www.ncmh.info

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Iselder ymhlith Pobl Ifanc

Gwybodaeth i bobl ifanc, rhieni a theuluoedd

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Beth yw iselder?

Mae'n naturiol i deimlo'n isel ac i beidio mwynhau pethau ar adegau, ond pan fydd y teimladau hyn yn ddifrifol, yn para'n hir, neu'n dychwelyd o hyd ac yn dechrau effeithio ar eich bywyd bob dydd, gall hyn fod yn arwydd o iselder.

Mae iselder yn afiechyd real, a gall effeithio ar eich hwyl, eich egni, eich meddyliau a'ch ymddygiad, Gall iselder gael ei drin.

Gall effeithio ar bobl o unrhyw oed, ac mae'n gyffredin ymhlith pobl yn eu harddegau ac oedolion ifanc.

Bob blwyddyn mae cymaint ag 1 o bob 20 person ifanc yn dioddef o iselder. Gall effeithio ar fechgyn a merched, er bod merched ddwywaith yn fwy tebygol o'i brofi na bechgyn.

Mae llawer o bethau wedi'u cysylltu ag iselder. Gall redeg mewn teuluoedd, er bod llawer o blant y cafodd eu rheini broblemau gydag iselder ddim yn datblygu problemau eu hunain.

Gall ddigwydd hefyd ar ôl digwyddiad trawmatig iawn, fel marwolaeth rhywun agos atoch chi, neu fel ymateb i bwysau bywyd fel bwlio neu broblemau gyda theulu neu ffrindiau. Gall iselder, weithiau, ddigwydd heb unrhyw reswm amlwg.

Mae pob person ifanc ag iselder yn profi'r salwch yn eu ffordd eu hunain, ond dyma rai symptomau cyffredin:

- Teimlo'n anhapus neu'n ddiflas y rhan fwyaf o'r amser.
- Colli diddordeb mewn gweithgareddau roeddech yn arfer eu mwynhau.
- Ddim yn gallu canolbwyntio na gwneud penderfyniadau cystal ag o'r blaen.
- Colli hyder a hunan-barch.
- Bod yn rhy llym arnoch chi eich hun neu deimlo'n euog iawn.
- Teimlo'n ddi-egni ac yn blino'n hawdd.
- Cael trafferth cysgu, neu gysgu mwy nag arfer.
- Teimlo'n gythryblus/blin neu swrth.
- Newidiadau i'ch awydd i fwyta a'ch pwysau.
- Meddwl am farwolaeth neu unrhyw feddyliau neu ymddygiad hunanladdol.

Gall plant ag iselder hefyd deimlo'n bigog iawn ac yn fyr eu tymer yn hytrach na, neu'n ogystal â theimlo'n drist. Gall teimladau parhaus o anobaith ac nad yw bywyd yn werth ei fyw fod yn arwydd clir o iselder difrifol.

Weithiau gydag iselder gallwch gael problemau eraill fel poen yn y bol neu gur pen, teimlo'n bryderus, anawsterau'n rheoli'ch ymddygiad, neu gallech ddatblygu problemau'n ymwneud â chyffuriau, alcohol a bwyd.

Ar adegau ni fydd pobl ifanc ag iselder yn dangos unrhyw arwyddion amlwg o'r cyflwr, ond yn cael problemau yn canolbwyntio ar waith ysgol neu goleg, eu bywyd cymdeithasol, neu eu perthynas â'u teulu a'u ffrindiau.

Cael help

Os ydych yn dioddef o iselder gall fod yn anodd siarad am sut rydych chi'n teimlo, ond mae'n bwysig ceisio cael help cyn gynted â phosib. Mae cael help yn bwysig beth bynnag fo'ch oedran, a gall gael effaith gadarnhaol arnoch chi a'r rhai sy'n agos atoch.

Y cam cyntaf yw cysylltu â'ch meddyg teulu neu fynd i weld cwnselydd ysgol neu nyrs, a fydd yn gallu cynnig cefnogaeth a thriniaeth yn lleol. Gall llawer o fudiadau gwirfoddol fel Mind (mind.org.uk) gynnig cyngor gwerthfawr hefyd.

Mae llawer o driniaethau gwahanol ar gael yn cynnwys therapïau seicolegol a meddyginiaeth. Gall dysgu mwy am iselder a thriniaethau (fe'i gelwir yn seicoaddysg) hefyd fod o gymorth.

