

Mewn breuddwyd: Sut beth yw byw gyda Dadwireddu? – Manon Elin

Mae syniad cyffredinol bod ymwybyddiaeth a dealltwriaeth am faterion iechyd meddwl yn gwella, sydd yn wir i ryw raddau, ond dim ond gyda chyflyrau cyffredin fel iselder a gorbryder.



Mae'r diffyg ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ynghylch [Dadwireddu](#), nid yn unig ymhlith y boblogaeth gyffredinol, ond hyd yn oed ymhlith gweithwyr iechyd, dal i fod yn broblem fawr. Anaml iawn fydd ymgyrchoedd i 'godi ymwybyddiaeth' am iechyd meddwl yn rhoi sylw i'r cyflyrau hynny sydd wir angen codi ymwybyddiaeth ohonynt.

Dwi wedi cyfeirio at fy mhrofiadau â dadwireddu yn fras mewn [blogiau eraill](#), ond roeddwn i eisiau ysgrifennu blog penodol amdano, er mwyn i bobl eraill ddeall, ond hefyd er mwyn i mi geisio ei ddeall yn well fy hun. Mae ysgrifennu wir yn help i wneud synnwyr o bopeth!

Yn y blog yma byddai'n trafod: sut mae dadwireddu'n teimlo, y pethau sy'n gallu ei waethygu, sut mae'n effeithio arna' i o ddydd i ddydd, a rhai pethau sy'n gallu helpu.

Mae dadwireddu yn gwneud i mi deimlo...

- yn **afreal**, fel petawn i mewn breuddwyd, ond yn methu deffro;
- ar goll gan fod popeth yn teimlo'n anghyfarwydd;
- yn **bell** oddi wrth bopeth o'm hamgylch;
- fel 'mod i ar fin llewygu neu golli rheolaeth;
- yn gaeth yn fy nghorff, ac weithiau ma 'nwyllo i'n edrych yn bell ac yn teimlo nad yw nhw'n rhan ohona i;
- fel bod fy meddwl ar wahân i 'nghorff;
- fod pobl yn ymddangos yn bell ac yn anghyfarwydd;
- wedi **datgysylltu** oddi wrth fy nghorff a'r byd o'm cwmpas;
- fel bod pawb a phopeth yn ymddangos yn ddieithr ac yn afreal;
- fel petawn i'n gwyllo popeth yn digwydd o'm cwmpas, ac nad ydw i yno mewn gwirionedd.

Ma'n anodd iawn i'w ddisgrifio gan ei fod yn swnio'n rhywbeth mor rhyfedd. Wrth siarad am orbryder, mae gan bobl ryw fath o syniad am beth chi'n siarad i ryw raddau, gan fod pawb yn profi pryder fel emosiwn (nid bod gorbryder yn ddim byd tebyg i boeni arferol, ond mae 'na gysylltiad a thebygrwydd). Does dim emosiwn tebyg i ddadwireddu ac felly does dim byd diriaethol i'w gymharu gyda.

Mae'r diffyg ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ynghylch y cyflwr mor rhwystredig, ac yn gwneud ceisio cael cymorth gymaint anoddach.



(Llun: Flickr)

Am flynyddoedd, drwy gydol fy arddegau, roeddwn i'n credu mai fi oedd yr unig un yn y byd oedd yn profi'r teimladau hyn o deimlo'n 'afreal'. Doedd gen i ddim ymwybyddiaeth o beth oedd salwch meddwl yn gyffredinol, heb sôn am fedru adnabod arwyddion y cyflwr anghyffredin hwn yn fy hun. Doedd gen i ddim syniad beth oedd yn digwydd – sut allen i esbonio wrth rywun arall? Doedd gen i ddim y geiriau i fynegi'r teimlad, ac mae dal yn her i'w ddisgrifio. Yr unig ffordd y gallwn ei ddisgrifio oedd 'mod i'n *"teimlo'n rhyfedd"*.

Wnaeth e gymryd bron chwe blynedd i fi ddarganfod enw i'r teimlad a sylweddoli ei fod yn gysylltiedig â gorbryder a phylliau o banig. Roedd yn gymaint o ryddhad dod ar draws enw i'r teimladau hyn am y tro cyntaf, a sylweddoli ei fod yn salwch a bod pobl eraill yn teimlo'r un peth.

Dyna pam dwi mor awyddus i godi ymwybyddiaeth o'r cyflwr. Dwi'n gwybod pa mor anodd ac unig yw dioddef o'r salwch yma heb syniad beth yw e. **Dwi'n grediniol y byddai fy arddegau wedi bod gymaint haws petawn i wedi deall mai salwch oedd e, a bod pobl eraill yn profi'r un peth.**

Dwi wedi gweld nifer fawr o feddygon a gweithwyr iechyd meddwl ar hyd y blynyddoedd, a dwi ddim yn teimlo bod yr un ohonyn nhw wir yn deall dadwireddu. Dydyn nhw'n sicr ddim yn sylweddoli pa mor frawychus yw e. Mae e mor rhwystredig gorfod addysgu gweithwyr iechyd amdano, pan dwi eisiau atebion fy

hun.

Mae ymgyrchoedd am iechyd meddwl yn gyffredinol yn rhoi pwyslais ar 'ofyn am gymorth'. **Ond beth chi'n neud pan chi o'r diwedd yn gofyn am gymorth, ond nad yw'r gweithwyr iechyd yn gwybod sut i helpu?** Mae'n rhwystr ychwanegol a diangen.

Dwi ddim yn meindio esbonio'r cyflwr wrth bobl eraill yn gyffredinol; rwy'n falch o allu addysgu eraill a chodi ymwybyddiaeth amdano, ond byddwn i yn disgwyl gallu cael rhai atebion gan weithwyr iechyd, neu eu bod nhw o leiaf yn gyfarwydd â'r cyflwr.

Dwi yn gweld pethau'n dechrau gwella wrth bod mwy o bobl yn rhannu eu profiadau ohono, mewn blogiau ac ar Twitter ac ati, a gydag enwogion fel [Dodie](#) a Matt Haig yn siarad amdano yn gyhoeddus, sy'n galonogol iawn. Roedd hyd yn oed [trafodaeth](#) fer arno yn San Steffan yn ddiweddar! Er hyn, prin iawn yw'r wybodaeth a chyingor arbenigol am sut i ymdopi â'r cyflwr o ddydd i ddydd.

Pethau sy'n gallu gwaethygu'r dadwireddu a theimladau o banig:

- **Torfeydd** a llefydd prysur
- Llefydd neu sefyllfaoedd heb ffordd hawdd i **'ddianc'**
- Llefydd **anghyfarwydd**, dieithr a phell
- Blinder
- Straen
- Alcohol
- Caffein
- **PMS** (does dim digon o sôn am gymaint mae PMS yn effeithio ar iechyd meddwl!)

Un o'r pethau sy'n cael yr effaith fwyaf ar y dadwireddu yw'r **tywydd**. Mae'r dadwireddu lot gwaeth pan mae'n gymylog ac yn

ddiflas, a phan mae'n braf ac yn heulog mae'r dadwireddu mwy neu lai yn diflannu. Felly mae pethau lot anoddach pan ma'r tymor yn newid yn yr hydref. Mae'n swnio'n hurt, a does gen i ddim syniad pam fod y tywydd yn effeithio gymaint arno!

Weithiau, mae'n wael heb reswm na *trigger*, sy'n anodd oherwydd na alla i wneud dim i helpu a dwi ddim yn gwybod pa mor hir y bydd e'n parhau.

Sut mae dadwireddu yn effeithio arna' i o ddydd i ddydd...



(Llun: themighty.com)

Dwi o hyd yn meddwl '*Beth os fyddai'n cael pwl o banig?*', ac yn ymwybodol pa mor bell ydw i o fy 'llefydd diogel', ble mae'r ffordd allan a sut fydden i'n gadael petai angen – mewn siopau, darlithoedd, cyfarfodydd a phob adeilad a sefyllfa.

