

# Sgitsoffrenia



## Beth yw sgitsoffrenia?

**Sgitsoffrenia** yw'r enw am afiechyd meddwl difrifol sy'n effeithio ar tua 1 ym mhob 100 o bobl yn ystod eu bywyd.

Mae sgitsoffrenia yn newid y ffordd y mae'r ymennydd yn gweithio. Y canlyniad yw bod proses meddwl person yn cael ei wyrdroi, gan effeithio ar eu hemosiynau, eu golwg o'r byd o'u cwmpas, eu credoau a'u hymddygiad.

Mae dynion a merched yr un mor debygol â'i gilydd o ddirodded o sgitsoffrenia. Bydd symptomau yn aml – ond nid bob amser – yn dod i'r amlwg gyntaf mewn oedolion ifanc, a gallant gychwyn yn sydyn neu'n raddol. Ymysg dynion, bydd y pwl cyntaf yn aml yn digwydd yn eu harddegau neu eu hugeiniau; ymysg merched, mae hyn yn fwy tebygol o ddigwydd yn eu hugeiniau a'u tridegau. Bydd rhai pobl gyda sgitsoffrenia yn dioddef un pwl yn unig yn ystod eu bywyd; bydd eraill yn cael pyliau sy'n dychwelyd dro ar ôl tro.

## Beth sy'n achosi sgitsoffrenia?

Nid oes ateb pendant i hyn, ond mae nifer o theorïau:

- Mae rhywfaint o ymchwil yn awgrymu y gallai fod gan berson ragduddiad i ddatblygu sgitsoffrenia oherwydd ffactorau etifeddol, er nad oes un 'genyn sgitsoffrenia' wedi cael ei adnabod.
- Mae lefelau eithafol o'r cemegyn dopamine yn yr ymennydd wedi cael ei nodi fel achos posibl o sgitsoffrenia.
- Mae theorïau eraill wedi cysylltu datblygiad sgitsoffrenia gyda magwraeth, problemau seicolegol heb

eu datrys, neu gamdriniaeth.

- Mae nifer o ffactorau eraill wedi cael eu nodi fel achosion posibl o'r salwch, neu fel sbardun i bwl, gan gynnwys: digwyddiadau ingol; defnyddio cyffuriau anghyfreithlon; anafiadau corfforol i'r ymennydd a phroblemau yn natblygiad yr ymennydd.

Y tebygolrwydd yw bod cyfuniad o achosion ar gyfer sgitsoffrenia a allai gynnwys rhagduddiadau genetig a digwyddiadau bywyd fel sbardun. Mae sgitsoffrenia yn salwch cymhleth iawn a all fod â nifer o ffactorau cyfrannol. Yn wir, mae rhai pobl yn ystyried 'sgitsoffrenia' fel term hollgynhwysol ar gyfer nifer o wahanol afiechyd.

Mae'n bwysig cofio na ellir cynnig diagnosis manwl gywir o sgitsoffrenia. Dylai claf fynnu eu bod yn cael esboniad llawn gan eu doctor neu eu seiciatrydd o'r **symptomau** y maent yn eu profi, yn hytrach na chanolbwyntio ar y diagnosis yn unig. Y symptomau sydd angen eu trin wrth weithio tuag at adferiad.

## Beth yw symptomau sgitsoffrenia?

Gellir gosod symptomau sgitsoffrenia mewn dau gategori: **symptomau cadarnhaol** a **symptomau negyddol**.

Bydd **symptomau cadarnhaol** fel arfer yn digwydd yng nghyfnod cychwynnol y salwch, ond gallant fod yn bresennol ar unrhyw adeg. Symptomau **seicosis** yw'r rhain (colli cysylltiad â realiti) mewn un neu nifer o ffyrdd. Gall symptomau cadarnhaol gynnwys:

- **Rhithdybiaethau:** cred bersonol sy'n anwir ac yn seiliedig ar olwg anghywir o realiti allanol; gall pobl gredu'r pethau hyn yn gryf, er gwaethaf tystiolaeth i'r gwrthwyneb. Gall paranoia fod yn agwedd bwysig ar rithdybiaethau. Os yw person yn dioddef o baranoia, maent yn credu bod rhywun neu rywbeth yn gweithredu yn eu herbyn. Mae pobl eraill yn credu eu bod yn arbennig neu'n unigryw mewn rhyw ffordd, er enghraifft, drwy berthynas ddwyfol.

## • Rhithweledigaethau:

ystyr hyn yw profi neu weld pethau sydd ddim yn bodoli. Gallai hyn fod drwy unrhyw un o'r synhwyrau: gellir gweld, clywed, aroglu neu deimlo rhithweledigaeth. Mae **clywed lleisiau** yn ffurf gyffredin iawn o rithweledigaethau; gall lleisiau fod yn feirniadol o'r person sy'n eu clywed, gan ychwanegu at eu gofid.

## • Afionyddwch yn broses feddwl:

gall y rhain gynnwys llif meddwl anhrefnus neu golli meddyliau'n sydyn.

