

Anorecsia: Y person ar goll o fewn y cyflwr : BBC Cymru Fyw

Rhannodd Siobhan Harries, sy'n fyfyrwraig ym Mhrifysgol Abertawe, ei phrofiad o anorecsia gyda BBC Cymru Fyw... 

“Pan o'n i'n 16 oed o'n i'n depressed a heb reolaeth dros fy emosiynau. Datblygodd o hynny i reoli'r hyn yr o'n i'n ei fwyta a mynd i'r gampfa gymaint ag y gallwn. Fe helpodd fi i reoli fy emosiynau.

Am unwaith yn fy mywyd, fi oedd y bos ar be' oedd yn digwydd yn fy mywyd. Wnaeth hyn helpu fi i ymdopi â phob dim. O'r diwedd fi oedd mewn control.

Pan o'n i'n edrych yn y drych d'on i ddim yn gallu gweld y realiti. O'n i'n pinsho'r cnawd ac yn ei weld fel braster ond dim ond croen oedd e.

Mae gwella yn broses hir, mae'n rhaid fi gymryd e bryd wrth bryd. Efallai mod i'n cael diwrnod gwael ond dw i'n trio cofio nad yw hynny'n golygu bod yn rhaid iddo fod yn wythnos, mis a blwyddyn wael.”

[Darllen rhagor : BBC Cymru Fyw](#)

[Darllen rhagor am anhwylderau bwyta ar meddwl.org](#)