

# Colled Cudd

Nid yn aml byddaf yn trafod fy emosiynau, ond yn dilyn iselder difrifol, dwi'n meddwl bod angen.



Byddai'n syndod i sawl un sy'n nabod fi fel person gwenog, ond dw i wedi diodde'n fawr o iselder dros y cwpl o flynyddoedd diwethaf. Yn aml, mae salwch meddwl yn peth preifat iawn, cyn i'r sefyllfa mynd yn annioddefol.

Nes i fyth wir atgyfodi ar ôl colli ffrind mewn damwain car ar ddiwedd 2013, ac roeddwn yn stryglo gyda bron popeth. Roedd safon fy ngwaith a fy ngallu i ganolbwyntio ar unrhyw beth yn sylweddol is, ac roeddwn yn flinedig ac heb mynadd yn weddol gyson. Ar y blwyddiant cyntaf, mi oeddwn i'n sâl iawn am gyfnod go sylweddol er enghraifft. Erbyn wythnos cyn yr ail blwyddiant, ro'n i mewn cyflwr waeth hyd yn oed. Ro'n i'n eistedd yn ddifywyd am gyfnodau o 20 munud ar y tro, crynu'n gyson ac nes i ddechrau tripio wrth gerdded a dringo grisiau.

Do'n i ddim yn gallu neud lawer o gwbl na fynd nunlle lot ychwaith, gan bo fi methu mynd mwy na 10 munud o'r tŷ bach (sori, ond nes i addo bod yn onest!). Lot o'r amser, ro'n i'n cwestiynu a ydy'n werth byw mwyach yn y fath cyflwr, ac roedd gobraith ar goll yn llwyr. Beth bynnag o'n i'n trio gwneud, nid oedd yn wella'r sefyllfa gan lawer, ac roedd yn eitha amlwg byddai pethau'n waethygu'n aruthrol wrth agosau at y

blwyddiant.

Es i at y doctor (o'r diwedd), ac mi ges i diagnosis o iselder a gofid. Cefais presgripsiwn am citalopram ac fe fu hyn yn trawsnewid pethau. O fewn ychydig dyddiau, ro'n i'n teimlo'n hapus eto ac yn gallu gwneud pethau; roedd yn wych!

Cefais cwnsela hefyd, ac er fy mod i yn fy nhro wedi creu problemau iechyd meddwl i'r cwnselwr (neu roedd yn ymddangos felly!) mae hynny wedi helpu hefyd. Erbyn diwedd mis Mai eleni, ro'n i wedi gwella digon i ymweld a'r bedd am y tro cyntaf.

Dw i'n dal i ddioddef, yn arbennig pan dw i ar fy mhen fy hunan, ac mae'n brwydr cyson i gadw i fynd, ond oherwydd y meddyginiaeth ac ati, mae fy nghyflwr wedi gwella cryn dipyn.

Prif pwynt yr erthygl ma oedd hyn: Dwyt ti ddim yn unig, fel mae'r wefan 'ma i fod dangos. Byddi di'n sylwi faint o bobl sy'n diodde (ond gan amlaf mewn modd tawel, anweladwy i raddau). Hefyd, os ti'n gofyn am help, byddai hynny'n debygol o wella pethau lot. Dylse fi wedi gofyn am help yn lot gynharach yn hytrach na chuddio'r peth!

Mae'n eitha debyg bydd atgofion melys o Mared, a'r trychineb, ill ddau'n aros gyda fi am byth. Ond mae'n ymdrech mawr i ddod dros yr ail un.

Mewn cadernid,

Jeff Smith