

Meddyginiaeth

Mae'r erthygl hon yn cynnwys gwybodaeth am:



- Y mathau gwahanol o feddyginiaeth
- Pam cymryd meddyginiaeth
- Pa mor hir i gymryd meddyginiaeth
- Beth y dylech ei wybod cyn cymryd meddyginiaeth
- Sgil-effeithiau
- Dod oddi ar feddyginiaeth

Mathau gwahanol o feddyginiaeth seiciatrig

Cyffuriau gwrth-iselder

Mae'r rhain gan amlaf yn cael eu rhagnodi ar gyfer pobl sy'n profi iselder, er efallai byddwch hefyd yn cael cynnig cyffur gwrth-iselder os ydych yn dioddef o [orbryder](#), [anhwylder gorfodaeth obsesiynol \(OCD\)](#), [anhwylderau bwyta](#), neu [iselder](#) fel rhan o broblem iechyd meddwl arall.

[Rhagor o wybodaeth am gyffuriau gwrth-iselder](#) (Saesneg)

Tawelyddion ysgafn a thabledi cysgu

Gall y rhain eich helpu i gysgu os ydych yn profi [problemau cysgu](#) difrifol, neu'n eich tawelu os cewch gorbryder difrifol (a elwir weithiau yn feddyginiaeth lleihau gorbryder).

[Rhagor o wybodaeth am dabledi cysgu](#) (Saesneg)

Meddyginiaeth gwrth-seicotig

Caiff y rhain eu rhagnodi i leihau symptomau trallodus [seicosis](#), [sgitsoffrenia](#), anhwylder sgitsoaffeithiol ac weithiau gorbryder difrifol. Weithiau hefyd cânt eu rhagnodi ar gyfer pobl sy'n dioddef o [anhwylder deubegwn](#) er mwyn helpu i reoli [hypomania a mania](#).

[Rhagor o wybodaeth am feddyginiaeth gwrth-seicotig](#) (Saesneg)

Sefydlogyddion hwyliau – gan gynnwys lithiwm (*mood stabilisers*)

Gall y rhain helpu sefydlogi eich hwyliau os cewch hwyliau cyfnewidiol eithafol, er enghraifft os ydych yn cael diagnosis o anhwylder deubegwn. Maent hefyd yn cael eu rhagnodi ar gyfer hypomania a mania ac weithiau iselder difrifol rheolaidd.

[Rhagor o wybodaeth am sefydlogion hwyliau](#) (Saesneg)



Pam cymryd meddyginiaeth?

Yn gyffredinol, ni all cyffuriau seiciatrig wella problem iechyd meddwl yn llwyr. Ond mewn rhai achosion, maent yn gallu helpu lleihau symptomau neu'ch helpu i ymdopi â nhw yn well. Mae cael cynnig meddyginiaeth neu beidio yn dibynnu ar eich diagnosis, eich symptomau a pha mor ddifrifol yw effaith y cyflwr arnoch chi.

Mae llawer o fathau eraill o [driniaethau](#) ar gael yn ogystal â meddyginiaeth.

Mae llawer o bobl yn defnyddio cyfuniad o feddyginiaeth a thriniaethau eraill, megis triniaeth siarad, i reoli eu cyflwr.

Pa mor hir fydd angen cymryd meddyginiaeth?

Eto, mae hyn yn dibynnu ar eich diagnosis a pha mor ddifrifol yw effaith y cyflwr arnoch chi. Ar gyfer rhai cyflyrau, megis iselder neu episod o seicosis, byddai disgwyl i chi gymryd meddyginiaeth am gyfnod penodol o amser yn unig.

Os ydych wedi cael sawl episod o afiechyd meddwl, fel y gallai ddigwydd gyda sgitsoffrenia neu anhwylder deubegwn, gall eich

meddyg eich cynghori i aros ar eich meddyginiaeth am sawl blwyddyn, neu am gyfnod amhenodol.

Pwy sy'n gallu rhagnodi meddyginiaeth?

Gellir rhagnodi meddyginiaeth seiciatrig gan:

- Meddyg Teulu
 - Seiciatrydd
 - Nyrs-ragnodydd – fel arfer yn gysylltiedig â'ch meddygfa neu'ch tîm iechyd meddwl cymunedol (CMHT).
-

Beth ddylwn i wybod cyn imi gymryd meddyginiaeth?

