Cwsg a Hwyliau gydag Anhwylder Deubegynol : Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall colli cwsg, yn ogystal â bod yn symptom craidd ac yn arwydd cynnar o gyfnodau diffyg hwyl ymysg pobl ag anhwylder deubegynol, hefyd achosi ailwaeledd, gorffwylledd yn arbennig.

Mae astudiaeth newydd a gyhoeddwyd gan y British Journal of Psychiatry, yn awgrymu y gall un ym mhob pedwar unigolyn ag anhwylder deubegynol fod mewn perygl o gyfnod o hwyliau uchel yn dilyn colli cwsg.

O dan arweiniad y myfyriwr PhD, Katie Lewis, dyma'r astudiaeth fwyaf hyd yn hyn sydd yn adrodd ar fynychder colli cwsg fel ysgogydd ymysg unigolion ag anhwylder deubegynol.

Dyma hefyd yw'r astudiaeth gyntaf i archwilio colli cwsg fel ysgogydd cyfnodau gorffwyll ac isel ymysg sampl mawr o unigolion ag anhwylder deubegynol.

Darllen rhagor : Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru