiau mae pobl yn cael meddyliau digalon pan ydynt yn dioddef gan OCD, yn arbennig pan ydynt yn dechrau ceisio torri'r cylch o obsesiynau a chymhellion trwy Atal Ymateb.

Fel arfer mae'r meddyliau hyn yn feirniadaethau arnoch chi eich hunan, er enghraifft, "Dw i ddim yn fam ofalgar os nad ydw i'n gwirio pethau'n llawn" neu "Dw i'n gadael i bethau fynd yn afreolus, dw i'n fethiant". Mae pobl sydd â OCD yn aml yn teimlo lefelau uchel o euogrydd heb reswm da. Mae'r meddyliau hyn yn arwain at hwyliau isel ac anhapusrwydd. Mae'n bwysig nad ydych ond yn derbyn y meddyliau hyn.

Mae angen ichi ddod o hyd i farn fwy cytbwys. Ceisiwch:

- nodi'r meddyliau a hwyliau isel hyn;
- ysgrifennu'r meddyliau annymunol rydych yn eu cael ar y pryd;
- gwrthbwysu'r meddyliau hyn trwy ysgrifennu dadleuon yn eu herbyn. Dychmygwch beth fyddech yn ei ddweud wrth ffrind os oedd ganddynt y fath feddyliau negyddol amdanynt eu hunain;

- canolbwyntio ar, a chofio, y pethau da amdanoch eich hunan a'ch bywyd, nid y pethau drwg.
- ceisiwch herio'r teimladau o euogrwydd.

### **Sut allaf fynd i'r afael â gwirio cymhello?**

Roedd Mark yn profi anhawster wrth adael y tŷ bob dydd. Byddai'n gwirio'r holl offer o leiaf 15 o weithiau. Efallai bod gennych broblem debyg ynghylch gwirio pethau drwy'r amser. Efallai bydd yr enghraifft ddilynol yn eich helpu i ddeall sut i fynd i'r afael â'r math hwn o broblem:

- ysgrifennwch yr holl bethau rydych yn eu gwirio;
- penderfynwch p'un yw'r mwyaf anodd – gwnewch ysgol orbryder;
- gan ddechrau gyda cham 1 ar eich ysgol (y lleiaf anodd) penderfynwch faint o weithiau byddwch yn gwirio – ceisiwch yr isafswm o fewn eich gallu;
- dechreuwch gyda cham 1 un diwrnod;
- pan yw eich gorbryder ynghylch y cam hwnnw yn gostwng i lefel isel symudwch ymlaen at gam 2.

Roedd ysgol orbryder Mark yn edrych fel hyn:



Dechreuodd gyda cham 1. Byddai'n gwirio'r tapiau unwaith yn unig cyn gadael y tŷ. Ar y dechrau roedd yn teimlo'n orbryderus iawn am hyn ond yn raddol aeth ei ofn yn llai. Yna symudodd ymlaen at gam 2, y goleuadau... ac ati.

## **Sut allaf fynd i'r afael â meddyliau obsesiynol lle mae'r cymhelliad yn feddwl arall?**

Roedd Jean yn arfer cael darlun o'i merch yn ei meddwl a byddai'r geiriau "mae'ch ferch yn farw" yn rhedeg i'w phen. Roedd hyn yn ei haflonyddu gymaint y byddai hi'n niwtraleiddio'r meddwl trwy ddweud "mae hi'n fyw ac yn iach" a byddai hi'n creu darlun o'i merch yn edrych yn heini ac iach. Yna byddai hi'n teimlo rhyddhad. Dechreuodd hyn gymryd oriau o amser Jean bob dydd gan ei gwneud yn anhapus iawn. Roedd yn teimlo'n sicr ei bod hi'n berson ofnadwy. Roedd yn ymddangos bod y darlun yn mynd yn gryfach o hyd. Efallai bod gennych feddwl aflonyddus tebyg rydych yn treulio amser yn ei unioni â meddwl arall?

Y peth pwysicaf wrth fynd i'r afael â'r broblem hon yw torri'r cylch o gael meddwl obsesiynol a'i unioni â meddwl arall, h.y. niwtraleiddio. Dyma rai awgrymiadau!

