www.ncmh.info

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Anhwylderau bwyta

Gwybodaeth i unigolion, partneriaid a theuluoedd

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Beth yw anhwylderau bwyta?

Pan fydd unigolyn yn datblygu agwedd nad yw'n iach tuag at fwyd sy'n ei achosi i newid ei ymddygiad a'i ddeiet yn sylweddol, caiff ei alw'n anhwylder bwyta.

Amcangyfrifir bod 1.6m o bobl yn y DU yn cael eu heffeithio gan anhwylderau bwyta. Er ei fod yn fwy cyffredin i ferched ifanc ddatblygu anhwylderau bwyta, gall pobl o bob rhyw, cefndir, grŵp ethnig ac oedran gael eu heffeithio.

Mae nifer o wahanol fathau o anhwylderau bwyta, ond y mwyaf cyffredin yw **anhwylder gorfwyta mewn pyliau (BED), bwlimia** ac **anorecsia.**

- Mae pobl sy'n dioddef **anhwylder gorfwyta mewn pyliau (BED)** fel arfer yn bwyta prydau y byddai'r rhan fwyaf o bobl yn eu hystyried yn anarferol o fawr mewn cyfnod byr ac yn teimlo fel nad oes rheolaeth ganddynt wrth wneud hynny. Gelwir hyn yn aml yn orfwyta mewn pyliau.

- Mae pobl sydd â **bwlimia** hefyd yn gorfwyta mewn pyliau, ond byddant wedyn yn cael gwared ar y bwyd y maent wedi'i fwyta (a elwir weithiau'n 'purging' yn Saesneg) drwy chwydu neu drwy ddefnyddio cathryddion.

- Mae pobl sydd ag **anorecsia** yn cyfyngu ar faint o fwyd y maent yn ei fwyta'n sylweddol, fel arfer yn bwyta'n llai nag y dylent i aros yn iach. Gallant ganolbwyntio'n fawr ar eu pwysau a siâp eu corff.

Gallant gael effaith sylweddol ar iechyd ac ansawdd bywyd unigolyn.

Mae achosion o anhwylderau bwyta yn gymhleth, ond mae ymchwil yn awgrymu bod ein profiadau mewn bywyd, ein cyflwr seicolegol a'n geneteg i gyd yn chwarae rhan.

Cael help

Gall effeithiau corfforol anhwylderau bwyta fod yn ddifrifol, felly mae'n bwysig i bobl sydd wedi'u heffeithio ganddynt gael help.

Y cam cyntaf tuag at gael help gydag anhwylder bwyta yw siarad â'ch meddyg teulu.

Gall mynd at eich doctor, p'un a ydych yn mynd ar eich rhan eich hun neu am rywun rydych yn gofidio amdanynt, ymddangos yn dasg frawychus. Efallai y byddwch yn teimlo cywilydd neu euogrwydd, neu eich bod yn gwastraffu eu hamser. Peidiwch â gadael i'r pethau hyn eich atal rhag siarad â'ch meddyg teulu a gofyn am help - dyna pam maent yno.

Mae'n eithaf cyffredin i unigolyn sydd ag anhwylder bwyta deimlo nad oes angen help arnynt, gan y gallai'r cyflwr deimlo fel rhan annatod ohonynt fel person. Er enghraifft, os bydd rhywun yn teimlo ei fod angen colli pwysau, gallent deimlo bod gwaredu yn ei helpu i wneud hyn, er gwaethaf yr effaith negyddol y gall gael ar ei les corfforol ac emosiynol.

Bydd eich meddyg yn deall hyn, ac mae'n iawn i chi sôn eich bod yn teimlo fel hyn.
Gall eich meddyg ddefnyddio cyfres o gwestiynau er mwyn helpu i asesu a ydych yn dioddef anhwylder bwyta ai peidio.

Mae'n bwysig nodi na fydd ei ddiagnosis yn seiliedig ar y cwestiynau hyn yn unig, ac nid oes rhaid i chi roi ateb cadarnhaol i bob un ohonynt i gael diagnosis o anhwylder bwyta.

Meddyliwch am eich atebion i'r cwestiynau hyn cyn i chi ymweld â'ch meddyg teulu - gallai helpu i wneud y sgwrs yn haws:

- Ydych chi'n chwydu am eich bod yn teimlo'n anghyfforddus o lawn?
- Ydych chi'n poeni eich bod wedi colli rheolaeth dros faint rydych yn ei fwyta?
- Ydych chi wedi colli mwy na stôn (6kg) mewn cyfnod o dri mis yn ddiweddar?
- Ydych chi'n credu eich bod yn dew pan fydd eraill yn dweud eich bod yn rhy denau?
- A fyddech chi'n dweud bod bwyd yn rheoli eich bywyd?

Bydd yr hyn sy'n digwydd ar ôl i chi siarad â'ch meddyg yn dibynnu ar eich anghenion.

Mewn rhai achosion, bydd eich meddyg teulu yn eich trin ei hun, ond os bydd yn credu bod angen cymorth arbenigol arnoch, gallech gael eich cyfeirio at wasanaethau iechyd meddwl.

Efallai y cewch eich cyfeirio at wasanaeth anhwylder bwyta arbenigol os bydd eich meddyg teulu o'r farn bod ei angen.