Mae dewis ble i eistedd mewn ystafell yn anodd; ydw i'n eistedd yn agos at y drws er mwyn teimlo'n fwy cyfforddus a gallu canolbwyntio, neu yn gwthio ac yn herio fy hun i eistedd unrhyw le, ond yn teimlo'n *anxious* a *panicky* a chynyddu'r siawns o gael pwl o banig?!

Mae'r dadwireddu yn **amrywio llawer o ran pa mor wael yw e**. Yn gyffredinol, mae'r teimlad yn mynd a dod yn raddol o hyd heb greu gormod o drafferth. Dyw e ddim yn rhywbeth sydd yno drwy'r amser, a galla i bellach feddwl amdano heb ei deimlo. Ond hyd yn oed pan dwi'n teimlo'n iawn, dwi o hyd yn ymwybodol

ac yn poeni y gallai waethygu o fewn eiliadau.

Mae'n **anrhagwladwy** iawn; mae'n amrywio gymaint o ddydd i ddydd ac o awr i awr, sy'n golygu bod gwneud trefniadau yn anodd. Dwi ddim eisiau ymrwmo i wneud unrhyw beth oherwydd dwi ddim yn gwybod sut fydda' i o un diwrnod i'r llall.

Mae'n anodd cyfleu mewn geiriau pa mor **frawychus** yw e pan mae ar ei waethaf. Pan oeddwn i'n cael y pyliau yn ifanc, roeddwn i'n rhewi ac yn sgrechian am help. Dyna pa mor erchyll a brawychus yw e. Erbyn hyn, galla' i rheoli'r panig a'r dadwireddu yn llawer gwell. Mae fwyaf brawychus pan ei fod yn digwydd yn ystod y nos. Weithiau rwy'n deffro ganol nos mewn panig ac yn *dissociated*. Dyna'r profiad mwyaf brawychus.

Un o'r pethau gwaethaf am ddadwireddu yw'r **ofn parhaus y bydd e'n gwaethygu'n sydyn**. Mae'r ofn yno o hyd, bob dydd, cyn mynd mas a gwneud unrhyw beth. Alla' i ddim cofio sut deimlad yw byw heb yr ofn o gael pwl o banig neu brofi dadwireddu. Dwi wedi colli cyfri ar sawl gwaith dwi wedi gorfod troi 'nôl wrth fynd i rywle oherwydd bod y dadwireddu a'r panig yn rhy wael. Mae'r ofn mor gryf mae'n anodd mynd mas yn gyfan gwbl weithiau. Mae'n rhy anodd a galla' i ddim dychmygu 'mod i'n mynd i allu ymdopi. Ond wedyn dwi'n teimlo'n euog am ildio a 'mod i ddim yn trio'n ddigon caled i wella.

Pethau sy'n gallu helpu:

- **Darllen am brofiadau tebyg pobl eraill** – mae hyn yn gymaint o gysur, ac yn help i atgoffa fy hun mai salwch yw e, a bod pobl eraill yn teimlo'r un peth.
- **Haul** a thywydd braf
- Unrhyw fath o **dechnegau daearu neu *distraction*** – gwrando ar gerddoriaeth neu bodlediadau, neu ganolbwyntio ar y pethau bychain sydd o'm cwmpas
- **Gorfodi'n hun i wneud pethau** (ond dim gormod!) Gwthio

ffiniau'r *comfort zone*, sy'n anodd gan fod ffiniau'r *comfort zone* yn newid yn ddyddiol.

- Atgoffa fy hun ei fod e YN **pasio** yn y diwedd
- **Anadlu!**

Gyda chymorth cwnsela yn ddiweddar (yn Gymraeg!), dwi'n ceisio newid y ffordd dwi'n meddwl amdano...

- **Derbyn y cyflwr**, derbyn y bydd yn amrywio o ddydd i ddydd, ac mai dysgu ymdopi sydd angen ei wneud, yn hytrach nag anelu at wellhad llwyr. Roedd hyn yn anodd iawn i ddechrau. Doeddwn i ddim eisiau ei dderbyn e, na byw gyda fe, na gorfod ymdopi ag e bob dydd. Roeddwn i eisiau ateb i wella!
- **Derbyn y dadwireddu** pan mae e'n wael, yn hytrach na mynd i banig a cheisio brwydro yn ei erbyn.
- **Cymryd bob dydd fel mae'n dod**, a chofio nad yw un diwrnod gwael yn golygu y bydd y diwrnod nesaf hefyd yn wael.
- **Derbyn nad oes rheswm pam ei fod yn wael bob tro**. Derbyn sut dwi'n teimlo ar y pryd yn hytrach na chwestiynu a cheisio dadansoddi pam ei fod yn wael.
- **Dysgu 'mod i yn gallu ymdopi** gyda fe, er mor anodd yw hynny.

Mae byw gyda dadwireddu a gorbryder yn gwneud y pethau symlaf yn anodd. Mae'n frwydr ddyddiol ac mae'n cymryd cymaint o egni, gwaith meddwl ac adrenalin i wneud unrhyw beth.


Er hyn, pan dwi yn llwyddo i wneud rhywbeth, mae'n deimlad mwy gwobrwyol a gwerthfawr, a galla i werthfawrogi'r cyfnodau o deimlo'n OK llawer mwy na phe na bawn i'n brwydro'r gorbryder a dadwireddu. Mae llwyddo i wneud rhywbeth anodd yn teimlo'n gymaint o ryddhad, yn teimlo'n *liberating* ac yn rhoi'r hyder i fi feddwl 'mod i yn gallu ymdopi! Ma'r dadwireddu a gorbryder yn rhan enfawr o 'mywyd i, ond mae yn bosib byw bywyd weddol normal, ac ar y cyfan galla i reoli'r panig a dadwireddu, yn

hytrach na chael fy llethu ganddo.

[Manon Elin](#)

- [GWYBODAETH: Anhwylder Dadwireddu a Dadbersonoli](#)
 - [GWYBODAETH: Pyliau o Banig](#)
 - [GWYBODAETH: Gorbryder](#)
 - [Rhagor gan Manon ar meddwl.org](#)
-

Anhwylder Dadbersonoli a Dadwireddu

Mae Anhwylder Dadbersonoli-Dadwireddu yn digwydd pan  fyddwch chi o hyd, neu yn aml, yn teimlo eich bod yn gwyllo eich hun o du allan i'ch corff, neu yn teimlo nad yw pethau o'ch cwmpas yn real, neu'r ddau.

Gall teimladau dadbersonoli a dadwireddu fod yn drallodus a gall deimlo fel petaech yn byw mewn breuddwyd.

Yn ystod cyfnodau o ddadbersonoli a dadwireddu, rydych chi'n ymwybodol bod eich teimlad o ddatgysylltu yn deimlad yn unig yn hytrach nag yn realiti. Gall profiadau a theimladau'r anhwylder fod yn anodd eu disgrifio.

Gall boeni eich bod yn "mynd yn wallgof" eich gwneud yn bryderus a gwneud i chi wirio eich bod yn bodoli, a cheisio penderfynu beth sy'n real. Gall cyfnodau o dadbersonoli-dadwireddu barhau am oriau, dyddiau, wythnosau neu hyd yn oed misoedd. Gyda rhai pobl, gallai'r cyfnodau hyn fod yn barhaus, neu waethygu gydag amser.

