

# Fydd genai byth gorff dwi'n hapus gyda, dwi'n gwybod hynny bellach! – Dylan Cernyw



Mae 'na adegau mewn bywyd lle da chi'n eistedd 'nol a meddwl, 'Be ddiawl dwi 'di g'neud i'n hun?'. Ar drothwy penblwydd arall mae'r flwyddyn yma wedi gwneud i fi feddwl lot am fy hun, fy nghorff a sut dwi am dreulio gweddill fy mywyd.

Dwi'n cofio lle gychwynodd hyn i gyd – Tachwedd 1992, gweld fy hun ar yr hen deli bocs'na a meddwl, 'Be ddiawl oedd hwana?' – Hogyn 22 oed, dros bwysau, ac yn ddi-siap, ddim yn hapus gyda'n hun o gwbl ac hefyd yn trio cuddio rhywioldeb. Mae'n siwr ei fod yn mynd 'nol cyn hynny – yr ysgol efallai, ond

dyna'r adeg dwi'n cofio pethau yn newid. Byth ers hynny dwi wedi bod yn paffio mhwsau, fy nheimladau ac fy nghorff.

Oni yn hogyn ysgol o Gyffordd Llandudno, Conwy, yn chwarae'r delyn a ddim yn hoffi ymarfer corff, ac ar dop hyn yn trio cuddio fy rhywioldeb. Oni'n hoffi bwyd, yfed lot o "Coke" a gwneud dim ymarfer corff. Yr unig beth agos at fynd i'r gym oedd cario'r delyn fewn ag allan o'r car! (a'r un peth ydi hi rwan yn anffodus).

Dyna lle gychwynnodd hyn i gyd – angen colli pwysau unrhyw ffordd posib i drïo edrych a theimlo'n well! Felly peidio bwyta o gwbl, methu prydau bwyd neu stwffio'n hun yn wirion heb i neb wybod, a gwneud unrhyw esgus i fynd i'r tŷ bach ar ôl bwyd i fod yn sâl – oni wedi dod yn dipyn o 'pro' ar hyn. Yna ddaru Mam ffeindio allan, dyna oedd yr ergyd fwyaf. Gorfod mynd i weld y meddyg a siarad ayyb, ddaru hyn fynd ymlaen am flynyddoedd. Ar fy ngwaethaf oni yn Ysbyty Gwynedd ar drip ac yn teimlo'n 'shit' am yr hyn oeddwn i yn ei wneud, smalio 'mod i methu bwyta a nhw'n rhoid fi ar drip i 'mwydo, ond y gwir ydi oni wedi gwneud fy hun yn sâl oherwydd sut oni yn teimlo am fy hun. Ddaru fi wella ychydig wedyn, hyd nes i rhywbeth arall ddigwydd, dyna oedd y *triggers* medde nhw, colli rhywun agos, teulu, neu ddigwyddiad, a ddaru hyn fynd a fi nol i'r gwaelodion...

Ddaru fi weld cwnselydd ac roedd hyn yn anodd, mynd i weld rhywun 'random' a siarad am dy deimladau ac ati, ac ar dop hyn i gyd ddaru fi 'ddod allan' yn 29 oed. Oni ar goll yn feddyliol, gorfforol ac mewn bywyd, ac ofn gadael 'nheulu a ffrindiau lawr. Ddaru fi weld Nyrs arbenigol Bulimia ac Anorexia – dwi'm yn cofio ei henw ond cofio gweld hi mewn rhagbrawf Cerdd Dant Eisteddfod yr Urdd Caerdydd 2009 (o bob man), ddaru hi ddod ataf fi a gofyn sut oni, dynes arbennig. Mi fuase'n braf ei gweld eto!! Ond mae 'na uffar o *waiting lists*... ond stori arall 'di hynny!

Dwi dal i gael 'ups & downs' a gwybod fyddai'n brwydro hyn am

byth. 2018 oedd y tro dwethaf i fi gael downer go iawn lle fyswn i'n g'neud unrhywbeth i beidio bwyta neu beidio mynd allan i gymdeithasu, just dianc i'r local lle oni'n saff o beidio gorfod bwyta a siarad bach. Oni'n gwybod oni angen help a ddaru o gymryd pythefnos i fi fagu hyder i fynd at feddyg ar ôl i un o'n ffrindiau ddeud fysa'n mynd a fi os nad oni am fynd! Dyn 47 yn crio yn y dderbynfa eisiau gweld rhywun ond neb yna i 'ngweld! Gallai weld gwyneb y dderbynydd rwan oedd yn gwybod fy hanes, *'Come back tomorrow at 8am Dylan. I'll be here and we'll get it sorted!'*, medde hi.

Dwi'n dod drosodd yn hapus a *jolly* – dwi yn berson hapus ar y cyfan ond yn shei ac ansicr ar adegau. Dwi wrth fy modd gyda 'ngwaith, perfformio a 'ngwaith cyfeilio. Dwi'n gallu cuddio tu ôl i'r delyn, ond weithiau mae'r teimladau yn hitio chi lle da chi'n teimlo'n ddi-werth, ac mae'n hawdd mynd lawr y lôn beryglus 'na o sgipio bwyd, stopio bwyta ac yfed, a dyna lle mae actio'n dod mewn! Fydd genai byth gorff lle dwi'n hapus gyda – dwi'n gwybod hynny bellach, a dwi'n fwy agored am fy nheimladau a'r broblem bwyta a sut dwi'n teimlo yn fy hun! Does genai ddim perthynas da gyda bwyd dal i fod, ac mi fyddai'n paffio hyn am byth! Un peth dwi wedi dod i ddeall yn araf bach ydi fod yn bwysig siarad, mae genai ffrindiau da sy'n dallt fi.

Fi ydi Fi – peidiwch â bod cywilydd o ddim byd, a siaradwch gyda'ch teulu a ffrindiau.

Dylan Cernyw

---

### Darllen rhagor:

- [BLOG: Adeiladu bywyd ar ôl anorecsia – Nia Owens](#)
- [GWYBODAETH: Anhwylderau bwyta – meddwl.org](#)
- [Mwy am anhwylderau bwyta](#)