- Peidiwch â cheisio cael gwared ar y meddwl obsesiynol, derbyniwch ef yn unig. Rydym i gyd yn cael meddyliau rhyfedd ar adegau. Meddyliwch ichi'ch hunan ei fod yn feddwl rhyfedd yn unig, nid yw'n golygu unrhyw beth, nid yw'n golygu eich bod yn berson drwg.
- Peidiwch â niwtraleiddio er mwyn unioni'r meddwl – torrwyd y cylch hwnnw.
- Aeth Jean i'r afael â hyn trwy ddweud wrthi ei hunan:
  - Meddwl yn unig yw hwn, mae mor ofidus dim ond os wyf yn rhoi gormod o bwysigrwydd iddo. Po fwyaf ofnus wyf yn ei gylch po fwyaf y bydd yn dod i'm meddwl.
  - rhowch y gorau i geisio cael gwared ar y meddwl – gadewch iddo edwino'n unig – peidiwch â'i ofni.
  - peidiwch ag unioni'r meddwl trwy niwtraleiddio (hynny yw dweud yn fy mhen "mae hi'n fyw ac yn iach") – bydd hyn ond yn cryfhau'r cylch.

Cofiwch na fydd ceisio meddwl am y peth yn helpu hyn.

Profwch hyn nawr – ceisiwch beidio â meddwl am jiráff glas! Fel y gallwch ei weld dros eich hunan mae hyn ond yn dod â'r meddwl o jiráff glas i'ch meddwl! Mae'r un peth yn wir am eich meddyliau ymwithiol chi. Gallai ceisio peidio â meddwl amdanynt ddod â hwy i'ch meddwl.

## **A all ymwybyddiaeth ofalgar helpu OCD?**

Gall fod yn ddefnyddiol dod yn fwy **ystyriol** o sut mae eich OCD yn effeithio arnoch a sut yr ydych yn ymateb fel arfer. Mae'n bwysig canolbwyntio ar yma, nawr a sylwi a ydy eich meddyliau yn aml yn symud i ddyluniau o ddigwyddiadau negyddol yn y dyfodol. Sylwch sut mae hyn yn eich gwneud i deimlo. Ceisiwch ddwyn eich meddyliau yn ôl i yma, nawr. Gallwch dderbyn eich bod yn dueddol o gael y meddyliau a'r gorfodau, ond nid yw'n golygu y bydd y pryderon hyn yn dod yn wir nac ychwaith bod yn rhaid i chi weithredu'r gorfodau. Ceisiwch roi pellter rhyngoch chi a'r meddyliau, yn hytrach na chanolbwyntio arnynt.

Mae cyrsiau myfyrdod ymwybyddiaeth ofalgar ar gael yn eang nawr, a gallant eich helpu ymhellach i ddysgu i ymdopi â thralod OCD. Gall bod yn dawel, wedi ymlacio a gennych heddwch mewnol gael eu helpu gan hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar ac ymlacio. Gall hyn yn ei dro eich helpu i leihau obsesiynau, gorfodau a thralod. (Ewch i wefan y Mental Health Foundation am gwrs ymwybyddiaeth ofalgar ar-lein a cheir manylion addysgwyr ymwybyddiaeth ofalgar yn eich ardal.) Mae adnoddau ar-lein pellach i'w cael ar ddiwedd y llyfryn hwn.

## **Sut allaf fy helpu fy hunan i orchfygu OCD?**

- Nodwch yn ofalus eich meddyliau (obsesiynau) digroeso a'r gweithredoedd rydych yn eu cymryd i'w hunioni (cymhellion).
- Yn raddol, wyneb wch rai o'r pethau rydych yn eu hofni. Lluniwch ysgol orbryder i'ch helpu i wneud hyn. Dechreuwch gyda'r cam hawsaf.
- Peidiwch â gwneud unrhyw gymhellion er mwyn lleihau neu niwtraleiddio'ch gorbryder pan ydych yn wynebu'r sefyllfa a ofnir.
- Torrwch y cylch obsesiwn/cymhelliad.
- Heriwch unrhyw feddyliau digalon neu feirniadol y gallech eu cael amdanoch eich hunan.
- Ystyriwch ddefnyddio ymwybyddiaeth ofalgar i helpu i leihau effaith OCD

## **Ble allaf gael cymorth pellach?**

- Rydym yn gobeithio y byddwch yn defnyddio'r cyngor a awgrymir yn y llyfryn hwn. Efallai bydd yn eich helpu i orchfygu OCD a dychwelyd i fywyd normal.
- Os ydych yn teimlo nad ydych yn gwneud digon o gynnydd neu fod y broblem yn gwaethygu yna ceisiwch gymorth ynghylch gorchfygu'ch problem.
- Eich MT yw'r person gorau i siarad ag ef yn gyntaf. Efallai bydd eich MT yn awgrymu triniaeth siarad neu dabledi neu'r ddau. Efallai byddant yn awgrymu eich bod yn gweld gweithiwr iechyd meddwl a all gynnig cymorth arbenigol gyda'ch problemau.

