

Iselder

Er efallai ein bod yn dweud yn ein bod yn 'isel ein hysbryd' pan ein bod ni'n teimlo'n eithaf isel neu'n ddigalon, nid yw hyn yr un fath â phrofi iselder, neu 'iselder clinigol' fel y gelwir ef weithiau. Mae'n salwch trallodus, lle mae teimladau megis anobaith, diffeithdra a blinder yn dominyddu bywyd person, fel nad ydynt yn medru gweithredu yn ôl eu harfer.

Mae iselder clinigol yn beth cyffredin iawn - yn y DU, bydd o leiaf un person ym mhob pump yn ei ddiodeff rywbyrd yn ystod eu bywydau. Y peth pwysig i'w gofio yw bod triniaeth ar gael: gellir helpu mwy na 80% o bobl sy'n diodeff o iselder, gyda'r feddyginiaeth briodol a thriniaeth seicolegol.

Dylai unrhyw un sy'n amau eu bod yn diodeff o iselder siarad â'u Meddyg Teulu, cyn gynted ag sy'n bosib. Y cynharaf y caiff y salwch ei ganfod, y cynharaf y gellir datrys y broblem.

Tra bydd iselder yn effeithio ar bob person yn wahanol, mae llawer o bobl sy'n diodeff o iselder yn profi rhai o'r un symptomau:

Symptomau cyffredin

- teimlo'n drist, yn ddiobaith neu'n anobeithio'r mwyafrif o'r amser
- blinder, diffyg egni a sensitifedd
- colli diddordeb neu bleser mewn gweithgareddau a arferwyd eu mwynhau
- y meddwl a'r corff yn arafu, neu gynnydd mewn cynnwrf ac anesmwythder
- pryderu'n gynyddol
- anhawster wrth gofio, canolbwyntio neu wneud penderfyniadau syml
- teimladau o ddiffyg hunan-barch, diffeithdra neu euogrydd heb reswm
- teimlo'n ynysig ac wedi eich torri i ffwrdd oddi wrth bobl eraill, hyd yn oed y bobl sy'n agos atoch
- colli teimladau cariadus, sy'n medru bod yn drallodus iawn
- colli diddordeb mewn rhyw
- newid mewn arferion bwyta, megis bwyta gormod neu rhy ychydig
- anhawster mynd i gysgu, diuno'n llawer cynharach nag arfer neu gysgu gormod
- teimlo'n llawer gwaeth yn y bore, yn enwedig yn syth wedi diuno
- meddwl am hunanladdiad neu farwolaeth.

Mae llawer o bethau'n medru cyfrannu at iselder. Mae'r rhain yn cynnwys:

- digwyddiadau sy'n achosi straen neu ofid, sydd gan amlaf yn ymwneud â cholled o ryw fath, megis profedigaeth, ysgariad neu ddiswyddiad
- newidiadau i ffordd o fyw oherwydd, er enghraifft, salwch, diweithdra neu ymddeoliad
- annigelwch yn ymwneud â materion megis gwaith, arian neu berthynas

- teimlo'n gaeth mewn sefyllfa lle nad oes gennych unrhyw reolaeth
- teimlo'n unig â neb i droi atynt
- ôl-ffeithiau afiechydon penodol neu sgil effeithiau cyffuriau penodol
- effeithiau yfed gormod - mae alcohol yn ymddwyn fel iselydd ac mae'n gwneud teimladau truenus yn waeth.

**Yn y mwyafrif o achosion, gellir trin iselder yn llwyddiannus.
Defnyddir cwnsela i drin iselder ysgafn, ac yn aml caiff ei gyfuno gyda chyffur gwrthiselder pan fod yr iselder yn fwy difrifol.**

Mewn achosion ysgafn, mae rhai pobl yn defnyddio'r perlysiuyn Eurinllys (St. John's wort), ond siaradwch â'ch meddyg os ydych yn cymryd meddyginiaeth arall, oherwydd mae'n medru gwneud rhai meddyginiaethau'n llai effeithiol.

Argymhellir ymarfer corff fel ffordd effeithiol o helpu pobl i oresgyn iselder.



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

**WWAMH
The Mount
18 Queen Street
Carmarthen
SA31 1JT**

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