



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

NIWRODDATBLYGIAD A SUT ALL HYN EFFEITHIO AR IECHYD MEDDWL UNIGOLYN IFANC

Gall y pobl ifanc sy'n cael mynediad at y tîm niwroddatblygiadol am asesiad pellach gael problemau gyda'u hiechyd meddwl hefyd. Mae tystiolaeth ar gael sy'n awgrymu bod pobl ifanc sydd â proffiliau niwroddatblygiadol hefyd yn gallu profi pethau fel: pryder, hwyliau isel, syniadaeth am hunanladdiad ac ymddygiad hunan-niwed ac enwi dim ond rhai. Gall y pobl ifanc hynny nad ydynt o angenrheidrwydd yn cael diagnosis ffurfiol gael problemau gyda'u hiechyd meddwl. Byddwch yn ystyrlon na fydd pob unigolyn ifanc yn cael anawsterau iechyd meddwl.

Gweler isod grynodedau o anawsterau iechyd meddwl cyffredin y gall pobl ifanc eu profi, beth maent yn ei olygu, sut i edrych allan am yr arwyddion rhybuddio cynnar a sut i'w rheoli. Gweler y dolenni at wefannau eraill, sy'n rhoi mwy o wybodaeth ac argymhellion ar ddiwedd y ddogfen hon.

Pryder



Beth ydyw?

Diffiniad syml o bryder yw 'teimlad o boeni, nerfusrwydd neu anesmwythder am rywbeth sydd â chanlyniad ansicr iddo'. Mae'n emosiwn sydd wedi'i nodweddu gan deimladau o densiwn, meddyliau poenus a newidiadau corfforol i'r corff.

Mae'r arwyddion rhybudd cynnar yn cynnwys: teimlo'n ofnus/ poenus, stumog yn troi, teimlo'n sâl neu fel petaech am lewygu, anadlu'n gynt gyda chalon sy'n curo'n gyflym iawn a theimlo'n boeth/chwyslyd.

Pam fod hyn yn digwydd?

Gall pethau gwahanol sbarduno pryder ac mae rhai enghreifftiau'n cynnwys: poeni am fynd i rywle newydd, cyfarfod pobl, llefydd prysur/swnlllyd, ofni nad ydych yn gwybod beth i'w ddweud neu wneud neu beth sy'n mynd i ddigwydd, ofn gwneud camgymeriad a'i gael yn anghywir a pheidio gallu gwneud pethau. Weithiau efallai na fydd pobl ifanc yn gallu dwed pam maent yn teimlo fel hyn.

Beth allaf wneud?

Mae'r fideo isod yn dangos Kem Cetinay yn siarad am bryder a sut mae'n ei reoli: [Anxiety and how to manages it](#)

Mae'r fideo byr isod yn disgrifio tair ffordd i'ch helpu i oresgyn pryder.
<https://www.youtube.com/watch?v=lzhiFMnEGtM>

Mae'n bwysig iawn eich bod yn gwybod fod pryder yn gyffredin iawn a bydd llawer o bobl yn ei brofi ar ryw adeg yn eu bywydau, yn oedolion ac yn bobl ifanc. Y peth da yw y gallwch wneud rhywbeth i'w leihau, ei reoli'n well, ac mewn rhai achosion, ei stopio'n gyfan gwbl. Gallwch wneud hyn ar eich pen eich hun drwy ddeall, darllen a dysgu sut i'w reoli. Mewn rhai achosion, efallai bydd angen cymorth arnoch gan eich rhieni neu'ch gofalfwr neu weithwyr proffesiynol fel CAMHS neu gwnselwyr yn yr ysgol. Ceisiwch siarad â rhywun yr ydych yn teimlo'n gyfforddus â nhw o ran sut ydych yn teimlo.

Hwyliau Isel/ Iselder



Beth ydyw?

Bydd llawer o bobl, yn rhai ifanc a hen, yn profi hwyliau isel neu iselder ar ryw bwynt yn eu bywydau. Mae yna adegau lle byddwn yn teimlo'n anhapus neu'n drist am amryw o resymau gwahanol. Weithiau efallai na fyddwn yn gwybod pam rydym yn teimlo fel hyn, ond yn gallu dod drosto'n eithaf sydyn. Fodd bynnag, i rai, gall fod yn anoddach. Mae iselder yn anhwylder hwyliau sy'n achosi teimlad parhaus o dristwch a cholli diddordeb. Gall effeithio ar sut ydych yn teimlo, yn meddwl ac yn ymddwyn a gall arwain at amryw o broblemau corfforol ac emosiynol.