Bydd y triniaethau a gewch yn amrywio yn ôl yr union fath o salwch a pha mor ddifrifol yw'r cyflwr, a hefyd yn ôl y mathau o driniaethau sydd orau gennych chi a'ch teulu.

Yn aml Seicoaddysg a therapïau seicolegol neu 'siarad' fydd y triniaethau cyntaf a argymhellir. Mae Therapi Ymddygiad Gwybyddol (Cognitive Behavioural Therapy (CBT)) yn therapi siarad sy'n gallu eich helpu i reoli eich problemau drwy newid y ffordd rydych yn meddwl neu'n ymddwyn. Mae'n eich dysgu i ddelio'n well â meddyliau a theimladau negyddol ac yn awgrymu camau y gallwch eu cymryd i dorri'r cylch o deimlo'n isel.

Mae Therapi Rhyngbersonol (Interpersonal Therapy (IPT)) yn canolbwyntio ar wella eich perthynas â phobl eraill yn eich bywyd. Mae hyn yn ceisio datrys rhywfaint o'r pwysau sy'n arwain at iselder. Mae Therapi Teulu yn fath arall o driniaeth sy'n gweithio mewn ffordd debyg. Gall cwnsela, pan fydd y person ag iselder yn trafod eu problemau a'u teimladau, helpu hefyd.

Mae therapïau creadigol sy'n cynnwys celf a cherddoriaeth yn addas i rai pobl, a gall rhai gemau ar-lein sydd wedi cael eu creu'n arbennig fod o help hefyd.

Mae meddyginiaeth hefyd yn chwarae rhan bwysig i rai pobl ifanc, yn enwedig y rhai sy'n delio â ffurfiau mwy difrifol o iselder. Nid yw pob meddyginiaeth sy'n gweithio'n dda i oedolion ag iselder fod yn addas i bobl ifanc, ond profwyd bod rhai yn effeithiol.

Awgrymiadau i bobl ifanc ag iselder

- Os ydych wedi cael iselder yn y gorffennol, neu fod aelod agos o'r teulu wedi cael iselder, mae'n bwysig iawn eich bod yn cael help yn gynnar. Cadwch lygad ar eich hwyl ac edrychwch am y symptomau y soniwyd amdanynt yn gynharach.

- Siaradwch â phobl rydych yn ymddiried ynddynt am eich problemau – gall ffrindiau, rhieni, hyd yn oed athrawon neu ddarlithwyr fod o help. Gall fod yn anodd, ond ceisiwch fod yn onest am yr hyn rydych yn ei deimlo. Gall cuddio'ch teimladau wneud pethau'n waeth, ac mae'n bwysig peidio â theimlo'n unig am y problemau hyn.

- Ceisiwch fyw bywyd iach – gall ymarfer corff yn rheolaidd, bwyta'n iawn a chael noson dda o gwsg wneud i chi deimlo'n well amdanoch eich hunan, a helpu'r iselder.

- Ceisiwch ddod o hyd i weithgareddau a fydd yn eich helpu i ymlacio a rhowch amser i'r rhain.

- Gall dod o hyd i ddulliau o ddelio â straen, drwy wneud ymarferion anadlu, er enghraifft, helpu eich hwyliau.

- Treuliwch amser gyda ffrindiau a theulu yn gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau. Hwyrach na fyddwch yn teimlo fel gwneud hyn ar adegau, ond gall helpu.

- Osgowch alcohol a chyffuriau - gallent ymddangos fel pe baent yn helpu yn y tymor byr, ond dim ond gwaethygu pethau gryn dipyna wnânt.

- Mae llawer o wefannau yn cynnig cyngor i bobl ifanc ag iselder. Caiff rhai eu rhestru yn y daflen hon. Gwnewch rywfaint o ymchwil a cheisiwch ddysgu mwy am y salwch a sut y gallwch gadw'n iach.

Awgrymiadau i rieni a theuluoedd

- Os ydych yn poeni y gallai'ch plentyn fod yn isel ei ysbryd, siaradwch â nhw. Gwnewch yn siŵr nad ydych yn bychanu eu problemau, a chofiwch y gall materion sy'n ddibwys i chi fod yn bwysig iawn iddyn nhw.

- Ceisiwch eu hannog i siarad ag eraill - cwnselwyr ysgol er enghraifft, neu eu meddyg teulu neu hyd yn oed ffrindiau agos maent yn ymddiried ynddynt. Gadewch iddynt wybod ei bod yn iawn i siarad am deimlo'n isel a bod help ar gael.

