

Anhwylder deubegynol  
Gwybodaeth i unigolion a theuluoedd

**NCMH**  
National Centre for Mental Health  
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

# Anhwylder deubegynol



Ymchwil Iechyd  
a Gofal Cymru  
Health and Care  
Research Wales



Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government

Mae pobl ag anhwylder deubegynol yn profi amrywiadau eithafol mewn hwyliau a lefelau egni, ac mae hyn yn gallu cynnwys uchafbwyntiau ac isafbwyntiau eithafol neu gymysgedd o'r ddau.

Os oes gennych anhwylder deubegynol, byddwch yn profi cyfnodau neu 'benodau' o deimlo eich bod ar ben y byd a elwir yn mania neu hypomania ac fel arfer, cyfnodau o iselder.

Efallai y bydd gennych broblemau gyda meddwl ac amgyffred hefyd, sy'n gallu cynnwys symptomau seicosis.

Gall hyn gynnwys meddwl am bethau nad ydyn nhw'n wir (rhithdybiau) a gweld neu glywed pethau nad ydyn nhw yno (rhithwelediadau).

Mae ymchwil yn awgrymu bod anhwylder deubegynol yn rhedeg mewn teuluoedd, a bod genynnau'n gallu dylanwadu ar a yw rhywun yn datblygu'r salwch.

Rydym yn dal i ddysgu am yr hyn sy'n achosi anhwylder deubegynol.

Mae ymchwil yn awgrymu bod geneteg yn ffactor o ran a yw rhywun yn datblygu'r salwch.

Rydym hefyd yn gwybod bod systemau'r ymennydd sy'n ymwneud â rheoli ein hwyliau yn gweithio'n wahanol mewn pobl ag anhwylder deubegynol.

Mae ffactorau eraill yn gallu cynyddu'r risg o ddatblygu anhwylder deubegynol fel trawma a defnyddio cyffuriau hamdden.

I rai pobl ag anhwylder deubegynol mae yna bethau sy'n sbarduno pyliau mewn hwyliau. Mae straen bywyd neu ddefnyddio cyffuriau hamdden yn gallu sbarduno pyliau mewn hwyliau.

Gallai newid mewn patrymau cysgu arferol sbarduno neu fod yn arwydd o bwl mewn hwyliau.



## Cael cymorth

Os ydych chi'n meddwl y gallai fod gennyh chi anhwylder deubegynol, dylech chi weld eich meddyg teulu yn gyntaf a fydd yn cynnal asesiad cychwynnol.

Yn dibynnu ar ganlyniad hyn, bydd eich meddyg teulu yn penderfynu a oes angen eich cyfeirio at weithiwr iechyd

meddwl ym maes gofal sylfaenol, eich tîm iechyd meddwl cymunedol lleol (CMHT) neu wasanaeth arall, yn dibynnu ar eich anghenion

Os cewch eich cyfeirio at eich tîm iechyd meddwl cymunedol lleol, byddwch yn cael asesiad manwl arall, a byddan nhw'n gweithio gyda chi i gynllunio'r triniaethau cywir i chi.

## Triniaethau ar gyfer anhwylder deubegynol

I lawer o bobl ag anhwylder deubegynol, mae meddyginiaeth yn rhan allweddol o aros yn iach. Mae yna lawer o feddyginiaethau sy'n gallu helpu.

Mae rhai'n gweithio drwy atal y teimladau eithafol o fod ar ben y byd neu'n isel iawn sy'n cael eu hachosi gan y cyflwr; yr enw ar y rhain yw sefydlogyddion hwyliau, ac yn aml iawn mae angen eu cymryd bob dydd am gyfnodau hir.

Mae gwahanol feddyginiaethau'n addas ar gyfer gwahanol bobl, ac mae dod o hyd i'r feddyginiaeth orau i unigolyn yn gallu cymryd amser, a threialu gwahanol feddyginiaethau a dosau.

Mae triniaethau siarad fel seicoaddysg yn gallu bod o gymorth hefyd.

Mae'r dull hwn yn helpu pobl i ddeall eu salwch, dysgu adnabod arwyddion cynnar o deimlo'n manig a theimlo'n isel iawn, a datblygu'r sgiliau sydd eu hangen i aros cystal â phosibl.

Mae Rhaglen Addysg Anhwylder Deubegynol Cymru, a elwir hefyd yn BEPCymru, yn un enghraifft. Dysgwch fwy am y cwrs hwn yn [cymraeg.ncmh.info/resources/behavioral](http://cymraeg.ncmh.info/resources/behavioral)

Yn aml, cyfuniad o feddyginiaeth a seicoaddysg sydd fwyaf effeithiol.

