

4. Gall therapiau siarad, hefyd, eich helpu. Nod Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT) yw helpu pobl i adnabod y meddyliau ar teimladau nad oes mo'u heisiau, a'u troi'n rhai mwy cadarnhaol. Bydd Therapi Ymyriad Teulu yn ceisio helpu teuluoedd i ddeall sgitsoffrenia ar ffordd orau o helpu eu perthynas.
5. Os credwch y byddai therapi siarad o les i chi, gofynnwch i gydlynnydd eich gofal neu i seiciatrydd. Argymhelliad y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yw y dylai'r triniaethau hynny fod ar gael i bawb sydd â sgitsoffrenia.

CYNGOR I BERTHNASAU A GOFALWYR

1. Dysgwch bopeth y gallwch chi am sgitsoffrenia ac am yr arwyddion sy'n rhybuddio bod y sawl yr ydych chi'n gofalu amdano neu amdani ar fin cael pwl arall. Mae digon o wybodaeth ar gael ar-lein neu drwy'r elusennau iechyd meddwl.
2. Ewch ati i feithrin perthynas ar' tim gofal sy'n trin eich perthynas. Os bydd gennych gwestiwn neu bryder, hwy yw'r bobl orau i droi atynt.
3. Lluniwch gynllun gyda'r sawl yr ydych chi'n gofalu amdano neu amdani ynghylch beth wnewch chi os bydd yn dangos arwyddion o fod yn sâl.
4. Ewch gydag ef/hi i apwyntiadau ac anogwch ef/hi i holi.
5. Gadewch iddo/iddi wybod ei fod neu ei bod yn gwneud yn dda. Mae agwedd gadarnhaol yn fwy effeithiol o lawer na beirniadaeth.
6. Os gallwch chi, ceisiwch wneud pethau gydag ef/hi yn hytrach na throsto/trosti. Bydd hynny'n meithrin annibyniaeth ac yn ei helpu i wneud pethau drosto/drosti'i hun.

GWEFANNAU DEFNYDDIOL

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion: <http://www.rcpsych.ac.uk/schizophrenia>
 MIND: http://www.mind.org.uk/help/diagnoses_and_conditions/schizophrenia
 Hafal: www.hafal.org

GWYBODAETH AM GYSYLLTU

I gael gwybod rhagor am yr ymchwil i Sgitsoffrenia yn y **Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl** a chymryd rhan yn yr ymchwil, ffoniwch:

☎ 029 2074 4392
 ✉ e-bostiwch: info@ncmh.info
 neu ewch i www.ncmh.info

PWYSIG: Os teimlwch chi'n sâl, yn bryderus neu'n anobeithiol, dylech chi sôn wrth rywun a chysylltu â'ch meddyg neu'ch tim seiciatrig yn syth.

Mae'r Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol (www.callhelpline.org.uk) yn darparu gwasanaeth gwrando a chynorthwyo cyfrinachol i unrhyw un sy'n poeni am ei (h)iechyd meddwl neu am iechyd meddwl perthynas neu gyfaill iddo/iddi. Rhadffoniwch 0800 132 737 neu tecstiwch 'help' a'ch cwestiwn i 81066.

Mae'r NCMH yn rhan o'r isadeiledd ymchwil i Gymru a ariannir gan NISCHR, Llywodraeth Cymru
www.wales.gov.uk/nischr



Sgitsoffrenia



Wrthi'n ymchwilio i sicrhau gwell dyfodol...

www.ncmh.info



SGITSOFFRENIA

Dyma symptomau mwyaf cyffredin sgitsoffrenia:

Rhithdybiau - Credu'n bendant bethau nad ydynt fel rheol yn wir. Er enghraifft, gall pobl feddwl fod rhywun yn awyddus i'w hanafu hwy neu eu teulu.

Gweld Rhithiau - Canfyddiadau ffug lle y gall pobl glywed lleisiau neu weld pethau nad ydynt yno mewn gwirionedd.

Gall rhithdybiau a gweld rhithiau fod yn real iawn i'r sawl sy'n eu dioddef, a pheri llawer iawn o ofid.

Dryswch meddwl - Weithiau caiff pobl drafferth wrth gyfleu eu meddyliau a gall hynny ei gwneud hi'n anodd dilyn yr ystyr.

Ochr yn ochr â'r symptomau hynny, gall pobl yn aml gael trafferth gyda'u cymhelliant a'u gallu i ganolbwyntio, a gallant gadw draw o sefyllfaoedd cymdeithasol.

Er na wŷr neb beth yw union achos sgitsoffrenia, fe wyddom ni fod geneteg a digwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd yn elfennau pwysig.