Dadbersonoli

- Teimlo eich bod wedi eich gwahanu oddi wrth eich corff
- Teimlo eich bod y tu allan i'ch corff yn edrych ar eich meddyliau, teimladau, a'ch corff – er enghraifft, fel petaech yn hofran yn yr awyr uwch eich pen
- Teimlo fel petai eich corff wedi ehangu fel ei fod yn teimlo'n fwy nag arfer, neu wedi crebachu'n fach iawn
- Teimlo fel robot neu fel nad ydych yn rheoli eich lleferydd neu symudiadau
- Dideimlad emosiynol neu gorfforol i'ch synhwyrâu neu eich ymateb i'r byd o'ch cwmpas
- Teimlad nad oes emosiwn yn eich atgofion, ac efallai nad eich atgofion chi ydyn nhw

Dadwireddu

- Teimlo nad ydych chi a/neu eich amgylchedd yn real
- Teimlo eich bod yn profi eich amgylchedd drwy olau tryledol, niwl neu darth
- Teimlo ar wahân o'ch amgylchiadau neu fod eich amgylchiadau yn ymddangos yn ddieithr – er enghraifft, fel petaech yn byw mewn ffilm neu freuddwyd
- Teimlo wedi eich datgysylltu yn emosiynol o bobl rydych chi'n poeni amdanynt, fel petaech chi wedi eich gwahanu gan wal o wydr
- Bod eich amgylchiadau yn ymddangos yn aneglur, yn ddi-liw, fel dau ddimensiwn neu yn artiffisial
- Ystumiad yn eich canfyddiad o amser, er enghraifft bod digwyddiadau diweddar yn teimlo yn bell yn y gorffennol

[\[Gwybodaeth o mayoclinic.org\]](http://www.mayoclinic.org)

Dadwireddu, Dadbersonoli a Phyliau o Banig

Mae Dadbersonoli a Dadwireddu yn symptomau cyffredin iawn o

[byliau o banig](#) ac maent yn perthyn i grŵp o synwriadau / teimladau a elwir ar y cyd yn aml yn Ddatgysylltiad.

Mae'r gallu i ddatgysylltu ar raddfa o 0 -10 ac mae pobl sy'n dioddef o anhwylder panig yn tua 4 – 5 ar y raddfa hon. Mae llawer o bobl sy'n dioddef o anhwylder panig yn dweud bod eu pyliau o banig yn cychwyn gyda'r profiad o ddadbersonoli a/neu ddadwireddu.

Mae'n ddiddorol nodi, er bod symptomau dadbersonoli a dadwireddu'n cael eu cydnabod fel dau o symptomau mwyaf cyffredin pyliau o banig digymell, ni sonnir am y gallu i ddatgysylltu yn y prif ddeunydd darllen ar anhwylder panig. Nid yw'n sôn ychwaith bod llawer o bobl yn datgysylltu yn gyntaf ac yna'n profi pwl o banig mewn ymateb i'r datgysylltu.

Mae'r ffordd rydym ni'n meddwl am ein symptomau'n creu fwy o straen a gorbryder sydd, yn ei dro, yn ein gwneud ni'n fwy agored i gyflyrau datgysylltiedig.

[\(darllen rhagor: WWAMH\)](#) (pdf)

Myfyrdodau Perthnasol

['Fy mhrofiad o therapi EMDR'](#)



“Nid yw hynny i ddweud bod pob sesiwn yn hawdd, fodd bynnag. Mae 'na adegau lle mae'n rhaid i mi stopio, mae'r prosesu'n gallu teimlo'n ormod a dwi wedi profi [pyliau o banig](#) a [dadwireddiad](#) yn ystod y sesiynau. Yn y sefyllfaoedd hyn, mae'r therapydd yn sicrhau nad wyf yn teimlo mewn perygl, drwy ddefnyddio technegau daearu/anadlu.” [\(darllen rhagor\)](#)



Delio efo panig – Manon Elin (BBC Cymru Fyw)

“Gyda fi, mae’r dadwireddu yn symptom o or-bryder a phyliau o banig yn hytrach nag yn anhwylder yn ei hun. Mae’n deimlad o fod mewn breuddwyd, fel bod pethau o fy nghwmpas yn ymddangos yn ddieithr, yn bell ac yn afreal. Fel nad ydw i wir yno. Dwi’n teimlo fel ‘mod i ar goll, er fy mod i’n gwybod yn iawn ble ydw i, teimlo fel petawn i mewn swigen, a bod pawb a phopeth o’m cwmpas yn teimlo’n bell. Fel petawn i’n breuddwydio, ond yn ymwybodol o beth sy’n digwydd ar yr un pryd.” ([darllen mwy](#))


‘Gorbryder’ – Manon Elin



“Ond y symptom gwaetha a fwyaf brawychus o gorbryder a phanig i fi yw ‘dadwireddu’. Mae’n deimlad o fod mewn breuddwyd, wedi datgysylltu o ‘nghorff a’r byd o ‘nghwmpas, a bod pethau’n teimlo’n ddieithr ac yn afreal. Hyd yn oed ar ôl bron deng mlynedd, dyw e ddim yn dod yn llai brawychus.” ([darllen mwy](#))

-
- Darllen rhagor am [Dadberonoli](#) a [Dadwireddu](#) ar meddwl.org
 - [Dadwireddu a Dadberonoli : WWAMH \(pdf\)](#)
 - [GWYBODAETH: Anhwylderau Datgysylltiol](#)
-

Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol

Os oes gennych Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol  (*Dissociative Identity Disorder – DID*) byddwch yn profi newidiadau sylweddol yn eich hunaniaeth.

Arferai Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol gael ei alw'n 'Anhwylder Personoliaeth Luosog' (*Multiple Personality Disorder*).

Rhai symptomau Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol:

- Gwahanol agweddau ar eich hunaniaeth yn rheoli'ch ymddygiad a'ch meddyliau ar adegau gwahanol
- Mae gan bob un o'ch hunaniaethau batrymau meddwl gwahanol
- Mae eich hunaniaethau yn ymddangos fel oedrannau a rhyweddau gwahanol
- Teimlo bod gennych un 'brif' rhan o'ch hunaniaeth sy'n teimlo mwy fel 'chi'
- Mae gan wahanol rannau o'ch hunaniaeth atgofion neu brofiadau sy'n gwrthdaro â'i gilydd.
- Nid oes gennych reolaeth dros pryd fydd gwahanol rannau o'ch hunaniaeth yn cymryd drosodd

- Profi amnesia sy'n golygu nad ydych yn cofio beth sy'n digwydd pan fo rhan arall o'ch hunaniaeth yn rheoli

Mae hyn yn golygu y gall rhywun sydd â DID 'weld' eu hunan fel petai wedi ei wneud o nifer o 'rannau' ('alters' neu 'parts') sydd i gyd yn gweithredu, meddwl, profi a rhyngweithio â'r byd yn annibynnol ac ar wahân i'w gilydd.

Rhwng y 'rhannau' yma mae yna amnesia ar raddau amrywiol. Mae hyn yn achosi dryswch difrifol ac yn arwain at gael meddyliau, hoffterau, cas bethau a theimladau sy'n gwrthdaro â'i gilydd o fewn y person yn ei gyfanrwydd. Gall bobl canfod eu bod wedi dweud neu wneud rhywbeth, neu wedi teithio i lefydd, heb unrhyw atgof o wneud hynny o ganlyniad i'r amnesia a achoswyd gan y datgysylltu.

Y driniaeth a argymhellir ar gyfer DID ydy seicotherapi hir dymor. Gyda'r gofal a'r driniaeth gywir gall y rhannau o'r bersonoliaeth, dros amser, ddysgu i gyfathrebu a gweithio gyda'i gilydd i wella o'r trawma a'r dioddefant, fel y gall y person yn ei gyfanrwydd fwynhau bywyd llai anhrefnus a mwy cyflawn.

