www.ncmh.info

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Anhwylder y Sbectrwm Awtistig mewn Pobl Ifanc

Gwybodaeth i bobl ifanc a theuluoedd

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Beth yw Anhwylder y Sbectrwm Awtistig (ASD)?

Mae ASD yn derm am gyflwr sy'n effeithio ar agweddau penodol ar ddatblygiad unigolyn.

O dan rai systemau dosbarthu, rhennir ASD yn awtistiaeth, syndrom Asperger ac anhwylder datblygu treiddiol heb ei nodi fel arall, ond mae mwy o bobl bellach yn defnyddio'r term ehangach 'ASD' yn lle hynny.

Fel arfer daw ASD yn amlwg ym mlynyddoedd cynnar plentyndod, ond efallai na fydd yn cael ei ddarganfod ymhlith rhai sydd â phroblemau llai amlwg tan y byddant yn eu harddegau. Mae gan tua 1% o'r boblogaeth ASD. Mae bechgyn yn llawer mwy tebygol o gael eu heffeithio na merched.

Nid yw gwyddonwyr hyd yma wedi dod o hyd i un peth penodol sy'n achosi datblygiad ASD, ond mae ymchwil wedi dangos bod geneteg yn chwarae rhan amlwg, a'i bod yn bosibl bod ffactorau amgylcheddol yn cyfrif amdano hefyd.

Yn fras, mae ymchwil yn awgrymu bod datblygiad cynnar systemau'r ymennydd yn cael ei effeithio, ond nid yw'n glir sut yn union mae hynny'n digwydd eto. Er gwaethaf adroddiadau yn y cyfryngau yn y gorffennol, nid oes unrhyw dystiolaeth ddibynadwy sy'n cysylltu brechiadau plentyndod ag ASD, ac mae'r ymchwil a ysgogodd y pryderon hyn gyntaf bellach wedi colli hygrededd ac wedi cael ei thynnu'n ôl.

Gall pobl ag ASD brofi amrywiaeth o anawsterau - efallai eich bod wedi clywed yr ymadrodd 'sbectrwm awtistig', sy'n ffordd arall o ddweud y gall pobl sydd ag ASD gael eu heffeithio mewn amrywiaeth eang o wahanol ffyrdd, ac na fydd gan yr un dau unigolyn yr un anawsterau ac anghenion.

Maent yn aml yn teimlo'n fwy cyffyrddus gyda threfniadau arferol ac mae ganddynt ymddygiad ailadroddus, a gallant ei chael hi'n anodd ymdopi os caiff y rhain eu newid. Weithiau mae gan bobl ag ASD hefyd broblemau iechyd meddwl neu gorfforol, a/neu

broblemau dysgu.

Fodd bynnag, mae rhai mathau o broblemau y bydd pawb sydd ag ASD yn eu profi. Er enghraifft, mae pobl sydd ag ASD yn cael trafferth gyda chyfathrebu cymdeithasol.

Dod o hyd i help

Os ydych yn credu y gallai fod gan eich plentyn ASD, y cam cyntaf yw siarad â'ch meddyg teulu, neu os yw'n blentyn ifanc iawn, eich ymwelydd iechyd. Os ydynt yn cytuno bod eich plentyn yn dangos arwyddion o ASD, yna byddant yn ei gyfeirio i gael asesiad ffurfiol. Weithiau gall hyn gymryd amser.

Oherwydd bod ASD yn gallu effeithio ar bobl mewn cymaint o ffyrdd gwahanol, efallai y bydd sawl arbenigwr gwahanol yn asesu plentyn cyn i ddiagnosis swyddogol gael ei wneud - gelwir hwn yn asesiad ''amlddisgyblaethol''.

Yn yr un modd, unwaith y byddant wedi cael diagnosis mae'n bosibl y byddant yn cael cymorth gan dîm amlddisgyblaethol.

Gallai'r arbenigwyr hyn gynnwys meddyg neu nyrs pediatrig neu un sy'n gweithio gyda'r gwasanaethau iechyd meddwl plant a'r glasoed (CAMHS), seicolegydd clinigol, therapydd iaith a lleferydd neu therapydd galwedigaethol. Eto, gall hyn amrywio rhwng unigolion. Bydd angen cael gwybodaeth o ysgol y person ifanc hefyd fel rhan o'r broses.

Nid oes unrhyw driniaethau penodol wedi'u profi i fod yn effeithiol ar gyfer prif symptomau ASD. Fodd bynnag, mae strategaethau sy'n helpu i leihau'r anawsterau sy'n gysylltiedig â symptomau. Nod y rhain yw gwella ansawdd bywyd unigolion sydd ag ASD a'u teuluoedd. Mae strategaethau defnyddiol yn amrywio'n fawr rhwng unigolion, felly mae'n bwysig cae; cynllun gofal sydd wedi'i deilwra i anghenion penodol unigolyn.

Ni roddir meddyginiaeth fel arfer i rywun sydd ag ASD, ond mae amgylchiadau lle y gallai fod yn briodol gwneud hynny.

ASD yn yr ysgol

Efallai y bydd angen help ar berson ifanc sydd ag ASD yn yr ysgol neu yn y coleg er mwyn manteisio i'r eithaf ar eu haddysg.

Bydd rhai pobl ag ASD yn aros mewn ysgolion prif ffrwd er efallai y bydd angen cymorth ychwanegol arnynt, a chaiff anghenion rhai pobl eu diwallu'n well mewn ysgol arbennig.

