Anhwylder Affeithiol Tymhorol

(Seasonal Affective Disorder – SAD)

Math o Iselder sydd yn effeithio ar unigolyn yn ystod tymor neu dymhorau penodol yw Anhwylder Affeithiol Tymhorol. Yn draddodiadol, profa'r rheiny sy'n byw ag Anhwylder Affeithiol Tymhorol ddiffyg egni a newid yn eu hwyliau yn ystod misoedd gaeafol.

Gwelir bod y rhan helaeth o symptomau Anhwylder Affeithiol Tymhorol yn ymdebygu i symptomau Iselder, ond bod y rheiny sy'n dioddef o Anhwylder Affeithiol Tymhorol yn debygol o deimlo'r angen i gysgu a bwyta mwy. Mae'r cyflwr hwn yn tueddu i fod fwyaf difrifol rhwng Rhagfyr a Chwefror. Credir bod y cyflwr yn gysylltiedig â'r haul a'r llai o olau dydd sydd yn ystod y gaeaf. Mewn rhai achosion, mae pobl yn profi Anhwylder Affeithiol Tymhorol yn ystod misoedd yr haf.

Profiadau Cyffredin Anhwylder Affeithiol Tymhorol

- Problemau cysgu (gorgysgu rhan amlaf)
- Diffyg egni
- Teimlo'n isel
- Anhwylder Gorbryder
- Diffyg ysgogiad
- Gor-fwyta

[Cyfieithiad o wybodaeth ar wefan See Me Scotland]