# Triniaethau ar gyfer anhwylder deubegynol

- Y prif bethau rydym yn gwybod eu bod o gymorth gydag anhwylder deubegynol yw meddyginiaethau, addysg, a dilyn argymhellion am ffordd o fyw gan ganolbwyntio ar gynnal trefn reolaidd a chydbwysedd.
- Mae'n hanfodol cymryd meddyginiaeth yn rheolaidd yn ôl y presgripsiwn; mae rhoi'r gorau i'w cymryd ac aildechrau'n sydyn yn gallu gwneud pethau'n waeth.
- Mae yna lawer o feddyginiaethau ar gyfer anhwylder deubegynol ac mae'n gallu cymryd amser i ddod o hyd i'r un sy'n gweithio orau i chi.
- Dysgwch gymaint ag y gallwch am y cyflwr a sut mae aros yn iach. Mae yna lawer o wefannau, llyfrau hunangymorth a grwpiau addysg yn ymwneud ag anhwylder deubegynol. Mae manylion rhai o'r rhain ar gael yn [cymraeg.ncmh.info](http://cymraeg.ncmh.info)
- Gofalwch am eich iechyd corfforol yn ogystal â'ch iechyd meddwl. Mae glynu wrth drefn gysgu reolaidd a digonol, bwyta'n iach, osgoi cyffuriau hamdden ac yfed alcohol yn gymedrol yn gallu eich helpu i osgoi mynd yn wael.
- Gofalwch am eich iechyd corfforol yn ogystal â'ch iechyd meddwl. Mae glynu wrth drefn gysgu reolaidd a digonol, bwyta'n iach, osgoi cyffuriau hamdden ac yfed alcohol yn gymedrol yn gallu eich helpu i osgoi mynd yn wael.
- Hyd yn oed os ydych chi'n iach nawr, efallai y byddwch chi'n cael mwy o bylliau o deimlo'n isel iawn neu deimlo ar ben y byd yn y dyfodol. Ceisiwch gael cynllun ar waith rhag ofn y byddwch chi'n mynd yn wael eto. Mae cyngor ar gael ar wneud penderfyniadau ymlaen llaw yn [advancechoice.org](http://advancechoice.org)
- Siaradwch â phobl eraill sydd ag anhwylder deubegynol. Mae eu gwybodaeth a'u profiad yn gallu bod o gymorth. Mae sefydliadau fel Bipolar UK ([bipolaruk.org](http://bipolaruk.org)) yn gallu eich helpu i wneud hyn.

## Cyngor i deuluoedd, partneriaid a gofalwyr

- Efallai y bydd angen eich help ar anwyliaid sydd ag anhwylder deubegynol i aros yn iach. Ceisiwch fod yn agored ac yn amyneddgar ynghylch eu cyflwr.
- Gofynnwch iddyn nhw am eu pryderon a sut gallwch chi helpu.
- Siaradwch â'r gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd meddwl sy'n gofalu amdanyn nhw. Peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau a gofyn am gyngor.
- Peidiwch â thybio bod pob newid bach mewn hwyliau neu anghytundeb yn gysylltiedig â'r salwch.
- Dylech gael cynllun ar gyfer beth i'w wneud os bydd y person sy'n perthyn i chi yn mynd yn wael yn y dyfodol.
- Dysgwch gymaint ag y gallwch am anhwylder deubegynol a thriniaethau posibl. Mae dolenni defnyddiol wedi'u cynnwys yn y daflen hon ac ar [cymraeg.ncmh.info](http://cymraeg.ncmh.info), gan gynnwys rhestr o lyfrau ar y pwnc.
- Siaradwch ag eraill sy'n gofalu am bobl ag anhwylder deubegynol. Efallai eu bod wedi profi sefyllfaoedd tebyg a bod ganddyn nhw awgrymiadau defnyddiol. Mae sefydliadau fel Bipolar UK ([bipolaruk.org](http://bipolaruk.org)) yn gallu eich helpu i wneud hyn.



# Ein gwaith gyda Hwb yr Ymennydd a Genomeg

Rydym yn gweithio gyda Hwb yr Ymennydd a Genomeg i greu cymuned o 600 o bobl sydd â phrofiad o fyw ag anhwylder deubegynol.

