

Anhwylderau Bwyta

Mae pobl sy'n dioddef o anhwylder bwyta'n poeni cymaint am bopeth maent yn ei fwyta nes ei fod yn medru rheoli eu bywydau. Gall eu hatal rhan gwneud penderfyniadau realistig ynglŷn â'r hyn maent yn ei fwyta a faint ddylen nhw ei fwyta.

Mae pobl yn medru datblygu anhwylderau bwyta am nifer o resymau. Mae'r rhain yn cynnwys:

- iselder
- diffyg hunan-barch a hunanhyder
- problemau'n ymwneud â pherthynas bersonol neu'r teulu
- trais neu gamdriniaeth gorfforol yn y cartref
- gofidiau am eu hymddangosiad personol

Os na chânt eu datgelu, mae anhwylderau bwyta'n medru achosi problemau real iawn sy'n ymwneud ag iechyd, oherwydd eu bod yn atal y corff rhag cael yr holl egni a maeth sydd eu hangen arno i weithredu'n iawn.

Er bod llawer o'r bobl sy'n dioddef o anhwylderau bwyta'n fenywod, mae nifer cynyddol o ddynion yn ceisio cymorth erbyn hyn.

Cofiwch nad yw dioddefwyr anhwylder bwyta bob amser yn dioddef yr un symptomau a rhywun arall sy'n dioddef o'r un broblem.

Anorecsia

Mae dioddefwyr anorecsia nerfosa yn gostwng yn ddifrifol faint o fwyd maent yn ei fwyta, oherwydd bod arnynt ofn rhoi pwysau ymlaen. Mae rhai dioddefwyr yn medru mynd heb fwyd neu ymprydio am sawl diwrnod.

Mae pobl sydd wedi bod yn dioddef o'r cyflwr ers amser hir yn medru colli llawer o bwysau ac maent yn dal i gredu fod maint eu cyrff yn fwy na'u maint mewn gwirionedd. Mewn achosion difrifol, mae pobl yn medru marw o effeithiau anorecsia wrth i'r cyflwr ymyrryd ar weithrediad arferol y corff, yn enwedig os nad ydynt yn ceisio unrhyw gymorth.

Bwlimia

Mae bwlimia nerfosa yn wahanol i anorecsia, oherwydd mae'r dioddefwyr yn bwyta llawer iawn o fwyd yn gyflym iawn, ac yna maent yn gwneud eu hunain yn sâl neu'n cymryd carthyddion i gael gwared ar yr holl fwyd.

Mae hyn yn digwydd mewn cylchoedd ac mae'n dibynnu ar ba mor ddifrifol mae'r person yn dioddef o fwlimia, mae'r cylchoedd yn medru digwydd unwaith mewn ychydig fisoedd neu sawl gwaith y dydd hyd yn oed.

Gorfwyta mewn pyliau

Mae pobl sy'n dioddef o anhwylder gorfwyta mewn pyliau yn medru rhoi llawer o bwysau ymlaen oherwydd eu bod yn gorfwyta yn ystod y dydd, neu'n parhau i fwyta pan nad oes angen bwyd arnynt mewn gwirionedd.

Fel arfer mae gorfwyta mewn pyliau'n digwydd mewn ymateb i hwyliau negyddol. Mae pobl sy'n gorfwyta yn medru mynd yn ordew, a gallant ddatblygu problemau gyda'r galon, pwysedd gwaed a'u lefel cyffredinol o ffitrwydd.

Triniaeth

Mae amryw o bobl yn trin anhwylderau bwyta gan ddefnyddio gwahanol dechnegau. Mae'r rhain yn cynnwys meddygon teulu, seiciatryddion, dietegwyr ac, yn ddelfrydol, tîm amlddisgyblaethol ar uned anhwylderau bwyta arbenigol.

Mae'r driniaeth yn cynnwys mathau o hunangymorth a thriniaethau seicolegol, yn enwedig therapi ymddygiad gwybyddol, sy'n anelu at roi gwell dealltwriaeth i bobl o'u cyflwr a dysgu ffyrdd iddynt i newid eu hymddygiad.



<http://www.wwamh.org.uk/>

WWAMH
The Mount
18 Queen Street
Carmarthen
SA31 1JT

E - director@wwamh.org.uk
T - 01267 245572