



# Taflen Wybodaeth : Anhwylder Deubegwn

## Beth yw anhwylder deubegwn?

Mae anhwylder deubegwn yn achosi newidiadau yn nhymer person all barhau am sawl wythnos neu fisoedd. Mae'r newidiadau mewn emosiynau yn fwy eithafol na'r newid mewn hwyliau arferol mae rhywun yn ei brofi o ddydd i ddydd. Gall y newidiadau yn nhymer person fod yn:

- Isel – teimlo'n eithriadol o isel neu iselder dwys ynghyd a theimladau o anobaith
- Manig – teimlo'n eithriadol o hapus a gorfywiog
- Hypomanig – hwyliau 'uchel' neu 'high' ond ddim mor eithafol â theimladau manig
- Cymysg – cymysgedd o fania ac iselder

Mae'r rhan fwyaf o bobl un ai'n cael cyfnodau o fod yn isel neu uchel / 'high' sydd yn parhau am amser hir, ond gall graddfa a dwyster y symptomau fod yn wahanol o berson i berson. Mae 1 o bob 50 oedolyn yn dioddef o anhwylder deubegwn ar ryw bwynt yn eu bywyd, ac mae'n fwy cyffredin ymysg pobl ifanc rhwng 15 a 25 oed.

## Beth sydd yn achosi anhwylder deubegwn?

Mae geneteg yn chwarae rhan bwysig (hynny yw os oes rhiant gyda salwch meddwl difrifol) a hefyd risgiau amgylcheddol. Gall cymysgedd o'r ddau gynyddu neu leihau'r risg o ddatblygu'r salwch e.e.. os oes risg geneteg uchel gan unigolyn, ond maent wedi ac yn parhau i fyw mewn amgylchfyd positif a sefydlog, gall hyn leihau'r risg o ddatblygu salwch meddwl difrifol.

## Symptomau

Isod manylir rai o symptomau anhwylder deubegwn. Oherwydd natur y cyflwr gall y symptomau a'r emosiynau deimlo lawer mwy dwys ac am gyfnod hir; i rai gallant amharu ar eu gallu i wneud tasgau dydd i ddydd:

### Cyfnodau o ymddygiad manig:

- Tymer eithriadol dda neu ewfforig parhaus
- Sensitifedd ac aflonyddwch
- Cynnydd mewn egni
- Hunan-barch uchel
- Fawr o angen cwsg
- Cymryd risgiau
- Natur siaradus
- Cynnydd mewn ysfa rywiol
- Meddyliau'n rasio
- Methu canolbwyntio
- Gwario'n ddi-hid



## Taflen Wybodaeth : Anhwylder Deubegwn

### Cyfnodau o ymddygiad isel:

- Tymer isel neu drist parhaus
- Pryder
- Colli diddordeb neu bleser mewn bywyd
- Newidiadau mewn patrwm bwyta a/neu bwysau corfforol
- Hunan-niweidio a theimladau hunanladdol
- Teimlo euogrwydd ac yn ddiwerth
- Gorgysgu
- Gorflinder
- Diffyg egni
- Colli ysfa rywiol
- Anhawster canolbwyntio

### Herio'r mythau

✘ **Cyfnodau o hwyliau da neu ddrwg ydy anhwylder deubegwn, mae pawb yn profi hyn.** Mae'r cyflwr yn achosi newidiadau eithafol nid ond mewn hwyliau ond egni, actifedd a chwsg sydd yn gallu parhau am gyfnodau hir – o ddyddiau i fisoedd.

✘ **Mae pobl sydd efo'r cyflwr un ai yn fanig neu yn isel drwy'r adeg.** Gall unigolion sydd gydag anhwylder deubegwn brofi cyfnodau hir lle nad ydynt yn fanig neu isel ac mae eu hwyliau yn gytwys. Gelwir y cyflwr meddwl yma yn euthymia.

✘ **Gellir trin anhwylder deubegwn gyda newidiadau i'r ffordd mae rhywun yn byw.** Nid oes gwellhad o anhwylder deubegwn. Mae'n gyflwr iechyd tymor hir sydd angen ei reoli gyda chyfuniad o feddyginiaeth, therapi a chadw arferion iechyd a ffordd o fyw da.

### Cefnogi Rhywun Arall

Mae cyfnodau o fania neu iselder yn gallu bod yn anodd a blinedig iawn i deulu a ffrindiau. Dyma ychydig o gynghorion gall helpu:

- Os yw'r unigolyn yn teimlo iselder dwys, mi allent fod yn flin a ddim diddordeb mewn cyfathrebu gyda neb, ac yn anfodlon derbyn cyngor. Mae bod yn amyneddgar a chydabod sut maent yn teimlo yn gallu bod o gymorth mawr.
- Yn ystod cyfnodau o fania, mae angen sicrhau nad ydy'r unigolyn yn rhoi eu hunain mewn sefyllfaedd gall gynyddu eu teimladau o fania a chynyddu'r risg iddynt greu niwed iddyn nhw eu hunain.
- Cadw manylion rhywun proffesiynol maent yn ymddiried ynddynt wrth law lle y gellir galw arnynt mewn argyfwng.
- Mae'n bwysig cael cymorth meddygol brys os yw'r unigolyn yn esgeuluso eu hunain o ddifrif trwy e.e. beidio yfed a bwyta; yn ymddwyn mewn ffordd sydd yn rhoi eu hunain ac eraill dan risg; os ydynt yn siarad am niweidio eu hunain neu hunanladdiad.