

# Gwella'r meddwl ynghyd â'r corff – Huw Marshall

Pan mae salwch yn eich taro yn annisgwyl, mae ambell beth yn dod i'r amlwg, pethau da chi erioed wedi hyd yn oed ystyried o'r blaen.



Ar yr 28ain o Chwefror o'n i'n hedfan, o'n i'n dathlu fy mhen blwydd yn hanner cant, o'n i newydd sefydlu busnes newydd ag yn gweithio ar cwpwl o brosiectau cyffrous. Mater bach oedd y llawdriniaeth oedd yn fy nisgwyl y diwrnod canlynol. Op hernia digon syml i drwsio rhwyg yn y cyhyrau dan y botwm bogail, fewn am 7:30 yn y bore, adre erbyn 4. Cwpwl o ddyddiau off cyn cynnal sesiwn ar y Gymraeg ar y dydd Mercher canlynol.

Bore Sadwrn yr ail o Fawrth, y diwrnod wedi'r llawdriniaeth, dyma fi'n deffro am 4 y bore yn teimlo'n sâl. Mewn a fi i A&E y bore hwnnw am gyngor, adre erbyn amser cinio efo moddion atal chwydu a tabledi lladd poen cryf.

Erbyn y nos Sul canlynol yn ôl a fi A&E yn teimlo'n waeth. Roedd rhywbeth o'i le...

Op sylweddol iawn i drwsio'r hun a oedd wedi methu deuddydd cynt, ffitio mesh "organic" gyda chost o £10,000, ffitio dau draen a'n rhoi ar gwrs o 3 antibiotic pwerus tu hwnt. O'n i fewn ar y ward am weddill yr wythnos. Ond o fewn diwrnod, roedd y teimlad o eisiau chwydu pob tri chwarter awr yn ôl, mwy o foddion gwrth chwydu ar ben y lladdwyr poen ar antibiotics.

**Erbyn y dydd Iau o'n i'n cael profiadau seicotig, o'n i'n amlygu i'r staff fy mhryderon am fy sefyllfa seicolegol. O'n i'n amau bodolaeth yr ysbyty, o'n i'n clywed lleisiau trwy pibau'r ysbyty.**

Am 2 y bore dydd Gwener, digon oedd digon. Wedi crefu gweld doctor, daeth un i fy ngweld. Rhoddwyd bibell lawr fy nhrwyn a daeth dros 6 litr o hylif o fy stumog a thu hwnt. Roedd y teimlad o salwch corfforol wedi mynd ond ddim y salwch meddyliol. Ges i brofiad "messianic", o'n i'n gweld popeth yn glir, deall popeth, oedd ateb gena'i i pob dim. Y penwythnos yna o'n i fel person diarth. Ges i sgwrs gyda doctor ifanc (yn Gymraeg oedd yn fendith yn ei hun) am fy nghyflwr meddyliol. **Ges i'r argraff bod y system yn eu paratoi i drin pobol yn gorfforol ond roedd y meddwl yn ddisgyblaeth gwahanol.**



Ges i sgwrs â'r fferylllydd am yr hyn o'n i di brofi a daeth cadarnhad fod y cymysgedd o feddyginiaethau ar ben diffyg cwsig – o'n i heb cysgu mwy na dwy awr ar y tro ers dros wythnos – yn siŵr o fod wedi cyfrannu at yr hyn a brofwyd. Nath y sgwrs cadarnhau do'n i'm yn fygythiad i fy hun ag o'n iawn i fynd adre dechrau'r wythnos honno. Tra yn yr ysbyty o'n i di anghofio cymryd y tabledi o'n i'n cymryd ar gyfer gorbryder, roedd o ar fy nodiadau fel yr unig

meddyginiaeth o'n i'n cymryd, ond gafodd hyn ddim ei gwestiynu na'i thrafod o gwbl. Yn dilyn y penwythnos "coll", es i nôl ar y tabledi.

Adre a fi a llwyth o antibiotics a gorchymyn i gymryd hi'n ysgafn. Ar y dydd Sadwrn dyma fi yn y gwely am 5 yn crynu. Deffro bore Sul mewn pwll o waed oedd wedi dod o'r clwyf. Yn ôl i A&E eto. Y tro yma, plaster anferth dros y graith a gorchymyn i gymryd paracetamol. Nos Sul teimlo'n oer eto ac i'r gwely, deffro eto gyda gwaed yn dod o'r clwyf... ia, nôl i A&E, platar arall. Erbyn dydd Mawrth roedd gwaed yn llifo o'r clwyf, yn ôl i A&E, y tro yma llawfeddyg yn fy ngweld, yn agor rhai o'r pwythi, ag allan a clot gwaed 1kg o bwysau a litr o waed. Roedd hyn wedi gadael twll 9cm o ddwfn, 10cm o hyd a 7cm o lêd. Nôl a fi mewn i'r ward.

## **Trwy gydol hyn ges i ddim sgwrs am fy iechyd meddwl.**

O'n i fewn yn yr ysbyty am bron i wythnos arall, fy nghlwyf yn cael ei drin yn ddyddiol, cyn i fi cael dod adref a cael triniaeth dyddiol dan ofal y nyrsys cymunedol a staff y

clinigau clwyfau.

Bron i ddeufis o drafferthion a triniaethau. Cyfnodau o flinder ac iselder anhygoel. Teimlo'n unig, yn ddiwerth – methu gweld diwedd i fy mhroblemau.

Mae rhannu fy mhrofiadau ar Twitter a Facebook wedi bod yn help – mae fy nghymuned o ffrindiau da a rhithiol wedi bod yn gefn.

**Ond os oes un peth dwi wedi ei ddysgu o fy mhrofiadau, mae'r ochr seicolegol o salwch corfforol a'r cyfnod sy'n ei ddilyn ddim yn cael ei ystyried a'i thrafod yn ddigonol.**

Dwi dal yn gwella yn gorfforol, mae'r clwyf i weld yn gwella a lleihau. Beth sydd ddim i weld yw'r niwed seicolegol mae hyn wedi ei achosi. Dwi am chwilio am gymorth proffesiynol i helpu'r broses, ond dwi wedi gorfod gwneud hyn fy hun. Dio'm yn rhan o'r "after care" mae'r clwyf corfforol yn ei dderbyn...

*Huw Marshall*