

Fy mywyd gyda fy nghythreuliaid: Sut beth yw dioddef o chwalfa feddyliol



Ychydig o amser yn ôl gofynnodd ffrind i mi geisio egluro sut mae'n teimlo i ddioddef o chwalfa feddyliol. Roedd hi eisiau deall, i geisio dychmygu sut deimlad yw hi i ddioddef o salwch meddwl. Beth mae iselder a phryder yn edrych fel ac yn teimlo fel pan mae'n dod yn ormod i reoli?

Roedd yn gwestiwn diddorol.

Pan wnes i ddechrau dioddef o broblemau iechyd meddwl dwy flynedd yn ôl, roedd yn annisgwyl iawn. Ar y pryd roeddwn yn uwch reolwr gyda dros 20 mlynedd o brofiad yn y sector preifat a chyhoeddus, roeddwn yn rhagori yn fy ngyrfa ac wastad yn mynd tu hwnt i alwad y ddyletswydd. Fi oedd y person a ddisgwylir lleiaf i ddioddef o broblemau iechyd meddwl, ond nid yw'n gwahaniaethu, a gwnaeth fy nghorff a fy meddwl gau lawr arnaf.

Y gwir yw, mae'n anodd i roi mewn i eiriau sut mae'n teimlo i ddioddef o broblemau iechyd meddwl. Ond ar ôl gwneud gwaith ymchwil, siarad â phobl, darllen ac edrych ar wahanol bapurau gan ysgolheigion – mae'n amlwg na allwch fyth ddisgrifio yn gwbl gywir sut mae iselder a phryder yn teimlo gan eu bod yn wahanol o berson i berson. Mae gan bob unigolyn fersiwn eu hunain o'r cythraul, mae'r ymwybodol yn ymddangos ac yn effeithio ar bawb mewn ffordd unigol.

Felly yn yr ymgais hon i geisio esbonio salwch fy hun, cofiwch ei bod yn wahanol i bawb. Rwy'n defnyddio'r trosiad hwn i geisio esbonio sut wyf wedi teimlo, a sut mae fy

nghythreuliaid wedi cymryd drosodd yn y gorffennol (a dal i wneud ar rai adegau).

Y peth cyntaf i gofio yw bod fy nghythreuliaid yn targedu fy ngwendidau sydd wedi bodoli eisoes, nid ydynt yn cynhyrchu unrhyw beth newydd! Yn syml, maent yn lluosu ac yn chwyddo beth fyddai, i lawer o bobl, yn sefyllfa ddydd i ddydd straenus neu bryderus.

Yr ail beth i gofio yw, er yn y bôn rwy'n gwybod fod y teimladau hyn sydd wedi eu lluosu a chwyddo ddim yn wir neu'n barhaol, pan mae'r teimladau yn codi maent yn wanychol ac yn fy mharlysu.

Chwiliais am amser hir am ddelwedd a fyddai'n disgrifio'r iselder a phryder sydd wedi dod yn rhan o fy mywyd, ac yna gwnaeth o fy nharo i.


✘ I'r rhai ohonoch sydd wedi gwyllo'r ffilmiau Harry Potter neu ddarllen y llyfrau, byddwch yn gyfarwydd â'r ddelwedd o'r cythreuliaid sydd yn dywyll, oer ac yn dinistrio'r enaid. Y creaduriaid hyn, yn sugno'r bywyd allan o'r cymeriadau yn y gwahanol storiâu Harry Potter, sydd yn crynhoi fy nheimladau i. Y ddelwedd hon sydd yn crynhoi'r ffordd mae iselder a phryder yn cymryd drosodd ac yn arddangos y gafael sydd ganddo a'r frwydr i ddianc y gafael.

Wrth gwrs, y rhan anoddaf yw ceisio gael gwared ar yr anghenfil hwn.

Yn y ffilmiau mae Harry yn defnyddio hud pwerus i greu golau llachar sydd yn cael gwared â'r cythreuliaid. Mae'r hud yn disodli'r tywyllwch a'r anobaith gyda golau a gobaith.

Mewn bywyd go iawn, mae'r ateb hefyd yn debyg. Soniais yn flaenorol fod fy nghythreuliaid yn bwydo ar fy ngwendidau eisoes ac yn dod o hyd i ffordd i greu difrod. Fy hud i yw ceisio (ac nid wyf bob amser yn llwyddo) llenwi'r gwagle lle mae'r gwendidau yn bodoli fel nad ydynt yn mynd yn anhyllaw. Y

realiti yw bod bywyd pob dydd yn llawer mwy disglair ac yn fwy pwerus na'r meddyliau tywyll a pheryglus a grëwyd gan fy nghythreuliaid.

Mae'n cymryd amser a chryfder i greu'r hud a golau i  oresgyn eich cythreuliaid (wedi'r cyfan, cymerodd Harry Potter tua 3 ffilm i'w gael yn iawn). Mae'n cymryd cefnogaeth teulu, meddygon, therapyddion ac weithiau meddyginiaeth. Ond ychydig ar y tro mai'r golau yn disgleirio, ac rydych yn gallu gwahardd eich cythreuliaid gan wybod yn sicr os ddaethent nhw yn ôl byddwch yn barod ar eu cyfer.

Heddiw rwy'n ddigon ffodus i allu helpu eraill gyda'u taith bersonol a phroffesiynol i les meddyliol. Sefydlais fy nghwmni Canna Consulting oherwydd yr angen am fwy o ymwybyddiaeth o amgylch iechyd a lles meddyliol yn y byd corfforaethol, ac mae hyn yn fy nghaniatáu i addysgu pobl am ddylanwad arddulliau arwain ar les y gweithlu. Rwy wrth fy modd yn gallu cefnogi, datblygu ac ysbrydoli fy nghleientiaid i gyflawni eu nodau lles personol a phroffesiynol gydag amrywiaeth o wasanaethau mentora a hyfforddiant. Mae yna olau ar ddiwedd y twnel, ac mae'n bosib i bethau positif dyfu o'r sefyllfaoedd mwyaf negyddol.

[@AndrewCanna](#)

Gallwch ddarllen mwy am Canna Consulting [yma](#).