‘Angen cydnabod problemau iechyd meddwl pobl ddall’ : BBC Cymru Fyw

Rhaid gwella’r ymwybyddiaeth o broblemau iechyd meddwl ymhlith pobl ddall, yn ôl Elin Williams o Ddyffryn Conwy, sy’n raddol wedi bod yn colli ei golwg ers yn chwech oed.

Mae ystadegau’n dangos bod pedwar o bob 10 person sydd â nam ar eu golwg yn dangos symptomau o iselder.

Dywedodd Elin ei bod wedi delio â gorbryder ers yn ifanc, a bod hynny wedi gwaethygu trwy ei chyfnod yn yr ysgol.

> *“O’n i’n teimlo’n wahanol ar adegau, yn enwedig am ‘mod i’n gorfod gwneud gwaith trwy braille ac yn defnyddio ffon wen.*
>
> *Mi oedd o lot gwaeth pan o’n i yn yr ysgol, yn y chweched ddosbarth yn enwedig. Pan o’n i’n cerdded mewn i ystafell do’n i methu gweld pwy oedd yno neu lle i fynd i eistedd. O’n i ar fy mhen fy hun lot o’r amser a’n teimlo’n unig ac yn wahanol i bawb arall.”*

Yn ôl elusen yr RNIB dim ond 17% o bobl sydd â nam ar eu golwg sy’n cael cynnig cymorth emosiynol.

Darllen rhagor : BBC Cymru Fyw

- BLOG: Effaith nam golwg ar fy iechyd meddwl – Elin Williams
- ERTHYGL: ‘Mwy angen blogio i gadw iechyd meddwl iach’ – Elin Williams (BBC Cymru Fyw)