- Os ydych yn teimlo mor ofidus eich bod yn profi meddyliau ynghylch hunan-niweidio, yna ewch at eich meddyg cyn gynted â phosibl ac esbonio iddynt sut rydych yn teimlo.

## Sefydliadau defnyddiol a gwefannau

- **Anxiety UK**

Llinell wybodaeth: 08444 775 774

Gwasanaeth testun: 07537 416 905

[www.anxietyuk.org.uk](http://www.anxietyuk.org.uk)

Mae'n darparu gwybodaeth a chymorth i bobl sy'n dioddef gan anwylderau gorbryder.

- **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain**

Ffôn: 01455 883 316

[www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

Wrthi'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth sy'n darparu cysylltiadau ar gyfer cwnsela yng Nghymru a Lloegr.

- **Carers UK**

Ffôn: 0808 808 7777

[www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)

E-bost: [adviceline@carersuk.org](mailto:adviceline@carersuk.org)

Mae'n darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr au'u teuluoedd.

- **Healthwatch**

[www.healthwatch.co.uk](http://www.healthwatch.co.uk)

Healthwatch England yw'r eiriolwr annibynnol dros ddefnyddwyr ar gyfer gofal iechyd a chymdeithasol yn Lloegr. Gan weithio gyda rhwydwaithiau Healthwatch lleol, rydym yn sicrhau bod lleisiau defnyddwyr a'r rhai hynny sy'n defnyddio gwasanaethau'n cyrraedd clustiau'r gwneuthurwyr penderfyniadau.

- **Mental Health Foundation**

Ewch I wefan y Mental Health Foundation i weld cwrs ymwybyddiaeth ofalgar ar-lein neu i gael manylion addysgwyr ymwybyddiaeth ofalgar sydd yn lleol i chi. <http://bemindful.co.uk/>

- **Mental Health Matters**

Ffôn: 0191 516 3500

[www.mentalhealthmatters.com](http://www.mentalhealthmatters.com)

Sefydliad cenedlaethol sy'n darparu cymorth a gwybodaeth ar gyflogaeth, tai, cymorth cymunedol a gwasanaethau seicolegol.

- **Mind Infoline**

Ffôn: 0300 123 3393



Testun: 86463

[www.mind.org.uk](http://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.

- **NHS Choices – Your health, your choices**

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Gwybodaeth ynghylch cyflyrau, triniaethau, gwasanaethau lleol a bywydau iach.

- **No Panic**

Llinell gymorth: 0844 967 4848

Llinell gymorth i ieuencid: 01753 840 393

[www.nopanic.org.uk](http://www.nopanic.org.uk)

Cymorth ar gyfer dioddefwyr ymosodiadau panig, ffobias, anhwylder obsesiynol cymhellol, anhwylder gorbryder cyffredinol a symptomau rhoi'r gorau i dawelyddion.

- **OCD Action**

Ffôn: 0845 390 6232

[www.ocdaction.org.uk](http://www.ocdaction.org.uk)

E-bost: [support@ocdaction.org.uk](mailto:support@ocdaction.org.uk)

Mae'n darparu cymorth a gwybodaeth i unrhyw un a effeithir gan OCD ac yn gweithio i godi ymwybyddiaeth o'r anhwylder.

- **OCD - UK**

[www.ocduk.org](http://www.ocduk.org)

Llinell gyngor: 0845 120 3778

E-bost: [support@ocduk.org](mailto:support@ocduk.org)

Grŵp cymorth cenedlaethol ar gyfer pobl ag Anhwylder Obsesiynol Cymhellol.

- **Rethink**

Llinell Gymorth: 0300 500 0927

[www.rethink.org](http://www.rethink.org)

Mae'n darparu gwybodaeth a llinell gymorth ar gyfer unrhyw un a effeithir gan broblemau ynghylch iechyd meddwl.

- **Y Samariaid**

Ffôn: 116 123

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

E-bost: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Freepost: RSRB-KKBY-CYJK, Chris, PO Box 9090, Stirling, FK8 2SA

Mae'n darparu cymorth cyfrinachol ar gyfer unrhyw un sydd mewn argyfwng.

- **Triumph over Phobia**

Ffôn: 01225 571 740

Ebost: [info@topuk.org](mailto:info@topuk.org)

[www.topuk.org](http://www.topuk.org)

Blwch SP 3760, Caerfaddon, BA2 3WY

Mae'n darparu rhwydwaith genedlaethol o grwpiau hunan-gymorth ar gyfer pobl â ffobias neu OCD.