[Gwybodaeth o [Mind](#) a [See Me Scotland](#)]

-
- [GWYBODAETH: Anhwylderau Datgysylltiol](#)
 - [Darllen rhagor am Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol ar meddwl.org](#)
-

Profiad o Feddyginiaeth – Manon Elin

Ymwadiad: Mae pob meddyginiaeth yn effeithio ar bawb yn wahanol. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol cyn cychwyn neu roi'r gorau i gymryd meddyginiaeth.

Pan fydd stori am feddyginiaethau i drin salwch neu gyflwr iechyd meddwl yn y wasg, yn amlach na pheidio, mae'r disgwrs yn un negyddol, yn gorliwio eu peryglon, yn beio'r claf am gymryd meddyginiaeth, a'u bod yn cael eu cynnig yn rhy hawdd gan feddygon. Anaml iawn mae sôn am yr effeithiau positif y gallan nhw eu cael.



Pan roeddwn i'n chwilio am wybodaeth am feddyginiaethau, roeddwn i'n gweld llwyth o straeon am beryglon tabledi a'r sgil-effeithiau brawychus. Prin iawn yw'r wybodaeth am eu heffeithiau cadarnhaol.

Pwrpas y blog yma, felly, yw rhannu 'mhrofiad i o gymryd meddyginiaethau ar gyfer cyflwr iechyd meddwl. Dyma'r fath o beth fydden i wedi hoffi darllen am feddyginiaeth wrth benderfynu dechrau cymryd tabledi neu beidio. Roeddwn i eisiau

darllen profiad onest, nad oedd yn feirniadol, oedd yn dangos nad yw meddyginiaeth o reidrwydd mor frawychus ag yw'r straeon amdanynt.

Mae'n bwysig nodi fod pob meddyginiaeth yn effeithio ar bawb yn wahanol, felly cofnod o 'mhrofiad i yn unig yw hwn.

Drwy fy ardegau, doedd y meddygon roeddwn i wedi eu gweld ddim wir yn fy nghymryd i na'r salwch ([gorbryder](#), [pylliau o banig](#) a [dadwireddu](#)) o ddifri, gan ddweud mai '*just stress*' neu '*just hormones*' oedd y broblem. Ges i nifer o daflenni gwybodaeth, ac asesiad ddaeth i'r canlyniad nad oeddwn i'n ddigon sâl i gael cymorth pellach. Rhwystredig iawn.

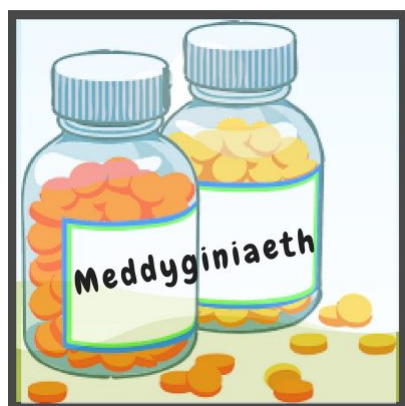
Felly, pan gefais gynnig meddyginiaeth gan y meddyg am y tro cyntaf 'nôl yn 2013, roedd hyn yn rhyddhad mawr. Awgrymodd y meddyg hefyd 'mod i'n gweld cwnselydd drwy'r brifysgol. Ro'n i'n falch bod rhywun proffesiynol, o'r diwedd, yn fy nghymryd i a'r salwch o ddifri. Oherwydd hynny, wnes i ddim meddwl braidd dim am y sgil effeithiau posib, a'r unig beth ddywedodd y meddyg oedd y gallai pethau waethygu rywfaint am y dyddiau cyntaf. Ro'n i jysd yn falch 'mod i o'r diwedd yn mynd i allu trio rhywbeth oedd o bosib yn mynd i helpu. Ro'n i'n edrych 'mlaen i ddechrau cymryd y *Citalopram*, ac yn gyffrous o'r syniad bod y tabledi hyn o bosib yn mynd i wella pethau.

O edrych 'nôl, roeddwn i braidd yn naïf yn disgwyl byddai'r *Citalopram* yn *quick fix*. Nid dyna'r achos o gwbl. Yn anffodus, wnes i ddim gweld unrhyw newid cadarnhaol gyda'r gorbryder a dadwireddu, a phrofi nifer o sgil-effeithiau annifyr am yr wythnosau cyntaf. Yn eu plith: problemau cysgu, roedd dadwireddu'n waeth – yn enwedig gyda'r nos, ac roeddwn i'n teimlo'n *numb* a di-emosiwn.

'Doedd gen i ddim syniad byddwn i'n profi symptomau diddyfnu (withdrawl symptoms)'

Gan na welais i unrhyw newid cadarnhaol, des i oddi ar y

tabledi ar ôl ryw 4 mis, dan gyfarwyddyd y meddyg. Doedd gen i ddim syniad byddwn i'n profi symptomau diddyfnu (*withdrawl symptoms*), yn enwedig wrth leihau'r dos yn raddol ac yn araf iawn. O'r diwrnod wnes i ddechrau lleihau'r dos nes i ddechrau cael 'brain zaps'. Yn y diwrnodau cyntaf ro'n i'n cael y *brain zaps* yn barhaus bron, ac ro'n i'n synnu nad oedd y meddyg wedi sôn y gallwn i brofi symptomau o'r fath. Roeddwn i'n dal i gal y *brain zaps* yn achlysurol am fisoedd, hyd yn oed ar ôl dod oddi ar y tabledi yn llwyr. Profiad annifyr iawn wnaeth wneud fi beidio â bod eisiau trio unrhyw dabledi eraill am flynyddoedd.



Roeddwn i'n teimlo rhyddhad o ddod oddi ar y tabledi, ond hefyd yn teimlo'n anobeithiol nad oedden nhw wedi helpu o gwbl. Dros y tair blynedd wedyn nes i weld sawl meddyg, a gwneud dau gwrs o CBT, oedd yn rywfaint o gymorth i herio meddyliau negyddol a hunan-feirniadol, ond nad oedd yn ymdrin â'r dadwireddu.

Dros y blynyddoedd, dw'i wedi dysgu fy hun i ymdopi â'r dadwireddu o ddydd i ddydd, yn bennaf drwy ddarllen llawer ar y We ac mewn llyfrau*. Dysgais fy hun i ddod yn gyfarwydd â'r teimlad, ei dderbyn a'i reoli, yn hytrach na brwydro yn ei erbyn. Erbyn haf 2016, roeddwn i'n teimlo 'mod i mewn lle da, 'mod i'n medru ymdopi â'r cyflwr, ac nad oedd yn amharu gormod arna'i.

Newidiodd hynny pan ges i bwl o banig gwael, yn hollol annisgwyl, yn ystod Hydref 2016, a arweiniodd at gyfnod o [agoraffobia](#).

Mae'n bwysig nodi nad ffobia o fynd allan yw agoraffobia, ac nad yw'r rhai sydd ag agoraffobia yn gaeth i'w cartrefi, ond ofn sefyllfaoedd lle byddai'n anodd dianc neu i gael cymorth. I fi, mae hynny'n golygu 'mod i o hyd yn meddwl pa mor bell ydw i o adre, a sut fydden i'n dianc neu'n gadael sefyllfa

petai angen. Er 'mod i'n dioddef ers blynyddoedd, doeddwn i byth yn meddwl y byddai'n gwaethygu i'r fath raddau 'mod i'n cael trafferth mynd allan.

Ar ôl y pwl o banig yna, am wythnosau roedd y dadwireddu'n wael, ac roeddwn i'n teimlo 'mod i ar fin cael pwl o banig, bob tro roeddwn i'n mynd allan. Roedd rhywbeth mor syml â cherdded pum munud i'r siop yn anodd. Wnes i golli lot o hyder i fynd allan a gwneud pethau yn gyffredinol, yn enwedig mewn sefyllfaoedd anghyfarwydd. Dwi'n cofio meddwl pa mor frawychus oedd bod pethau wedi gwaethygu mor gyflym, ar ôl un pwl o banig.