Mae Hwb yr Ymennydd a Genomeg yn un o chwe hwb ymchwil newydd sy'n ffurfio'r Platfform Iechyd Meddwl a ariennir gan UKRI.

Cafodd y platfform ei sefydlu i gyflymu'r cynnydd tuag at driniaethau newydd a mwy effeithiol ar gyfer salwch meddwl difrifol.

Mae sefydliadau'r trydydd sector Bipolar UK ac Adferiad yn ein helpu i roi profiadau bywyd pobl wrth galon ein hymchwil.

## Pam rydym yn cynnal yr ymchwil hon

Ar hyn o bryd, mae llawer o orgyffwrdd wrth wneud diagnosis o gyflyrau fel anhwylder deubegynol, seicosis, sgitsoffrenia, neu anhwylder sgitso-emosiynol.

Ar yr un pryd, mae pobl sydd wedi cael yr un diagnosis yn gallu cael profiadau a symptomau gwahanol iawn ac maen nhw'n gallu ymateb yn wahanol i driniaethau presennol.

## Cymryd rhan

Nod astudiaeth y Fenter Ymchwil i Anhwylder Deubegynol, Sgitsoffrenia a Seicosis (B-Sprint) gan Hwb yr Ymennydd a Genomeg yw mynd y tu hwnt i ffiniau diagnostig, i helpu i adnabod ffyrdd o ddatblygu triniaethau mwy penodol ar gyfer pobl sy'n byw gyda'r cyflyrau hyn, ac i wella sut maen nhw'n cael diagnosis.

**I gael gwybod mwy, ewch i [ncmh.info/bsprint](https://ncmh.info/bsprint)**



# Gwefannau defnyddiol

## Dewisiadau'r GIG

Gwybodaeth fanwl am anhwylder deubegynol, gan gynnwys symptomau, triniaethau a lle i gael cymorth.

[nhs.uk/conditions/bipolar-disorder](https://nhs.uk/conditions/bipolar-disorder)

## Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

Gwybodaeth am sawl agwedd ar anhwylder deubegynol, gan gynnwys taflenni y gellir eu lawrlwytho mewn sawl iaith.

[rcpsych.ac.uk](https://rcpsych.ac.uk)

## Rhaglen Addysg Anhwylder Deubegynol Cymru

Manylion am y rhaglen seicoaddysg sy'n anelu at helpu pobl ag anhwylder deubegynol i ddeall a rheoli eu cyflwr yn well.

[cymraeg.ncmh.info/bepc](https://cymraeg.ncmh.info/bepc)

## Bipolar UK

Mae'r sefydliad hwn yn darparu gwybodaeth a chyngor ac yn rhedeg grwpiau cymorth a chymuned ar-lein i bobl â chyflwr deubegynol a'u hanwyliaid.

[bipolaruk.org](https://bipolaruk.org)

## Y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl

Yn ein podlediad Piece of Mind, fe wnaethom gyfweled â'r Athro Tania Gergel am ddogfennau dewisiadau ymlaen llaw (ACD) a chyngor ar gael cynllun ar waith rhag ofn y byddwch chi'n mynd yn sâl eto. Gwrandewch ar y bennod ar ein gwefan neu ewch i

[bit.ly/pompodacd](https://bit.ly/pompodacd)



# Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

Ymunwch â'n cymuned ymchwil heddiw a helpwch ni i ddeall cyflyrau fel anhwylder deubegyno lyn well. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chefnogaeth i bobl yn y dyfodol.

Mae ymuno â'n cymuned yn hawdd - mae angen i chi lenwi ffurflen gofrestru ar-lein sy'n cymryd tua 15 munud ac yn gofyn i chi am y canlynol:

- gwybodaeth bersonol, fel dyddiad geni ac ethnigrwydd
- iechyd meddwl a chorfforol
- ffordd o fyw

I ymuno, ewch i: [cymraeg.ncmh.info](http://cymraeg.ncmh.info)

Neu  
sganiwch:



## Gofynnwch am yr wybodaeth ddiweddaraf



@thencmh



@ncmh\_wales



/walesmentalhealth



[www.ncmh.info](http://www.ncmh.info)

### Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl.

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei hargraffu (Mai 2026).

Mae NCMH yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Mae'r wybodaeth hon ar gael yn Saesneg hefyd. I ofyn am gopi, cysylltwch â ni.

[info@ncmh.info](mailto:info@ncmh.info)

029 2068 8401



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



CARDIFF  
UNIVERSITY  
PRIFYSGOL  
CAERDYDD



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY



Swansea University  
Prifysgol Abertawe