Cyn penderfynu cymryd unrhyw gyffur, mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod gennych yr holl ffeithiau er mwyn medru penderfynu. Fel man cychwyn, dylech deimlo'n hyderus i ateb 'ie' i bob un o'r datganiadau isod.

Rwy'n deall:



- beth yw'r cyffur
- pam rwyf wedi cael cynnig y cyffur
- pa driniaethau amgen sydd ar gael, megis triniaethau siarad neu grwpiau cefnogi lleol

- beth yw'r manteision a'r risgiau posibl, gan gynnwys a oes risg o ddod yn ddibynnol ar y cyffur
- beth yw'r sgil-effeithiau posibl
- sut, pryd a faint ddylwn gymryd
- am faint mae fy meddyg yn disgwyl i mi gymryd y cyffur
- sut mae storio'r cyffur yn ddiogel (er enghraifft, yn yr oergell)
- sut mae rhoi'r gorau i gymryd y cyffur yn ddiogel
- pa enwau gwahanol sydd gan y cyffur.

Rwyf wedi:

- gwirio'r rhestr gynhwysion ac rwyf yn gwybod nad oes dim yn y cyffur hwnnw rwyf ag anoddefiad iddo, neu nad ydwyf am ei gymryd (megis lactos neu gelatin).
- darllen y Daflen Wybodaeth Glaf (PIL) sy'n dod yn y pacedi cyffur, ac yn deall yr hyn a ddywed; os ydych yn yr ysbyty, neu nad ydych yn cael PIL gyda'ch meddyginiaeth, gallwch ofyn i'ch meddyg neu fferylllydd am gopi.

Rwyf wedi dweud wrth fy meddyg:

- os wyf yn cymryd unrhyw feddyginiaeth arall, gan gynnwys meddyginiaethau di-bresgripsiwn
- os oes gennyf unrhyw broblemau iechyd eraill
- os wyf yn feichiog neu'n bwydo o'r fron
- am unrhyw brofiadau blaenorol sydd gennyf o gymryd meddyginiaeth seiciatrig – er enghraifft, beth oedd yn gweithio, beth nad oedd yn gweithio ac unrhyw sgil-effeithiau cefais.

Os ydych yn ansicr ynghylch unrhyw un o'r manylion hyn dylech ofyn i'ch meddyg neu'ch fferylllydd.

Sut ydw i'n gwybod bod cyffur yn iawn i mi?

Nid yw cyffuriau yn gweithio yn yr un modd i bawb, felly pan fydd eich meddyg yn penderfynu pa feddyginiaeth i'w gynnig i chi, nid oes modd iddynt ragweld yn union pa un fydd y gorau i chi bob tro.

Er mwyn helpu i sicrhau y cewch y feddyginiaeth sy'n gweithio i chi, gallwch:

- trafod unrhyw broblemau gyda'ch meddyg
- gofyn am ail farn
- adolygu eich meddyginiaeth yn rheolaidd
- trefnu Adolygiad o'r Defnydd o Feddyginiaethau gan eich fferylllydd

Cofiwch:

- gall fferyllwyr roi gwybodaeth i chi am gyffuriau seiciatrig yn ogystal â meddygon teulu.
 - mae gan y rhan fwyaf o fferyllwyr stryd fawr ystafell ymgynghori breifat os nad ydych yn teimlo'n gyfforddus yn trafod eich presgripsiwn dros y cownter.
 - gallwch fynd â rhestr o gwestiynau gyda chi er mwyn helpu'ch hunan i gofio popeth rydych eisiau gofyn.
 - mae rhai cyffuriau yn cymryd amser i ddechrau gweithio, felly efallai y bydd angen eu cymryd am wythnos neu ddwy cyn penderfynu os ydynt yn addas i chi.
 - os ydych wedi cael presgripsiwn, mae dewis gennych o hyd i'w cymryd – neu beidio. Mae gennych yr hawl i newid eich meddwl.
-



Beth ddylwn i wybod am sgil-effeithiau?