Ymhlith y ffactorau risg i sgitsoffrenia mae:

- Bod â pherthynas agos i chi sydd â sgitsoffrenia
- Problemau yn ystod beichiogrwydd
- Defnyddio cyffuriau anghyfreithlon
- Digwyddiadau trawmatig yn ystod plentynod
- Achosion amgylcheddol eraill

Ffeithiau am Sgitsoffrenia

- Fel rheol, bydd sgitsoffrenia'n dechrau tua diwedd glaslencyndod neu wrth ddechrau tyfu'n oedolyn, ar duedd yw iddo ddechrau ychydig yn hwyrach mewn menywod nag mewn dynion.

- Rhestrir sgitsoffrenia ymhlith deg prif achos anableded ledled y byd.
- Po gynharaf y ceir diagnosis o sgitsoffrenia ac y caiff ei drin, gorau oll fydd y canlyniad fel rheol.
- Bydd sgitsoffrenia'n effeithio ar ryw un o bob 100 o bobl.
- Does gan bobl â sgitsoffrenia ddim 'personoliaeth hollt'.
- Nid yw'r mwyafrif o bobl â sgitsoffrenia yn beryglus nac yn debyg o gyflawni trosedd.
- Bydd y mwyafrif o bobl sy'n cael profiad o seicosis yn ymadfer (yn gwella).
- Gall sgitsoffrenia effeithio ar unigolion o bob diwylliant a grŵp ethnig.

I'CH HELPU CHI I YMADFER MEDDYLIWCH AM Y RHAIN:

ADD Y SG...

mae'n hanfodol i chi a'ch teulu gael gwybod am eich symptomau a'ch triniaeth.

AMRYWIAETHE...

gall amrywiaeth o driniaethau, gan gynnwys therapiau siarad ac ymyriadau teuluol, eich helpu chi.

CANABIS...

y peth gorau, efallai, fydd osgoi canabis a chyffuriau eraill y stryd am y gallant ddwysáu'r symptomau.

CANLYNIADAU...

bydd y rhain yn aml yn gadarnhaol ac yn cynnwys perthnasoedd, addysg a swydd dda.

COFIO...

cofiwch gymryd eich meddyginiaeth ac os nad ydych chi'n fodlon ar y driniaeth a gewch, trafodwch hi gyda'ch tim gofal.

ESTYN...

at y gwasanaethau iechyd meddwl a chael y cymorth y gallant ei gynnig.

RHOI GWYBOD...

yn gynnar i'ch teulu a'ch meddyg am unrhyw gred anarferol neu os gwelwch chi rithiau.

GWYBODAETH ALLWEDDOL AM SGITSOFFRENIA

I gleifion, perthnasau a gofalwyr

CYNGOR CYFFREDINOL

1. Mae'n bwysig i chi ddal i gymryd eich meddyginiaeth onid yw'ch seiciatrydd yn dweud wrthy'ch am beidio.
2. Gan fod y symptomau'n amrywio o unigolyn i unigolyn, dysgwch beth sy'n digwydd i chi pan ewch chi'n sâl. Gallai hynny'ch helpu chi i adnabod yr arwyddion rhybuddio.
3. Siaradwch ag eraill sydd â sgitsoffrenia. Gall fod o gymorth i chi rannu profiadau gyda'ch gilydd.
4. Ceisiwch fyw bywyd normal ac iach. Cofiwch fwyta'n iach ac ymarfer yn rheolaidd.
5. Os ydych chi'n bwriadu newid eich ffordd o fyw (fel rhoi'r gorau i ysmegu), siaradwch â'ch meddyg am y gall hynny effeithio ar y ffordd y bydd eich meddyginiaeth yn gweithio.
6. Gan fod cyffuriau (cyfreithlon ac anghyfreithlon) yn gallu effeithio ar y ffordd y bydd eich meddyginiaeth yn gweithio, gwell trafod y mater gyda'ch seiciatrydd cyn i chi gymryd rhywbeth newydd. Y peth gorau yw osgoi cyffuriau anghyfreithlon yn llwyr.

Y DRINIAETH

1. Gwyddom fod meddyginiaeth yn effeithiol wrth sicrhau sefydlogrwydd. Felly, mae'n bwysig i chi ddal i'w chymryd hyd yn oed os byddwch yn teimlo'n iach. Gall fod angen rhoi cynnig ar ambell feddyginiaeth wahanol i weld p'un yw'r orau i chi.
2. Gall rhai meddyginiaethau achosi sgil-effeithiau fel magu pwysau, pendwmpian neu broblemau symud. Os sylwch chi ar ryw beth rhyfedd, mae'n bwysig i chi ei drafod gyda'ch seiciatrydd. Efallai y gall eich helpu chi.
3. Mae gwybodaeth am feddyginiaethau iechyd meddwl ar gael yn www.ncmh.info – gweler Mental Health and Medication Wales. Yno, cewch chi'r atebion i gwestiynau pwysig am wahanol fathau o feddyginiaeth, e.e. sut maent yn gweithio, eu sgil-effeithiau a'u rhyngweithiadau â meddyginiaethau eraill, bywyd a diod.