Mae **symptomau negyddol** yn tueddu i fod yn rhai tymor hirach. Cânt eu galw'n 'negyddol' am eu bod yn disgrifio colli swyddogaethau arferol – hynny yw, 'pylu' profiad. Mae symptomau negyddol yn cynnwys:

- Diffyg emosiwn a chymhelliant
- Blinder neu ddiffyg egni
- Cilio ac ynysu
- Diffyg canolbwyntio
- Colli diddordeb mewn bywyd
- Colli cwsg.

## Meddyginiaeth

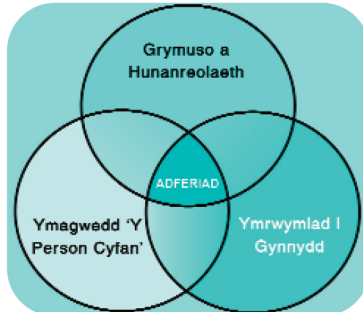
Gall meddyginiaeth chwarae rhan bwysig wrth leddfu symptomau sgitsoffrenia a chyflawni adferiad (gweler dros y dudalen am fwy o wybodaeth am adferiad). Fodd bynnag, gall meddyginiaethau hefyd achosi sgil effeithiau, gan gynnwys ysgwyd, gwewyr yn y cyhyrau, problemau hormonaid, diffyg rhywiol, tawelyddiad, ennill pwysau a phroblemau â'r galon. Ni ddylid cymysgu'r sgil effeithiau hyn â symptomau sgitsoffrenia.

Mae cenhedlaeth newydd o feddyginiaethau modern ar gael sydd â llai o sgil effeithiau'n gyffredinol. I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Hafal.

**Nesaf, byddwn yn edrych ar sut y gallwch agosáu at adferiad os oes gennych chi symptomau sgitsoffrenia.**

# Adferiad ar gyfer pobl gyda Sgitsoffrenia

Nid yw gwyddoniaeth feddygol wedi adnabod "iachâd" syml ar gyfer sgitsoffrenia, ond mae Hafal yn credu y gall pobl sy'n dioddef o sgitsoffrenia weithio'n llwyddiannus i gyflawni adferiad. Mae adferiad yn golygu adennill iechyd meddwl a chael ansawdd bywyd gwell. Mae'n canolbwyntio ar alluogi pobl i wella eu bywydau ym mhob ffordd, yn hytrach na dim ond cynnal bodolaeth ddigonol. Mae cleientiaid Hafal wedi canfod bod adferiad yn dibynnu ar y tri pheth yma:



**Grymuso a hunanreolaeth**, sef arfer hawliau a chyfrifoldebau wrth wneud dewisiadau am fywyd (er enghraifft, cael y gair cyntaf ac olaf mewn unrhyw drafodaeth amdanoch chi) a chymryd y camau angenrheidiol i arwain bywyd sy'n seiliedig ar y dewisiadau hynny (er enghraifft, ysgrifennu cynllun adferiad yn eich geiriau eich hun neu weinyddu eich meddyginiaeth eich hun). *Onid cydnabyddir y gallai fod yn angenrheidiol, ar brydiau, i eraill gymryd rheolaeth am resymau diogelwch.*

Mae **ymrwymiad i gynnydd** yn golygu cymryd camau amlwg tuag at wella bywyd. Wrth gynllunio eich adferiad, mae'n hanfodol cytuno a gweithredu ar gynllun cam wrth gam, sy'n canolbwyntio ar nodau a gweithio yn ôl amserlen.

Mae **ymagwedd 'Y Person Cyfan'** (sydd weithiau'n cael ei alw'n agwedd 'gyfannol') yn golygu mynd i'r afael â phob agwedd bwysig ar fywyd, sydd gyda'i gilydd yn cyfrannu at hunan-les. Drwy osod nodau ym mhob rhan o'u bywyd, gall pobl gymryd agwedd mwy cynhwysfawr tuag at adferiad. Yma, rydym yn nodi Agwedd y Person Cyfan.



Am fwy o wybodaeth am adferiad, ewch i: [www.hafal.org](http://www.hafal.org)

Ynglŷn â hafal

Hafal yw prif elusen Cymru ar gyfer gweithio ar ran unigolion sy'n gwella o afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Rydym wedi ymrwymo i rymuso pobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd i: [gael gwell ansawdd i fywyd, cyflawni eu uchel-geisiau ar gyfer adferiad, ymladd yn erbyn gwahaniaethu, mwynhau mynediad cyfartal i iechyd a gwasanaethau cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyflogaeth.](#) Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni yn:

Prif Swyddfa Hafal

Uned B3, Parc Technoleg Lakeside  
Ffordd y Ffenics, Llansamlet  
Abertawe  
SA7 9FE

Ffôn: 01792 816 600/832 400 Ffacs: 01792 813 056 E-bost: [hafal@hafal.org](mailto:hafal@hafal.org)

Gwe: [www.hafal.org](http://www.hafal.org) Facebook/Twitter: chwiliwch am "Hafal"

Rhif cofrestru: 4504443 Rhif elusen: 1093747