Pam fod hyn yn digwydd?

Weithiau gallwch adnabod beth all achosi hyn fel rhywbeth drwg yn digwydd i ni, colli rhywun agos neu gael llawer o drafferth ffitio i mewn gyda'ch grŵp ffrindiau. Weithiau gall methu canolbwyntio neu wneud yr hyn a ofynnwyd i ni fod yn rhwystredig ac arwain at deimlo'n drist neu anhapus.

Beth allaf wneud?

Mae'n bwysig gwybod bod y teimladau hyn yn gyffredin iawn ac mae llawer o gymorth ar gael. Weithiau gall dim ond cydnabod eich bod yn teimlo fel hyn a'i rannu ag eraill yr ydych yn ymddiried ynddynt, fod yn ddefnyddiol iawn o ran ceisio teimlo'n well. Mae'n dda eich bod yn dweud wrth rywun sut ydych yn teimlo fel y gallent eich helpu a'ch cefnogi i wella a'ch helpu i ddysgu ffyrdd o reoli sut ydych yn teimlo. Weithiau, bydd rhai pobl ifanc angen cymorth gan weithwyr proffesiynol ar y ffordd orau o reoli sut maent yn teimlo. Gweler isod ddolenni at adnoddau sy'n ymwneud â hwyliau isel/iselder.

Mae'r fideo isod yn siarad am deimlo'n drist ac anhapus.

[Video on feeling happy and sad](#)



Gallwch ffonio'r gwasanaethau a restrir isod am gefnogaeth a chynghor:

Child line: 0800 1111

MEIC: 08088023456 neu am fwy o wybodaeth cliciwch ar y ddolen isod:

[meiccymru](#)

Syniadaeth am Hunanladdiad a Hunan-niwed

Beth ydyw?

Mae adegau lle gall rhai pobl ifanc teimlo eu bod wedi eu gorlethu gymaint gyda'r hyn sy'n mynd ymlaen yn eu bywydau nes byddent yn cael meddyliau am anafu eu hunain neu'n cael meddyliau am roi diwedd ar eu bywyd.

Pam fod hyn yn digwydd?

Fel arfer bydd hyn yn cael ei brofi ar y cyfnod o straen ac fel arfer bydd yn stopio ar ôl ychydig.

Beth allaf wneud?

Os ydych yn teimlo fel hyn, mae sawl peth y gallwch ei wneud i helpu'ch hun. Gallwch siarad â rhywun am sut ydych yn teimlo. Gallwch hefyd dynnu eich sylw oddi arno a gwneud rhywbeth yr ydych wir yn ei fwynhau fel gwrando ar gerddoriaeth neu chwarae eich hoff gêm. Treuliwch amser gyda'ch ffrindiau.

Os bydd y teimladau hyn yn parhau, mae'n bwysig iawn eich bod yn dweud wrth rywun gan fod llawer o gymorth ar gael i reoli'r meddyliau hyn. Os ydych yn cael anhawster, siaradwch â rhywun yr ydych yn ymddiried ynddynt fel ffrind, rhiant neu nain neu daid, athro/athrawes yr ydych yn ymddiried ynddo/ynddi, eich meddyg neu Childline.



Mae'r fideo isod yn siarad am sut i ymdopi â theimladau am hunanladdiad

[Coping with suicidal feelings](#)

Mae'r fideo isod yn sôn am ddelfio â hunan-niwed

<https://www.youtube.com/watch?v=AJfKtM-mdIU>

Mae'r fideo isod yn siarad am symud ymlaen o hunan-niwed

[Moving on from self-harm](#)

Ymddygiad Heriol

Beth ydyw?

Gall rheoli ein hemosiynau mawr fod yn anodd i bob un ohonom; ond gall fod yn arbennig o anodd i blant a phobl ifanc sydd â phroffiliau niwroddatblygiadol. Gallant fynd yn drallodus neu'n rhwystredig gyda'r anawsterau y maent yn ei brofi o ddydd i ddydd a byddant yn cyfathrebu hyn trwy ymddygiadau sy'n ein herio. Gall yr ymddygiad hwn edrych fel: bod yn bwdlyd, dweud pethau sy'n brifo eraill, taro rhywun, torri neu daflu pethau neu wrthod gwneud rhywbeth y mae rhywun wedi gofyn iddynt ei wneud.

Pam fod hyn yn digwydd?