Parhaodd hynny am ryw dri mis cyn penderfynu 'mod i eisiau trio meddyginiaeth eto. Roeddwn i'n dal yn bryderus iawn ynglŷn â'r sgil-effeithiau posib, ond hefyd yn meddwl efallai na allai'r sgil-effeithiau fod cynddrwg â'r salwch ei hun, ac os oedd unrhyw siawns y byddai meddyginiaeth yn helpu rywfaint, byddwn i'n barod i fyw gyda'r sgil-effeithiau.

Roeddwn i'n aros i gael cwnsela hefyd, ond roedd rhaid aros am wythnosau. Felly mewn gwirionedd, meddyginiaeth oedd yr unig opsiwn i mi yn y tymor byr.

Eto, ges i ddim llawer o wybodaeth am y sgil-effeithiau posib wrth i'r meddyg ragnodi *Sertraline*, dim ond y gallai pethau waethygu ychydig am yr wythnos gyntaf. Ond, roeddwn i eisoes wedi penderfynu 'mod i eisiau trio meddyginiaeth, a gan fod eisoes gen i brofiad o fod ar dabledi flynyddoedd yn ôl, roeddwn i'n fwy parod ar gyfer unrhyw sgil-effeithiau y tro hyn.

'Mae'r stigma am feddyginiaeth i drin salwch meddwl yn gwneud i chi deimlo nad dyna yw'r peth iawn i wneud'

Er hyn, hyd yn oed ar ôl derbyn y tabledi, wnes i ddim dechrau eu cymryd nhw am rai wythnosau, oherwydd 'mod i mor bryderus am y sgil-effeithiau posib. Roeddwn i wir yn poeni y gallai'r

feddyginiaeth waethygu'r dadwireddu yn y tymor hir. Roeddwn i eisiau sicrwydd ei bod hi'n iawn i gymryd meddyginiaeth, ac nad yw'r sgil-effeithiau o reidrwydd cynddrwg ag o'n i'n ofni.

Mae'r stigma am feddyginiaeth i drin salwch meddwl yn gwneud i chi deimlo nad dyna yw'r peth iawn i wneud. Fel petai cymryd meddyginiaeth yn arwydd o fethiant na allwch chi wella eich hun. '*Maen nhw'n rhy beryglus*', '*yn aneffeithiol*', '*mae 'na ffyrdd gwell o wella.*' Dadl arall yw bod pethau naturiol yn fwy effeithiol. Mae'n wir fod pethau naturiol fel mynd am dro a gwneud ymarfer corff yn gallu helpu, ond mae'n anodd gwneud hynny pan chi'n rhy agoraffobic i fynd allan!

Wnes i ddechrau ar y dos isaf, gan gynyddu yn raddol i 100mg. Doedd y sgil-effeithiau ddim hanner cynddrwg ag oeddwn i'n ofni. Doedd braidd dim effeithiau yn y dyddiau cyntaf. Ond doeddwn i ddim yn ymwybodol y gallai'r effeithiau waethygu gydag amser. Y prif sgil-effeithiau, wnes i ddechrau eu profi ryw wythnos ar ôl dechrau cymryd y tabledi, oedd problemau cysgu; roeddwn i'n *exhausted* ond yn cael trafferth cysgu gan fod fy meddwl yn hollol effro ac yn llawn meddyliau. Wnaeth hynny wella rywfaint wrth gymryd y tabled gyda'r nos yn hytrach nag yn y bore.



Am ryw fis a hanner ro'n i'n teimlo'n gysglyd ac *exhausted* o hyd ac yn cael trafferth cysgu. Roeddwn i'n poeni nad oedd y sgil-effeithiau'n gwella, ac yn anobeithio nad oeddwn i'n gweld unrhyw newid cadarnhaol gyda'r agoraffobia. Doeddwn i ddim eisiau cymryd y tabledi rhagor, ond hefyd yn ofni byddai peidio eu cymryd yn gwaethygu pethau'n fwy. Yn ogystal, roedd hi hyd yn oed anoddach i wthio fy hun i fynd allan a herio'r agoraffobia gan 'mod i mor flinedig, yn gorfforol ac yn feddyliol. Roeddwn i hefyd yn teimlo'n euog a taw fy mai i oedd 'mod i'n dioddef o'r sgil-effeithiau, oherwydd fy newis i oedd dechrau cymryd y tabledi. Ond roeddwn i'n ysu am rywbeth i helpu.

Rwy'n falch nes i aros ar y tabledi a mynd drwy'r sgil-
effeithiau, er mor anodd oedd hynny ar y pryd, oherwydd ar ôl
ryw bump wythnos, nes i ddechrau gweld gwahaniaeth. Roedd y
pethau bychain yn dod yn haws, roeddwn i'n llai pryderus ac yn
profi llai o ddadwireddu a phanig pan oeddwn i allan, ac
roeddwn i'n araf fagu mwy o hyder i fynd allan ymhellach.
Roeddwn i'n dal i deimlo'n eithriadol o bryderus cyn mynd
allan, ond roedd y teimlad hwnnw'n dueddol o leihau gydag
amser. Ar ôl ryw ddeufis, ro'n i'n teimlo bod mwy o egni gen i
yn gyffredinol, ac erbyn yr wythfed wythnos roeddwn i'n
cysgu'n well ac roedd y sgil-effeithiau wedi gwella'n llwyr.

'Roedd y feddyginiaeth a'r cwnsela ill dau yn gweithio gyda'i gilydd'

Dw'i ddim yn meddwl bod y feddyginiaeth yn ei hun wedi bod yn
ddigon i helpu; roedd y sesiynau cwnsela ges i'r cyfnod hwnnw
hefyd o fudd mawr. Ond mi wnaeth y feddyginiaeth ei wneud yn
haws i leihau'r gorbryder mewn ffordd, ac i ymrwymo i'r
cwnsela yn fwy. Roedd y feddyginiaeth a'r cwnsela ill dau yn
gweithio gyda'i gilydd.

Petai ddim cymaint o stigma ynghylch meddyginiaeth i gyflyrau
iechyd meddwl yn gyffredinol, byddwn i wedi bod llawer llai
pryderus cyn eu cymryd nhw, wedi dechrau eu cymryd yn gynt ac,
o bosib, wedi dechrau gwella yn gynt.

'...bellach yn medru rheoli'r cyflwr, yn hytrach na bod y cyflwr yn fy rheoli i'

Tua blwyddyn a hanner yn ddiweddarach, dw'i bellach wrthi'n
dod oddi ar y tabledi. Ers dechrau eu cymryd nhw roeddwn i'n
ymwybodol mai am gyfnod yn unig roeddwn i eisiau bod arnyn
nhw. Erbyn hyn, dwi'n teimlo 'mod i wedi cyrraedd 'nôl i'r
sefyllfa oeddwn i cyn gwaethygu; yn dal i brofi gorbryder
cyffredinol a dadwireddu i ryw raddau yn ddyddiol, yn enwedig

mewn llefydd prysur ac anghyfarwydd, ond 'mod i bellach yn medru rheoli'r cyflwr, yn hytrach na bod y cyflwr yn fy rheoli i.

Felly, gyda chyngor y meddyg wnes i ddechrau lleihau'r dos dros amser. Ges i fwy o wybodaeth am symptomau diddyfnu posib gan y meddyg y tro hwn, a gan fod eisoes gen i brofiad o ddod oddi ar *Citalopram* rai blynyddoedd yn ôl, ro'n i'n barod am y sgil-ffeithiau y tro hyn.

Hyd yn hyn, dyw'r sgil-ffeithiau o ddod oddi ar y tabledi ddim cynddrwg ag oeddwn i'n disgwyl; *brain zaps*, blinder, a theimlo'n fwy pryderus yn gyffredinol. Ond roedd yr effeithiau hyn wedi cilio ar ôl pythefnos. Ac wrth leihau'r dôs eto rai dyddiau yn ôl, yn annisgwyl, doedd dim *brain zaps* nac effeithiau ychwanegol. Ond dw'i yn ymwybodol y gallai hyn waethygu gydag amser.