## Llyfrau defnyddiol

- **Living with fear (2il rifyn diwydiedig)**

Isaac Marks.

McGraw-Hill 2005

Mae'r canllaw hunan-gymorth hwn yn rhoi cyngor ymarferol i bobl sy'n dioddef gan ffobias, panig, obsesiynau, defodau neu ofid trawmatig.

- **Mindfulness Workbook for OCD: A Guide to Overcoming Obsessions and Compulsions Using Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy**

Jon Hershfield and Tom Corboy

New Harbinger Self-Help Workbook 2014

Cyfuno ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar gyda therapi ymddygiadol gwybyddol, mae'r Mindfulness for OCD yn cynnig ffyrdd ymarferol a hygyrch ar gyfer rheoli'r meddyliau digroeso a'r cymhellion gorfodaeth sy'n gysylltiedig â OCD

- **NICE guidance**

Gwybodaeth ar gyfer pobl ag OCD neu anhwylder dysmorffig y corff, eu teuluoedd a gofawyr. Mae copïau printiedig ar gael gan NHS Response Line [Llinell Ymateb GIG]

Ffôn: 0300 123 1002 neu gellir ei lawrlwytho oddi ar <http://nice.org.uk/CG31/PublicInfo/pdf/English>

- **Obsessive compulsive disorder: the facts (4<sup>th</sup> revised edition)**

Padmal De Silva and Stanley Rachman

Oxford University Press 2009

Yn y llyfr hwn, mae'r awduron yn tynnu ar eu profiad clinigol eang i roi adroddiad eglur am natur ymddygiad obsesiynol cymhellol. Bwriedir y llyfr ar gyfer y rhai hynny sydd â'r anhwylder hwn a'u teuluoedd a ffrindiau ill dau.

- **Overcoming obsessive compulsive disorder**

David Veale a Rob Willson Constable a Robinson 2009

Constable and Robinson 2009

Gyda'r ymagwedd gam wrth gam hon gallwch ddysgu sut i dorri'n rhydd rhag cylch dinistriol ymddygiad obsesiynol ac adennill rheolaeth ar eich bywyd.

- **Understanding obsessions and compulsions**

Frank Tallis Sheldon Press

Mae'r llyfr hwn yn ceisio darparu canllaw cynhwysfawr i hunan-gymorth, gan egluro egwyddorion lleihau gorbryder, ac yn rhoi cyfarwyddiadau ynghylch triniaeth mewn ieithwedd hawdd ei deall. Mae'n cwmpasu gwirio, golchi, celcio cymhellol, meddyliau obsesiynol a phryderon, personoliaeth obsesiynol ac iselder.

## Lawrlwythiadau ar Ymwybyddiaeth Ofalgar

- ❑ **Franticworld.com Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World** – Adnoddau am ddim ar fyfyrddod ac ymwybyddiaeth ofalgar.
- ❑ [www.headspace.com](http://www.headspace.com) – Blas am ddim ar ymwybyddiaeth ofalgar, gyda chyfle i brynu sesiynau pellach.
- ❑ [www.freemindfulness.org](http://www.freemindfulness.org) – Casgliad o fyfyrddodau i'w lawrlwytho am ddim.

## Lawrlwythiadau ymlacio

- ❑ <http://wellbeing-glasgow.org.uk/audio-resources/>
- ❑ [www.ntw.nhs.uk/pic/relax.php](http://www.ntw.nhs.uk/pic/relax.php)

## Cyfeiriadau

Mae rhestr lawn o gyfeiriadau ar gael ar gais trwy ebostio [pic@ntw.nhs.uk](mailto:pic@ntw.nhs.uk)

Ysgrifennwyd gan Dr Lesley Maunder a Lorna Cameron, Seicolegwyr Clinigol Ymgynghorol, The Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust.

Atgynhychir y daflen hon â chaniatâd Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust © 2016 [www.ntw.nhs.uk](http://www.ntw.nhs.uk) Cynhyrwydd ardystiedig o wybodaeth ddibynadwy ynghylch gofal iechyd a chymdeithasol [www.informationstandard.org](http://www.informationstandard.org).

Datblygwyd yr adnodd hwn gan *Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust* gyda chefnogaeth staff gofal iechyd y Gwasanaeth Iechyd Gwladol, defnyddwyr gwasanaeth a grwpiau sector gwirfoddol lleol yn Northumberland, Tyne a Wear.

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

**[www.iawn.wales.nhs.uk/hafan](http://www.iawn.wales.nhs.uk/hafan)**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board

