



Taflen Wybodaeth : Anhwylder Datgysylltiol

Beth yw anhwylder datgysylltiol?

Mae anhwylder datgysylltiol ('dissociative disorder') yn gymhleth ac yn effeithio pobl yn wahanol - gall fod yn gysylltiedig â salwch meddwl arall, ac mae rhai yn cael profiadau neu symptomau o ddatgysylltu heb fod yn dioddef o anhwylder datgysylltu penodol. Gall rhai sefyllfaoedd, profiadau neu deimladau achosi symptomau o ddatgysylltu gan gynnwys digwyddiad trawmatig, neu fod yn gysylltiedig â gorbryder. Gall symptomau datgysylltu gynnwys:

- Teimlo'n ddigyswllt o'ch corff neu'ch byd o'ch cwmpas
- Anghofio cyfnodau hir o amser, digwyddiadau penodol neu fanylion personol
- Ddim synnwyr clir o bwy ydych chi neu fod gyda hunaniaeth neu 'identities' gwahanol
- Fawr ddim o ymdeimlad o boen

Gall y symptomau barhau am gyfnod byr neu os oes gennych anhwylder datgysylltiol penodol, am gyfnodau hirach.

Beth sydd yn achosi anhwylder datgysylltiol?

Gall digwyddiadau trawmatig, problemau sydd yn achosi straen megis perthnasoedd anodd achosi cyfnodau o ddatgysylltu. Mae rhai sydd yn dioddef a gorbryder neu iselder yn gallu ei ffeindio yn anodd ymdopi ag anhwylderau datgysylltiol neu brofiadau o ddatgysylltu, ond trwy gefnogaeth arbenigol mae modd rheoli'r cyflyrau.

Mathau o Anhwylderau Datgysylltiol

Anhwylder Hunaniaeth Ddatgysylltiol (Dissociative Identity Disorder)

Mae'n bosib fod gennych fwy na dwy hunaniaeth (identity), a gall ymddygiad newid yn ddibynnol ar yr hunaniaeth sydd gyda rheolaeth. Efallai y byddwch hefyd yn cael peth anhawster cofio pethau sydd wedi digwydd wrth i chi newid rhwng hunaniaethau. Mae rhai pobl yn ymwybodol o'u gwahanol hunaniaethau, tra nad yw eraill. Mae rhai ymchwilyr yn meddwl bod yr hunaniaethau mewn gwirionedd yn rhannau gwahanol o un hunaniaeth sydd ddim yn gweithio gyda'i gilydd yn iawn.

Anhwylder Dadwireddu a Dadpersonoli (Depersonalisation and derealisation disorder)

Gyda dadpersonoli, efallai y byddwch chi'n teimlo eich bod wedi'ch torri i ffwrdd oddi wrth eich hun a'ch corff, neu fel eich bod yn byw mewn breuddwyd a bod yn ddideimlad yn emosiynol ynghylch atgofion a'r pethau sy'n digwydd o'ch cwmpas.



Taflen Wybodaeth : Anhwylder Datgysylltiol

Gall y profiad o ddadbersonoli fod yn anodd ei roi mewn geiriau ond mae rhai yn ei ddisgrifio fel petaent yn gwyllo eu bywyd o du ôl i wydr. Wrth ddad-wireddu efallai y byddwch yn teimlo wedi'ch torri i ffwrdd o'r byd o'ch cwmpas, nad yw pethau o'ch cwmpas yn teimlo'n real, neu efallai eu bod yn ymddangos yn niwlog neu ddifywyd.

Herio'r mythau

✘ Mae dealltwriaeth dda gan feddygon o anhwylderau datgysylltiol.

Mi all gymryd amser hir cyn derbyn diagnosis cywir. Gall rhai derbyn diagnosis o sgitsoffrenia neu gyflwr sy'n gysylltiedig â thrawma megis PTSD oherwydd bod y symptomau yn debyg. Felly mae'n bwysig dyfalbarhau a derbyn barn arbenigol arall os nad ydych yn hapus gyda'ch triniaeth.

✘ Mae pobl sydd efo'r cyflwr yn beryglus.

Oherwydd natur y symptomau mae unigolion gyda risg uwch o wneud fwy o niwed iddyn nhw eu hunain nag niweidio eraill. Yn anffodus mae stereoteipio gan y cyfryngau o gysylltu'r cyflwr gydag ymddygiad ymosodol wedi creu canfyddiadau camarweiniol.

✘ Gellir trin anhwylderau datgysylltiol gyda meddyginiaeth.

Nid oes modd trin anhwylderau datgysylltiol gyda meddyginiaeth, ond mae modd trin symptomau unrhyw gyflyrau iechyd meddwl cysylltiol eraill megis gorbryder ac iselder. Mae triniaeth seciogymdeithasol ar gael (psychosocial) megis seicotherapi, Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) ayb, ac mae hunan ofal yn eithriadol o bwysig.

Cefnogi Rhywun Arall

Mae ymarfer hunan ofal da o gymorth mawr er mwyn dygymod neu reoli symptomau megis hylendid cwsg da, bwyta diet cytbwys ac ymarfer corff, yn ogystal ag:

- Annog ymarfer rheolaidd o dechnegau daearu (grounding techniques) a gweithgareddau sy'n help gydag ymlacio. Ceir trosolwg o dechnegau daearu ar wefan Mind: <https://bit.ly/3FWNnk2>
- 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.

Am gefnogaeth pellach, cysylltwch â:

www.rethink.org/aboutus/what-we-do/advice-and-information-service/