Mae meddyginiaeth yn medru gwella ansawdd bywydau yn sylweddol, ac arbed bywydau. Dyw nhw ddim yn '*quick fix*' sy'n gwella'r salwch dros nos, jysd yn ei wneud ychydig yn haws i ymdopi. Roeddwn i ofn cymryd tabledi i oherwydd yr holl straeon negyddol a'r stigma amdanyn nhw, ond dwi'n difaru peidio dechrau eu cymryd yn gynt. Er hynny, mae hefyd angen i feddygon rhoi llawer mwy o wybodaeth a chefnogaeth i ymdopi gyda'r sgil effeithiau a'r symptomau diddyfnu posib.

[Manon Elin](#)

Sylwadau Meddyg Teulu am Feddyginiaethau

Gall meddyginiaethau fod yn driniaeth effeithiol ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl. Yn aml maent fwyaf effeithiol o gael eu cyfuno gyda thriniaethau siarad fel CBT neu cwnsela. Mae'n bwysig trafod yr holl opsiynau gyda'r meddyg teulu cyn dechrau unrhyw feddyginiaeth. Dylech fod yn ymwybodol o'r sgil effeithiau posib a dylech gysylltu gyda'r meddyg os

ydych yn datblygu unrhyw symptomau anarferol neu sy'n achosi gofid i chi. Os ydych yn awyddus i newid dôs neu stopio unrhyw feddyginiaeth, dylai hyn gael ei wneud gyda chyngor meddygol.

- * [Dadwireddu a Dadbersonoli : WWAMH \(pdf\)](#)
 - ['What is agoraphobia' : Anxiety United \(Saesneg\)](#)
 - ['At Last a Life – Anxiety and Panic Free' \(Llyfr Saesneg\)](#)
 - ['Derealization – a scary anxiety symptom' : CalmClinic \(Saesneg\)](#)
 - ['Overcoming Depersonalization and Feelings of Unreality' \(Llyfr Saesneg\)](#)
 - ['The Panic Attack Symptoms Nobody Talks About' : The Mighty \(Saesneg\)](#)
-

- [Triniaethau](#)
 - [Meddyginiaeth](#)
 - [Agoraffobia](#)
 - [Anhwylderau Datgysylltiol](#)
 - [Gorbryder](#)
 - [Pyliau o Banig](#)
 - [BLOG 'Gorbryder' – Manon Elin](#)
 - [BLOG 'Pwysigrwydd gofal iechyd meddwl yn Gymraeg' – Manon Elin](#)
-

Delio efo panig : CymruFyw



Mae dadwireddu yn fath o anhwylder datgysylltliol ac yn perthyn i Anhwylder Dadbersonoli-Dadwireddu (*Depersonalisation-Derealisation Disorder*). Dyma Manon Elin, un o sylfaenwyr Meddwl.org yn rhannu ei phrofiad gyda Cymu Fyw:

Cefais fy mhwl cyntaf o banig ddeng mlynedd yn ôl, pan o'n i'n 12 oed. Ar y pryd, ac am flynyddoedd wedyn, doedd dim syniad gen i beth oedd y teimladau hyn. Wnes i ddim sôn wrth braidd neb am hyn am flynyddoedd.

Gyda fi, mae'r dadwireddu yn symptom o [or-bryder](#) a [phyliau o banig](#) yn hytrach nag yn anhwylder yn ei hun. Mae'n deimlad o fod mewn breuddwyd, fel bod pethau o fy nghwmpas yn ymddangos yn ddieithr, yn bell ac yn afreal. Fel nad ydw i wir yno. Dwi'n teimlo fel 'mod i ar goll, er fy mod i'n gwybod yn iawn ble ydw i, teimlo fel petawn i mewn swigen, a bod pawb a phopeth o'm cwmpas yn teimlo'n bell. Fel petawn i'n breuddwydio, ond yn ymwybodol o beth sy'n digwydd ar yr un pryd.

Doedd dim syniad gen i beth oedd yn digwydd – sut allen i esbonio wrth rywun arall? Doedd gen i ddim y geiriau i

fynegi'r teimlad. Yr unig ffordd allwn i ei ddisgrifio oedd 'mod i'n 'teimlo'n rhyfedd'.

Am flynyddoedd ro'n i'n credu mai fi oedd yr unig un yn y byd oedd yn cael y teimladau yma. Wnaeth e gymryd blynyddoedd i fi ddarganfod enw i'r teimlad, a dim ond yn ddiweddar dw i'n sylweddoli ei fod e'n gysylltiedig gyda gor-bryder a phyliau o banig. Roedd yn gymaint o ryddhad dod ar draws enw i'r teimladau hyn am y tro cyntaf, a sylweddoli ei fod yn salwch dilys a bod pobl eraill yn teimlo'r un fath.

Dw i wedi gweld nifer fawr o feddygon a gweithwyr iechyd meddwl ar hyd y blynyddoedd, a dw i ddim yn teimlo bod yr un ohonyn nhw wir yn deall dadwireddu. Dydyn nhw'n sicr ddim wir yn sylweddoli pa mor frawychus yw e. Dw i wastad yn gorfod esbonio iddyn nhw beth yw dadwireddu, yn hytrach na'u bod nhw yn ei esbonio wrtha i.

Yr amgylchiadau sy'n ei achosi a'i waethygu yw llefydd prysur, anghyfarwydd, pell o adre, ac mae'n aml yn waeth wrth fynd allan yn gyffredinol. Dw i'n llwyddo i fyw gyda'r cyflwr drwy gyfuniad o sawl cwrs o gwnsela, technegau CBT a DBT, ymwybyddiaeth ofalgar a meddyginiaeth. Mae'r cyfan wedi cyfrannu at fy ngalluogi i fyw gyda'r gor-bryder a dadwireddu o ddydd i ddydd.

[Darllen rhagor : BBC Cymru Fyw](#)

Dolenni perthnasol:

- [Gwybodaeth am ddadwireddu ac anhwylderau datgysylltiol : meddwl.org](#)
 - ['Pwysigrwydd gofal iechyd meddwl yn Gymraeg' – Manon Elin](#)
 - ['Gorbryder' – Manon Elin](#)
-

Pwysigrwydd gofal iechyd meddwl yn Gymraeg

Wrth drafod iechyd meddwl, un o'r pethau pwysicaf yw'r gallu i gyfathrebu'n effeithiol er mwyn mynegi teimladau, meddyliau ac emosiynau. Mae hyn yn cynnwys yr iaith a ddefnyddir.



Wrth drafod â'r gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol, wnaeth neb ofyn na chynnig i mi siarad â rhywun yn Gymraeg, a doeddwn i ddim mewn sefyllfa i ofyn. Roeddwn i'n teimlo y dylwn i fod yn falch ac yn ddiolchgar o gael unrhyw gymorth. Gan fod rhestrau aros am therapïau siarad mor hir beth bynnag, ro'n i'n poeni y byddai'n rhaid i mi aros hyd yn oed hirach i weld cwnselydd yn Gymraeg petawn i'n gofyn.

Roedd ceisio mynegi teimladau personol mewn iaith dw'i ddim yn teimlo'n gyfforddus yn ei siarad yn brofiad hynod o rwystredig. Mae'n ddigon anodd yn Gymraeg! Rwy'n meddwl yn Gymraeg, mae'r salwch yn digwydd yn Gymraeg, ac mae trio cyfleu hynny yn Saesneg yn teimlo'n ddieithr ac anghyfarwydd.

