



Taflen Wybodaeth : Anhwylderau Bwyta

Beth yw Anhwylderau Bwyta?

Mae anhwylder bwyta'n gyflwr salwch meddwl difrifol, lle mae unigolion yn defnyddio bwyd i ymdopi a sefyllfaoedd neu emosiynau anodd. Gall hyn gynnwys gor-fwyta, bwyta llai neu cyfyngu ar y math o fwyd a fwytir. Mae yna nifer mathau gwahanol o anhwylderau bwyta ac mae'n bwysig i rhywun gael y diagnosis cywir er mwyn derbyn y triniaeth mwyaf addas.

Mae anhwylderau bwyta'n gyflwr sy'n effeithio dynion a merched, ac yn gallu achosi niwed difrifol yn gorfforol ac yn feddyliol, ond mae unigolion sydd yn derbyn triniaeth yn gallu gwella'n llwyr.

Mathau o Anhwylderau Bwyta

Anorecsia (neu anorecsia nerfosa)

Cyflwr lle mae unigolion yn rhwystro faint maen nhw yn ei fwyta ac yfed ac o ganlyniad yn achosi iddynt fod o dan eu pwysau. Mae'n gyflwr sy'n effeithio pobl o bob oedran, rhywedd a chefnidiroedd ethnig. Y ogystal a chyfyngu ar bwyd a diod, mae rhai yn gorwneud ymarfer corff, cam ddefnyddio lacsatifs a chwydu. Mae eu canfyddiad o ddelwedd eu corff yn wyrdroedig (distorted), ynghyd ag ofn rhoi pwysau ymlaen.

Anhwylder glwth-fwyta (binge eating disorder)

Mae pobl gyda'r anhwylder yma yn cael pyliau o fwyta llawer iawn o fwyd mewn cyfnod byr ac methu stopio. Mae pwl o glwth-fwyta yn gallu creu cylch dieflig o deimladau o euogrwydd ac emosiynau negyddol, gan ddilyn i fwyta llai a pwl arall o glwyth-fwyta. Gall rhai o'r newidiadau mewn ymddygiad gynnwys prynu llawer iawn o fwyd, bwyta'n gyflym, osgoi bwyta o flaen eraill a chilio'n gymdeithasol.

Bwlimia (neu bwlimia nerfosa)

Cylch o glwth-fwyta a gwagio'r stumog trwy chwydu yw bwlimia. Mae'n salwch sy'n anodd iawn iw adnabod oherwydd fel arfer mae unigolion yn cadw pwysau 'normal'. Gall bwlimia greu difrod mawr hirdymor i'r corff megis difrodi dannedd, y llais a'r gwddf yn ogystal a chreu problemau'r galon.

Ceir fanylion pellach am anhwylderau bwyta eraill ar ein gwefan: myf.cymru/anhwylder_bwyta

Y cam cyntaf

Oherwydd natur ddifriol anhwylderau bwyta, mae'n bwysig cymryd y cam cyntaf a gweld meddyg teulu i gael mynediad at wasanaethau arbenigol.



Taflen Wybodaeth : Anhwylderau Bwyta

Beth sydd yn achosi anhwylder bwyta?

Mae nifer o arbenigwyr o'r farn bod achosion o anhwylderau bwyta yn gymysgedd o wahanol ffactorau seicolegol, amgylcheddol a geneteg. Tra mae rhai yn credu ei fod oherwydd pwysau cynyddol gan gyfryngau cymdeithasol a ffasiwn i fod yn denau, barn eraill yw ei fod yn gysylltiedig â theimladau i'r angen o fod mewn rheolaeth o'u corff a bwyd. Gall hyn fod mewn ymateb i deimladau o ofid neu dristwch.

Herio'r Mythau

✗ Dim ond pobl denau iawn sydd gydag anhwylderau bwyta.

Tra mae bod yn denau iawn yn un o arwyddion corfforol cyflwr anorecsia, mae nifer o unigolion sydd yn dioddef gydag bwlimia a glwth-fwyta gyda phwysau corff 'normal'.

✗ Mae lot fawr o'r bai am anhwylderau oherwydd y wasg a chyfryngau cymdeithasol.

Yn sicr gall y cyfryngau gael effaith ar sut mae rhywun yn teimlo am y ffordd maent yn edrych, ond nid ydynt yn achosi anhwylderau bwyta.

✗ Nid oes modd gwella'n llwyr o anhwylder bwyta.

Gyda'r diagnosis a thriniaeth gywir, mae'n bosib gwella o anhwylder bwyta, ond oherwydd natur cymhleth y salwch, gall gymryd misoedd neu flynyddoedd i wella.

Cymorth a Thriniaeth

Gall ymestyn allan am gymorth a thriniaeth fod yn anodd, ac mae'n bwysig siarad gyda rhywun y gallwch ymddiried ynddynt - teulu, ffrind neu diwtor - a mynd a rhywun efo chi am gefnogaeth ar gyfer apwyntiadau meddygol.

- Mi wnaiff y meddyg teulu holi am patrymau bwyta a gwirio iechyd corfforol megis cofnodi pwysau a trefnu prawf gwaed, yn ogystal ag asesu iechyd meddwl.
- Os yw'r meddyg teulu o'r farn bod anhwylder bwyta, mi ddylent gyfeirio unigolion yn syth at arbenigwr er mwyn cynnal asesiad ac am driniaeth pellach. Gall fod rhestrau aros hir am apwyntiad, ond dylai'r meddyg teulu dal allu darparu gofal yn y cyfamser.
- Os yn anfodlon gyda canlyniad yr apwyntiad, i beidio bod ofn cael ail farn gan feddyg teulu arall o fewn y practis.
- Mae'n bwysig dysgu strategaethau ymdopi all helpu efo siwrna adferiad.

Am gefnogaeth pellach, cysylltwch â: www.beateatingdisorders.org.uk