Triniaethau ar gyfer anhwylderau bwyta

Mae profiad pawb o anhwylderau bwyta yn wahanol, felly mae triniaeth yn seiliedig ar anghenion pob unigolyn.

I rai pobl, gallai'r cam cyntaf gynnwys dilyn rhaglen hunangymorth, efallai gydag anogaeth a chefnogaeth gan weithiwr iechyd proffesiynol.

Mae gwahanol fathau o driniaethau siarad ar gael hefyd ar gyfer anhwylderau bwyta yn dibynnu ar eich anghenion.

Er enghraifft, mae rhai pobl yn cael budd o ymgymryd â therapi ymddygiad gwybyddol (CBT) neu Therapi Rhyngbersonol (IPT). Mae therapi ymddygiad gwybyddol (CBT) yn fath o gwnsela sy'n helpu unigolyn i ddeall ac i newid y ffordd y maent yn meddwl ac yn ymddwyn. Mae cwnsela Therapi Rhyngbersonol yn canolbwyntio ar broblemau â pherthnasau rhyngbersonol.

Gellir ystyried y ddwy ffurf hon o therapi ar gyfer pobl sy'n teimlo eu bod yn barod i newid eu patrwm bwyta. Mae ffurfiau eraill o therapi yn ddefnyddiol mewn amgylchiadau eraill, a chaiff yr opsiynau hyn eu hystyried gyda chi.

Gall triniaeth hefyd gynnwys monitro eich iechyd corfforol yn ofalus.

Gellir rhagnodi meddyginiaeth i bobl sydd â bwlimia neu anhwylder gorfwyta mewn pyliau a'r rheini sydd â phroblemau gyda chyflyrau eraill megis iselder neu gorbryder, ond fel arfer, ni ellir gwneud hynny gydag anorecsia.

Cyngor i bobl sydd ag anhwylderau bwyta

- Gall gofyn am help fod yn anodd iawn. Siaradwch â rhywun rydych yn ymddiried ynddo, p'un a yw hynny'n rhiant, athro neu ffrind da. Bydd siarad â'ch meddyg yn haws gyda'u cymorth nhw.

- Nid yw gwella ar ôl anhwylder bwyta yn hawdd, a gall gymryd amser. Peidiwch â siomi ynoch hun os byddwch yn ailwaelu.

- Rhowch gynnig ar wneud y pethau y mae gennych ddiddordeb ynddynt, megis eich hobïau neu weld ffrindiau. Gall hyn helpu i'ch cadw rhag meddyliau ac arferion negyddol.

- Dysgwch gymaint ag y gallwch am anhwylderau bwyta. Mae llawer o lyfrau ar y pwnc, a ffynonellau o wybodaeth ddefnyddiol ar-lein (gweler y rhestr sydd wedi'i chynnwys yn y daflen hon).

- Gall fod yn gysur gwybod nad ydych ar eich pen eich hun. Gallwch ddod o hyd i grwpiau cymorth ar-lein - mae BEAT, yr elusen anhwylder bwyta, yn cynnal cymunedau ar-lein i bobl o bob oedran ac i ofalwyr a theuluoedd.

Cyngor i deuluoedd, partneriaid a gofalwyr

- Os bydd rhywun rydych yn gofidio amdanynt yn ymddiried ynoch am ei anhwylder bwyta, peidiwch â gwylltio na chynhyrfu. Gall fod yn anodd iawn i ofyn am help felly, byddwch yn barod i'w cefnogi a cheisiwch ddeall.

- Gofynnwch i'ch anwylyd am yr hyn y maent yn ei deimlo sy'n ddefnyddiol a'r hyn nad yw'n gweithio, gan fod pawb yn wahanol.

- Ceisiwch eu cynnwys mewn gweithgareddau cymdeithasol, hyd yn oed od nad ydynt yn derbyn y gwahoddiad bob amser.

- Ceisiwch osgoi gwneud sylwadau am bwysau neu edrych yn 'iachach'.

- Mae amynedd yn hollbwysig. Ni allai unigolyn sydd ag anhwylder bwyta fod yn barod i gael help bob amser. Gall hyn fod yn anodd delio ag ef, ond cofiwch, yr anhwylder sy'n siarad, nid y person.

Gwefannau defnyddiol

BEAT
Elusen anhwylderau bwyta mwyaf blaenllaw y DU. Mae BEAT yn cynnig grwpiau cymorth ar-lein, llinellau cymorth a llyfrgell o daflenni gwybodaeth y gellir eu lawrlwytho.
b-eat.co.uk

Mind
Gwybodaeth a chymorth ynghyd â straeon go iawn a thaflenni i'w lawrlwytho. Chwiliwch am 'anhwylderau bwyta' ar yr hafan.
mind.org.uk

NHS Choices
Adnoddau ar-lein gan gynnwys cyngor i rieni a ffrindiau ar sut i gefnogi rhywun sydd ag anhwylder bwyta.
nhs.uk/eatingdisorders

Help gyda'n hymchwil i anhwylderau bwyta

Mae'r Ganolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol (NCMH) yn gweithio er mwyn gwella dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl gan gynnwys anhwylderau bwyta. 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 Mehefin 2016.

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

Scan for more information

GIG CYMRU NHS WALES

CARDIFF UNIVERSITY
PRIFYSGOL CAERDYDD

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Swansea University
Prifysgol Abertawe