Roeddwn i a'r cwnselydd yn aml yn camddeall ein gilydd, gan nad oeddwn i'n medru mynegi yn union sut roeddwn i'n teimlo. Yn ogystal, fel rhan o'r cwrs CBT, roedd yn ofynnol i mi gadw cofnod o'r gorbryder, i adnabod sbardunau'r pyliau o banig. Yn naturiol a heb feddwl, wnes i gadw'r cofnod yn Gymraeg. Gan nad oedd y cwnselydd yn medru ei ddarllen roedd rhaid i mi ddarllen y cofnod yn Saesneg iddo.

Yn ddiweddar, ro'n i'n lwcus i gael sesiynau cwnsela yn Gymraeg, drwy'r brifysgol (er wnes i orfod aros yn hirach i'w cael yn Gymraeg na phetawn i wedi gweld rhywun yn Saesneg). Roedd gallu trafod yn Gymraeg yn gwneud cymaint o wahaniaeth! Allwn i siarad heb orfod cyfieithu popeth yn fy mhen. Ro'n i'n gallu mynegi 'nheimpladau yn llawer gwell, yn fwy parod i siarad, ac yn medru deall y cwnselydd heb broblem.

Mae sefyllfa'r ddarpariaeth Gymraeg ychydig yn well o ran gwybodaeth ar-lein, ond mae mwy o ddeunydd Cymraeg am rai cyflyrau nag eraill. Fy mhrif symptom gyda gorbryder yw [dadwireddu](#), sy'n fath o anhwylder datgysylltiol. Mae'n deimlad o fod mewn breuddwyd, wedi datgysylltu o 'nghorff a'r byd o 'nghwmpas, a bod pethau'n teimlo'n ddieithr ac yn afreal. Mae'n erchyll.

Er bod hwn yn symptom eithaf cyffredin gyda sawl cyflwr iechyd meddwl, mae dealltwriaeth meddygon a gweithwyr iechyd meddwl ohono yn wan iawn, o 'mhrifiad i beth bynnag. Rwy' wastad yn gorfod esbonio beth yw dadwireddu i feddygon, yn hytrach na'u bod nhw yn ei esbonio wrtha'i. Oherwydd hyn, rwy' wedi gorfod dysgu amdano a dod i'w ddeall drwy ddarllen ac ymchwilio fy hun. Does dim byd amdano yn Gymraeg ar y we, oni bai am y [wybodaeth](#) ar y wefan hon! Mae gallu darllen am y cyflwr yn Gymraeg yn teimlo'n fwy personol, a galla'i uniaethu'n llawer iawn gwell â'r disgrifiad.

Dw'i wir yn meddwl y byswn i mewn sefyllfa well petawn i wedi medru siarad gyda gweithiwr iechyd meddwl yn Gymraeg flynyddoedd yn ôl. Mae'n fwy na mater o hawl; mae cael triniaeth yn Gymraeg wir yn cael effaith ar adferiad rhywun.

[@manon_elin](#)

Anhwylderau Datgysylltiol

Mae datgysylltu yn un ffordd y mae'r meddwl yn ymdopi â gormod o straen, er enghraifft yn ystod digwyddiad trawmatig.



Fel arfer mae'n disgrifio'r profiad lle rydych yn teimlo eich bod wedi datgysylltu mewn rhyw ffordd oddi wrth y byd o'ch cwmpas neu oddi wrth eich hun.

I nifer o bobl, mae datgysylltu yn ymateb naturiol i drawma na allant ei reoli. Gall fod yn ymateb i un digwyddiad trawmatig, neu drawma neu gam-drin parhaus.

Efallai y byddwch yn datgysylltu ac yn ei chael hi'n anodd ymdopi hyd yn oed os nad oes gennych anhwylder datgysylltol (er enghraifft, gallai fod yn symptom o gyflwr iechyd meddwl arall.)

Mae anhwylderau datgysylltiol yn cynnwys:

- Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol (*Dissociative Identity Disorder*)
- Anhwylder Dadwireddu a Dadbersonoli (*Depersonalisation and derealisation disorder*)
- Amnesia Datgysylltiol (*Dissociative amnesia*)
- Anhwylder Datgysylltiol Penodedig Arall
- Anhwylder Datgysylltiol Amhenodol

[gwybodaeth o mind.org](http://gwybodaeth.o.mind.org)

Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol

Os oes gennych
Anhwylder Hunaniaeth
Ddatgysylltiol
(*Dissociative Identity
Disorder – DID*) byddwch
yn profi newidiadau
sylweddol yn eich
hunaniaeth.



Rhai symptomau:

- Gwahanol agweddau ar eich hunaniaeth yn rheoli'ch ymddygiad a'ch meddyliau ar adegau gwahanol
- Mae gan bob un o'ch hunaniaethau batrymau meddwl gwahanol
- Mae eich hunaniaethau yn ymddangos fel oedrannau a rhyweddau gwahanol
- Teimlo bod gennych un 'brif' rhan o'ch hunaniaeth sy'n teimlo mwy fel 'chi'
- Mae gan wahanol rannau o'ch hunaniaeth atgofion neu brofiadau sy'n gwrthdaro â'i gilydd.
- Nid oes gennych reolaeth dros pryd fydd gwahanol rannau o'ch hunaniaeth yn cymryd drosodd
- Profi amnesia sy'n golygu nad ydych yn cofio beth sy'n digwydd pan fo rhan arall o'ch hunaniaeth yn rheoli

[Darllen rhagor am Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol](#)

Anhwylder Dadbersonoli a Dadwireddu

Mae Anwylder Dadbersonoli-Dadwireddu yn digwydd pan fyddwch chi o hyd, neu yn aml, yn teimlo eich bod yn gwyllo eich hun o du allan i'ch corff, neu yn teimlo nad yw pethau o'ch cwrpas yn real, neu'r ddau.



Gall teimladau dadbersonoli a dadwireddu fod yn drallodus a gall deimlo fel petaech yn byw mewn breuddwyd.

Dadbersonoli

- Teimlo eich bod wedi eich gwahanu oddi wrth eich corff
- Teimlo eich bod y tu allan i'ch corff yn edrych ar eich meddyliau, teimladau, a'ch corff – er enghraifft, fel petaech yn hofran yn yr awyr uwch eich pen
- Teimlo fel petai eich corff wedi ehangu fel ei fod yn teimlo'n fwy nag arfer, neu wedi crebachu'n fach iawn
- Teimlo fel robot neu fel nad ydych yn rheoli eich lleferydd neu symudiadau

Dadwireddu

- Teimlo nad ydych chi a/neu eich amgylchedd yn real
- Teimlo eich bod yn profi eich amgylchedd drwy olau tryledol, niwl neu darth
- Teimlo ar wahân o'ch amgylchiadau neu fod eich amgylchiadau yn ymddangos yn ddieithr – er enghraifft, fel petaech yn byw mewn ffilm neu freuddwyd
- Teimlo wedi eich datgysylltu yn emosiynol o bobl rydych chi'n poeni amdanynt, fel petaech chi wedi eich gwahanu gan wal o wydr
- Bod eich amgylchiadau yn ymddangos yn aneglur, yn ddi-liw, fel dau ddimensiwn neu yn artiffisial

[Darllen rhagor am Anwylder Dadbersonoli a Dadwireddu](#)

Amnesia Datgysylltiol



Bydd gan rywun sydd ag Amnesia Datgysylltiol fylchau yn eu bywydau lle na allant gofio gwybodaeth amdanynt eu hunain neu ddigwyddiadau.

Efallai y byddant hefyd yn methu â chofio gwybodaeth bwysig am bwy ydynt, hanes eu bywyd neu ddigwyddiadau penodol. Gallent hefyd anghofio talent neu sgil a ddysgwyd.