Yn ogystal â manteision posibl, mae gan bob cyffur seiciatrig y potensial i achosi sgil-effeithiau annymunol. Gall hyn ddigwydd ar ôl defnydd tymor byr a defnydd hirdymor.

Gall sgil-effeithiau ysgafn:

- stopio unwaith y bydd eich corff wedi dod i arfer â'r cyffur
- cael eu rheoli drwy addasu sut ydych chi'n cymryd y cyffuriau (er enghraifft, gyda bwyd, neu ar adeg wahanol o'r dydd).

Gall sgil-effeithiau difrifol:

- golygu bod rhaid i chi roi'r gorau i gymryd y cyffur a gofyn am help meddygol.

Pa fath o sgil-effeithiau sy'n bosib?

Mae hyn yn dibynnu ar yr union gyffuriau a'ch ymateb unigol iddynt. Mae rhai pobl yn cael sgil-effeithiau ac eraill ddim yn cael sgil-effeithiau. Os ydych chi'n cael sgil-effeithiau, gallai'r rhain fod yn ysgafn neu'n ddifrifol – does dim modd o

wybod sut y byddwch yn ymateb cyn i chi ddechrau cymryd y feddyginiaeth.

Os ydych yn cael sgil-effeithiau, yn gyffredinol chi sy'n penderfynu a yw'r manteision o gymryd y cyffur yn gwrthbwysu'r sgil-effeithiau neu beidio.

Beth os ydw i eisiau stopio cymryd fy meddyginiaeth?

Cyn dod oddi ar unrhyw gyffuriau, mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod gennych yr holl wybodaeth a'r cymorth sydd ei angen er mwyn gwneud hynny'n ddiogel. Os byddwch yn penderfynu eich bod am stopio cymryd eich meddyginiaeth, dylech:

- osgoi stopio'n sydyn
- trafod gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddynt (yn ddelfrydol, eich meddyg)
- os yn bosibl, gofynnwch am help gan grŵp cymorth

Po hiraf rydych wedi bod yn cymryd cyffur, y mwyaf tebygol y byddwch yn profi effeithiau ymgilio (*withdrawal effects*) ac yn ei chael hi'n anodd rhoi'r gorau iddo. Efallai y bydd angen i chi leihau y dos yn araf deg er mwyn lleihau'r effeithiau hyn.

Beth yw'r peryglon o ddod oddi ar feddyginiaeth yn sydyn?

Y prif risgiau yw:

- effeithiau annymunol – rydych yn fwy tebygol o brofi effeithiau ymgilio os byddwch yn stopio yn sydyn.
- perygl i'ch iechyd – gyda rhai cyffuriau, gall effeithiau ymgilio fod yn beryglus os ydych wedi bod yn eu cymryd am fwy na 2-3 mis. Mae'r rhain yn cynnwys

tawelyddion lithiwm, clozapin a bensodiasepin.

- gall eich symptomau ddod yn ôl.

Wedi dweud hyn, mae rhai pobl yn darganfod bod modd iddynt stopio cymryd cyffur yn sydyn, hyd yn oed ar ôl iddynt fod arno am gyfnod hir, heb unrhyw effeithiau andwyol o gwbl.

[Rhagor o wybodaeth am ddod oddi ar feddyginiaeth](#) (Saesneg).

[Gwybodaeth o mind.org](#)

- [GWYBODAETH: Triniaethau](#)
- [BLOG: 'Meddyginiaeth a beichiogrwydd – tri profiad gwahanol iawn!'](#)
- [BLOG: 'Profiad o Feddyginiaeth' – Manon Elin](#)
- [BLOG: 'Gwrthiselyddion'](#)
- [FLOG – 'Tri peth' : Arddun Rhiannon](#)
- [NEWYDDION: 'Cyffuriau gwrth-iselder – galw am fwy o gefnogaeth \(23 Chwefror 2018\)](#)
- [NEWYDDION: 'Ymchwil yn dangos effeithiolrwydd tabledi gwrth-iselder' \(22 Chwefror 2018\)](#)
- [NEWYDDION: 'Mae angen mwy o gefngogaeth ar bobl sydd ar wrthiselyddion' – Mind \(11 Awst 2017\)](#)