- Os ydych chi wedi dioddef o iselder eich hunan yn y gorffennol, byddwch yn ymwybodol y gallai eich plentyn fod â thueddiad o gael yr afiechyd. Cadwch lygad am yr arwyddion rhybudd, ond ar yr un pryd cofiwch nad yw hanes o iselder mewn teulu yn golygu y byddant yn bendant yn cael problemau.

- Ceisiwch roi cymorth i'ch plentyn i brofi bywyd iach ac i deimlo'n dda am dano'i hun – ceisiwch ei annog i ymarfer corff a'i helpu i fyw'n iach ac i gael digon o gwsg.

- Treuliwch amser gyda'ch plentyn yn gwneud pethau rydych chi'ch dau yn eu mwynhau. Gall hyn helpu i godi eu hwyl.

- Peidiwch â thybio bod pob newid bach yn eu hwyl neu anghytundeb yn gysylltiedig ag iselder – mae rhai o'r symptomau yn debyg iawn i ymddygiad arferol pobl ifanc yn eu harddegau, a gallant ond bod yn rhan arferol o dyfu i fyny.

Gwefannau defnyddiol

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion
Gwybodaeth am iselder ymysg pobl ifanc gan gynnwys taflenni i'w lawr lwytho, manylion am driniaeth a phrofiadau pobl go iawn o iselder.
rcpsych.ac.uk – chwiliwch am 'depression in young people' o'r hafan

Iselder ymysg Pobl Ifanc yn eu Harddegau
Mae'r safle yn cynnig ffeithiau allweddol am iselder ymysg pobl ifanc mewn ffurf rhyngweithiol gan gynnwys posau ac ymarferion a chlipiau sain.
depressioninteenagers.co.uk

Depression Alliance
Help ar fyw gydag iselder, adferiad a lles, cysylltiadau defnyddiol a chymorth i deulu a ffrindiau.
depressionalliance.org

YoungMinds
Mae'r sefydliad hwn yn darparu gwybodaeth a chyngor, canllaw ar wasanaethau iechyd meddwl i bobl ifanc, a gwybodaeth i rieni a phobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl.
youngminds.org.uk

Hopeline UK
Mae'r sefydliad hwn yn cynnig cymorth ar y ffôn ar gyfer iselder yn enwedig i blant ac oedolion ifanc yn arbennig i'r rhai â meddyliau hunanladdol.
papyrus-uk.org/more/hopelineuk

StudentMinds
Elusen iechyd meddwl i fyfyrwyr mewn prifysgolion sy'n canolbwyntio ar gefnogaeth cyfoedion. Mae hwyluswyr Student Minds yn gweithio mewn llawer o Brifysgolion yn y DU.
studentminds.org.uk

Helpwch gyda'n hymchwil i iselder ymhlith pobl ifanc

Mae'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (NCMH) yn gweithio er mwyn gwella dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl gan gynnwys iselder ymhlith pobl ifanc. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chymorth i bobl yn y dyfodol.

Ond er mwyn gwneud hyn, mae angen eich help **chi** arnom.

Mae helpu gyda'n hymchwil yn gyflym ac yn hawdd, a chaiff yr holl wybodaeth a gasglwn ei chadw'n hollol gyfrinachol. Mae cymryd rhan yn cynnwys:

- cyfarfod byr ag un o'n hymchwilwyr hyfforddedig, a naill ai yn eich cartref neu mewn clinig GIG lleol
- rhoi sampl fach o waed neu sampl poer
- cwblhau a dychwelyd rhai holiaduron.

Am fwy o wybodaeth am ein hymchwil a sut y gallwch helpu, ewch i'n gwefan (**www.ncmh.info**) neu cysylltwch â ni ar:

info@ncmh.info

/walesmentalhealth

029 2068 8401

@ncmh_wales

Cynhyrchwyd ar gyfer y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl. Mae'r wybodaeth hon yn gywir ar adeg ei hargraffu. Argraffwyd Ionawr 2016.

This information is also available through the medium of English. To request a copy, contact us at **info@ncmh.info**

Mae'r wybodaeth hon hefyd ar gael drwy gyfrwng y Saesneg. I ofyn am gopi, cysylltwch â ni **info@ncmh.info**

Sganiwch am ragor o wybodaeth

GIG CYMRU NHS WALES

CARDIFF UNIVERSITY PRIFYSGOL CAERDYDD

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Swansea University Prifysgol Abertawe