Nifer o oedolion ddim yn gwybod arwyddion anhwylderau bwyta : BBC

Darganfu arolwg gan YouGov na allai traean o oedolion enwi symptomau seicolegol anhwylderau bwyta, megis hunan-barch isel neu dysmorffia'r corff.

Dywedodd yr elusen anhwylderau bwyta, Beat, bod cysylltiad rhwng diffyg ymwybyddiaeth o arwyddion cynnar cyflyrau megis anorecsia a bwlimia, ac oedi cyn triniaeth a risg gynyddol o'r salwch yn dod yn beryg bywyd.

Dywed yr elusen Beat mai'r prif arwyddion i edrych amdanynt yw:

- Datblygu obsesiwn â bwyd
- Newid mewn ymddygiad
- Dysmorffia'r corff
- Blinder ac anhawster canolbwyntio
- Diflannu i'r tŷ bach ar ôl prydau bwyd
- Dechrau gwneud ymarfer corff yn ormodol

Os ydych chi'n poeni am rywun agos atoch, siaradwch â nhw a'u hannog i fynd i weld eu meddyg teulu.

- **Darllen rhagor : BBC** *(Saesneg)*
- Anhwylderau Bwyta
- Anhwylder Dysmorffia'r Corff
- Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta
- 'Gallai camsyniadau am anhwylderau bwyta fod yn niweidiol'
- Cymorth