Hefyd, mewn rhai sefyllfaoedd, efallai y caiff 'datganiad o anghenion dysgu arbennig' ei roi ar waith.

O fewn yr ysgol, efallai y bydd angen i berson ifanc weld seicolegydd addysgol, neu gael help gan gynorthwywyr cymorth dysgu neu gydlynydd anghenion dysgu arbennig.

Oedolion sydd ag ASD

Wrth i bobl ifanc sydd ag ASD dyfu'n oedolion, bydd y modd y bydd eu cyflwr yn effeithio arnynt yn newid wrth i'w hamgylchiadau newid - er enghraifft os byddant yn gadael eu cartref teuluol neu addysg amser llawn.

Gall rhai pobl sydd ag ASD fyw'n annibynnol fel oedolion, fodd bynnag, efallai bydd angen cymorth parhaus sylweddol ar rai oherwydd eu cyflwr.

Mae pobl sydd ag ASD yn fwy tebygol o ddioddef problemau iechyd meddwl (e.e. iselder a gorbryder) na phobl sydd heb ASD, ac efallai y bydd angen help arnynt i ymdopi â'r anawsterau hyn.

Awgrymiadau i bobl ifanc sydd ag ASD a'u teuluoedd

P'un a fydd unigolyn neu aelod o deulu wedi bod yn ei ddisgwyl ai peidio, gall cael diagnosis o ASD ddod â phob math o emosiynau gwahanol a allai newid dros amser yn ei sgîl.

Mae'n bosibl y bydd y broses asesu wedi bod yn hir ac mae'n debyg y bydd pobl ifanc a'u teuluoedd wedi bod yn byw gyda'r anawsterau am amser hir.

Mae'n bwysig gofyn am help pan gaiff person ifanc ddiagnosis o ASD, nid yn unig i'r person ei hun ond i aelodau eraill o'r teulu hefyd.

Yn ogystal â'r gwasanaethau y sonnir amdanynt yn yr adrannau uchod, mae amrywiaeth o asiantaethau lleol a chenedlaethol yng Nghymru, gan gynnwys sefydliadau gofal cymdeithasol a gwirfoddol, sydd ar gael i helpu pobl sydd ag ASD a'u teuluoedd. Ceir rhestr o rai ohonynt yn y daflen hon.

Gall yr asiantaethau hyn ddarparu cymorth addysgol, emosiynol ac ymarferol i unigolion sydd ag ASD a'u teuluoedd. Gallant roi pobl mewn cysylltiad â phobl ifanc eraill a'u teuluoedd sydd mewn sefyllfaoedd tebyg. Gallant hefyd gyfeirio pobl at asiantaethau eraill a allai fod o gymorth.

Gwefannau defnyddiol

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth
Mae'r elusen hon yn cynnig gwybodaeth, cymorth a gwasanaethau i bobl sydd ag ASD a'u teuluoedd. Mae ganddi nifer o ganghennau lleol ledled Cymru.
autism.org.uk

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion
Mae'r wefan hon yn darparu taflen wybodaeth i gleifion am awtistiaeth a syndrom Asperger, yn ogystal â gwybodaeth arall am iechyd meddwl. Chwiliwch am 'autism' ar yr hafan.
rcpsych.ac.uk

Autism Cymru, All Wales Autism Resources (AWARES)
Mae AWARES yn cyfeirio pobl at adnoddau a gwybodaeth am awtistiaeth yng Nghymru ac at adnoddau ar-lein y tu allan i Gymru.
awares.org

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)
Diagnosis o awtistiaeth mewn plant a phobl ifanc: Nodi, cyfeirio a rhoi diagnosis i blant a phobl ifanc sydd ar y sbectrwm awtistaidd.
nice.org.uk/guidance/CG128

Awtistiaeth: Rheoli a chynorthwyo plant a phobl ifanc sydd ar y sbectrwm awtistig.
nice.org.uk/guidance/CG170

Awtistiaeth: nodi, cyfeirio, rheoli a rhoi diagnosis i oedolion sydd ar y sbectrwm awtistig.
nice.org.uk/guidance/CG142

Autistica
Mae'r elusen hon yn codi arian ar gyfer ymchwil feddygol ar awtistiaeth.
autistica.org.uk

Canolfan Cymru dros ymchwil i Awtistiaeth (WARC)
Mae WARC yn gydweithrediad rhwng Prifysgol Caerdydd, elusennau a Llywodraeth Cymru. Mae'n gwneud gwaith ymchwil ar ASD.
sites.cardiff.ac.uk/warc

MindEd
Mae MindEd yn cynnwys gwybodaeth i unrhyw un sy'n gweithio gyda phroblemau iechyd meddwl plant a phobl ifanc.
minded.org.uk

Young Minds
Mae Young Minds yn elusen sy'n ymrwymedig i wella lles emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc.
youngminds.org.uk

NHS Choices: Living with Autism
Gwybodaeth am awtistiaeth, gan gynnwys canllaw i rieni, ffeithiau allweddol a phrofiadau pobl go iawn.
nhs.uk/livewell/autism

Helpwch gyda'n hymchwil i anhwylderau ar y sbectrwm awtistig

Mae'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (NCMH) yn gweithio er mwyn gwella dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl gan gynnwys anhwylderau ar y sbectrwm awtistig. 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 Awst 2016.

Caiff y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl ei hariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

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

Sganiwch am ragor o wybodaeth

GIG CYMRU NHS WALES

CARDIFF UNIVERSITY
PRIFYSGOL CAERDYDD

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Swansea University
Prifysgol Abertawe