Mae'r bylchau hyn yn y cof yn llawer mwy difrifol nag anghofrwydd arferol, ac nid ydynt yn ganlyniad i gyflwr meddygol arall. Mae rhai pobl sydd ag Amnesia Datgysylltiol yn eu cael eu hunain mewn llefydd rhyfedd heb wybod sut y cyrhaeddont yno. Efallai eu bod wedi teithio yno ar bwrpas, neu wedi crwydro yno mewn cyflwr dryslyd. Gall y cyfnodau gwag hyn barhau am funudau, oriau neu ddyddiau. Mewn achosion prin, gallant barhau am fisoedd neu am flynyddoedd.

(gwybodaeth o [Mind](#) a [NHS](#))

Anhwyllder Datgysylltiol Penodedig Arall

Profi symptomau datgysylltiol nad ydynt yn ffitio i unrhyw ddiagnosis arall. Bydd y person sydd yn rhoi'r diagnosis i chi yn esbonio pam nad ydy eich symptomau yn ffitio i mewn i unrhyw ddiagnosis arall.

Anhwyllder Datgysylltïol Amhenodol

Profi symptomau datgysylltïol nad ydynt yn ffitio i unrhyw ddiagnosis arall ond nid yw'r person sy'n rhoi'r diagnosis i chi wedi esbonio pam, neu nad oes ganddynt ddigon o wybodaeth i wneud diagnosis llawn (er enghraifft mewn argyfwng).

Myfyrdodau Perthnasol

[‘Fy mhrofiad o therapi EMDR’](#)



“Nid yw hynny i ddweud bod pob sesiwn yn hawdd, fodd bynnag. Mae ‘na adegau lle mae’n rhaid i mi stopio, mae’r prosesu’n gallu teimlo’n ormod a dwi wedi profi [pylliau o banig](#) a [dadwireddiad](#) yn ystod y sesiynau. Yn y sefyllfaoedd hyn, mae’r therapydd yn sicrhau nad wyf yn teimlo mewn perygl, drwy ddefnyddio technegau daearu/anadlu.” [\(darllen rhagor\)](#)



[Delio efo panig – Manon Elin](#) (BBC Cymru Fyw)

“Gyda fi, mae’r dadwireddu yn symptom o or-bryder a phylliau o banig yn hytrach nag yn anhwylder yn ei hun. Mae’n deimlad o fod mewn breuddwyd, fel bod pethau o fy nghwmpas yn ymddangos yn ddieithr, yn bell ac yn afreal. Fel nad ydw i wir yno.

Dwi'n teimlo fel 'mod i ar goll, er fy mod i'n gwybod yn iawn ble ydw i, teimlo fel petawn i mewn swigen, a bod pawb a phopeth o'm cwmpas yn teimlo'n bell. Fel petawn i'n breuddwydio, ond yn ymwybodol o beth sy'n digwydd ar yr un pryd." ([darllen mwy](#))

'Gorbryder' – Manon Elin



"Ond y symptom gwaetha a fwyaf brawychus o gorbryder a phanig i fi yw 'dadwireddu'. Mae'n deimlad o fod mewn breuddwyd, wedi datgysylltu o 'nghorff a'r byd o 'nghwmpas, a bod pethau'n teimlo'n ddieithr ac yn afreal. Hyd yn oed ar ôl bron deng mlynedd, dyw e ddim yn dod yn llai brawychus." ([darllen mwy](#))

Mwy o wybodaeth


- [Darllen rhagor am Anhwylderau Datgysylltiol ar meddwl.org](#)
- [What is dissociation? : Mind](#) (Saesneg)

Dolenni Eraill

- [Fforwm drafod : Anhwylderau Datgysylltiol](#)
- [Cymorth](#)
- [Triniaethau](#)
- [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)

Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](#), sy'n eich caniatáu i'w ail-ddefnyddio a'i newid mewn unrhyw ffordd os ydych yn rhoi cydnabyddiaeth ar ffurf dolen i'r dudalen hon, ac yn trwyddedu eich fersiwn ddeilliadol yn yr un modd. Gweler [testun y drwydded](#) am ragor o fanylion.

Gorbryder

Mae gorbryder yn aml yn cael ei gangymryd am nerfusrwydd neu boeni gormod, ond mae'n gyflwr llawer mwy difrifol a chymhleth. 

Ges i'r *panic attack* cynta' yn 2007 yn 12 oed, a hyd heddiw mae gorbryder yn rhywbeth sy'n rhan o 'mywyd i.

Mae'r symptomau corfforol yn ddigon gwael: crynu, crychguriadau, coesau'n teimlo'n wan, teimlo 'mod i ar fin colli rheolaeth, ma 'nghalon i'n curo'n gynt a dwi'n ysu i ddianc.

Ond y symptom gwaetha a fwyaf brawychus o gorbryder a phanig i fi yw ['dadwireddu'](#) (['derealisation'](#)). Mae'n deimlad o fod mewn breuddwyd, wedi datgysylltu o 'nghorff a'r byd o 'nghwmpas, a bod pethau'n teimlo'n ddieithr ac yn afreal. Hyd yn oed ar ôl bron deng mlynedd, dyw e ddim yn dod yn llai brawychus.

Falle bod y *panic attack* ei hun dim ond yn para' am rai munudau, ond ma'n 'adeiladu lan' am oriau a gall gymryd

dyddiau, os nad wythnosau, i ddod dros pwl gwael.

Datblygodd hynny i fod yn [agoraffobia](#) – ofn, neu deimlo pryder, mewn sefyllfaoedd lle byddai'n anodd i ddianc neu i gael cymorth (nid ofn llefydd agored nac ofn gadael y tŷ fel mae'n aml yn cael ei ddisgrifio!) I fi, mae hynny'n golygu 'mod i o hyd yn meddwl pa mor bell ydw i o adre, a sut fydden i'n dianc neu'n gadael sefyllfa petai angen.

Mae'n amrywio o ddydd i ddydd. Un diwrnod alla'i fynd mas a cherdded yn bell iawn heb fawr o broblem, a'r diwrnod nesa yn teimlo'n sâl wrth feddwl am fynd mas. Ma' hynny'n golygu bod gwneud trefniadau neu ymrwmo i unrhyw beth yn anodd gan fod y salwch mor anrhagweladwy!

Pan ddigwyddodd e am y tro cynta' doedd gen i ddim syniad beth oedd yn digwydd. Cymrodd flynyddoedd i fi ddysgu am gorbryder a phylliau o banig. Petai iechyd meddwl yn cael ei drafod yn fwy agored ar y pryd, yn enwedig yn yr ysgol, fyddwn i wedi deall mwy beth oedd yn digwydd.

Mae gwir angen cyflwyno addysg ar iechyd meddwl mewn ysgolion, er mwyn dysgu sut i gadw'n hunain yn iach yn feddyliol, a sut i helpu pobl eraill sy'n dioddef. Gan fod cymaint o bwysau ar ddisgyblion ysgol i lwyddo mewn arholiadau mae'n anochel eu bod nhw'n teimlo dan straen. Byddai gwersi ar iechyd meddwl yn ffordd o addysgu disgyblion sut i ymdopi â'r pwysau gwaith, sut i reoli straen mewn ffyrdd cadarnhaol a sut i ymlacio. Dylai gwersi cymorth cyntaf hefyd ymdrin ag argyfyngau iechyd meddwl. Rydyn ni'n cael ein dysgu sut i helpu person sydd wedi llewygu, ond faint ohonom fyddai'n gwybod sut i helpu rhywun sy'n cael *panic attack*?

Ma' gorbryder yn rhywbeth sydd yno drwy'r amser, ac yn effeithio ar bopeth rwy'n gwneud, ond gyda thechnegau CBT, meddyginiaeth, a chefnogaeth teulu a ffrindiau, galla'i ymdopi â'r cyflwr o ddydd i ddydd y rhan fwyaf o'r amser heb iddo fod yn ormod o rwystr.

Manon

[@manon_elin](#)