Gall bob un ohonom deimlo fel petaem wedi cael ein gorlethu ar adegau ac nid yw plant a phobl ifanc yn ddim gwahanol. Efallai bydd rhai pobl ifanc yn ymwybodol o sut maent yn teimlo ac yn sylwi pan fyddent yn dechrau mynd yn rhwystredig. Gall eraill weld hyn yn anoddach ac ni fyddent yn gwybod beth yw'r hyn sy'n eu 'sbarduno' eto. Mae sawl strategaeth ar gael y gall pobl ifanc gael cefnogaeth i'w defnyddio i'w helpu i reoli eu hemosiynau.



Beth allaf wneud?

Helpwch eich unigolyn ifanc i adnabod beth sy'n ei achosi i deimlo fel hyn

- Gall fod yn ddefnyddiol iawn i gefnogi'ch unigolyn ifanc i ddynodi'r pethau sy'n ei sbarduno i deimlo emosiynau mawr.
- Mae annog yr unigolyn ifanc i rannu'r wybodaeth hon gyda'r rhai y mae'n ymddiried ynddynt yn bwysig hefyd. Golyga hyn y gall yr unigolyn ifanc gael ei gefnogi i ddysgu ffyrdd o reoli'r emosiynau hynny.
- Wedyn gellir rhannu'r wybodaeth a'r strategaethau defnyddiol gyda'r bobl bwysig ym mywyd yr unigolyn ifanc e.e. athrawon, gofalwyr ac ati.

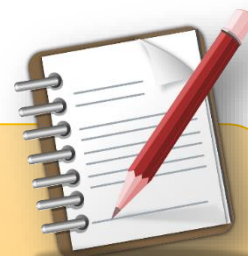
Cofiwch i beidio â chymryd popeth yn bersonol

- Mae'n bwysig bod rhieni a gofalwyr yn cofio nad yw'r unigolyn ifanc bob amser yn ymddwyn mewn ffordd heriol yn fwriadol.
- Yn aml mae oherwydd ei fod yn cael trafferth deall, prosesu a rheoli emosiwn mawr.
- Gall rhai plant/pobl ifanc â phroffiliau niwroddatblygiadol gael anhawster i ddisgrifio sut maent yn teimlo ac efallai na fyddent yn dangos sut maent yn teimlo nes bydd pethau wedi adeiladu.
- Gall fod yn ddefnyddiol i rieni/gofalwyr gefnogi'r unigolyn ifanc i ddeall ei emosiynau/teimladau a sut i'w rheoli mewn ffordd bositif.

Sefydlu sbardunau posibl ar gyfer ymddygiad heriol

- Gall hyn fod yn ddefnyddiol ond gall gymryd amser i'w ddatod hefyd.
- Anogwch yr unigolyn ifanc i ddod o hyd i ffyrdd eraill o gyfathrebu sut mae'n teimlo e.e. ei ysgrifennu, ei lunio, ei decstio ac ati.

Gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth defnyddiol mewn rhannau eraill o'r wefan hon fel [rheoli newid](#) a [deall teimladau](#).



Mae'r fideo isod yn cynnwys gwybodaeth am gyrsiau magu plant a sut allent fod yn ddefnyddiol i deuluoedd sydd â phlant a all ddangos ychydig o ymddygiad heriol.

[Challenging behaviour](#)

Mike Edwards

Uwch Nyrs Ymarferydd

Mai 2020

Gweler y dolenni isod am fwy o gyngor a chefnogaeth

Pryder

[Youngminds](#)

[Barnardos](#)

<https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/anxiety-stress-panic/managing-your-anxiety/>

Hwyliau Isel

Child line: 0800 1111

MEIC:

- 080880 23456 (ffôn) **84001 (neges destun)**
- [Meiccymru](#) (neges ar unwaith, ffurflen gysylltu) help@meic.cymru

Beth yw Meic +

- **Cyfeirio at wasanaethau eiriolaeth broffesiynol annibynnol lleol, gwasanaethau lleol (yn amodol ar y mater/ angen), llinellau cymorth cenedlaethol**
- Trosglwyddo at y Samariaid, Childline, Galw lechyd Cymru (pan fo'n brysiwr, y tu allan i oriau)

Ymyriadau

- Model stopio / dechrau / newid, archwilio, herio, gweithredu, briffio, canolbwyntio ar ddatrysiadau, gwybodaeth, cyfeirio, hunan-effeithiolrwydd a hunan-ofal, ymgorffori eiriolaeth: hunan-eiriolaeth, eiriolaeth anffurfiol, eiriolaeth ffurfiol, cynrychiolaeth uniongyrchol.

Hunan-niwed

Dyma ddolen at argymhellion defnyddiol i ofalu am eich hun:

[Young minds look after yourself](#)

Ymddygiad Heriol

[Family action](#)

[Family lives](#)