

# NCMH

National Centre for Mental Health  
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

## Sgitsoffrenia

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 sgitsoffrenia?

Mae sgitsoffrenia yn salwch sy'n effeithio ar feddwl, teimladau ac ymddygiad tua 1 y cant o'r boblogaeth ar ryw adeg yn eu bywydau.

Mae'n un o brif achosion anabledd a gall effeithio ar bobl o bob diwylliant a grŵp ethnig.



Mae dynion ychydig yn fwy tebygol o ddatblygu'r salwch na merched. Bydd y rhan fwyaf o bobl â sgitsoffrenia yn datblygu'r cyflwr gyntaf pan fyddant rhwng 16 a 35 oed.

Gall symptomau sgitsoffrenia fod yn ddramatig iawn a pheri cryn ofn i'r bobl sy'n eu dioddef. Gallant gynnwys gweld neu glywed pethau nad ydynt yno mewn gwirionedd, a elwir yn rhithwelediadau, neu ddatblygu credoau anarferol a brawychus yn aml, a elwir yn rhithdybiaethau. Gall sgitsoffrenia hefyd achosi dryswch meddwl sy'n gallu ei gwneud yn anodd dilyn ystyr lleferydd pobl. Gelwir y profiadau hyn weithiau yn 'symptomau positif' neu seicosis.

Yn ogystal â'r symptomau hyn, mae pobl yn aml yn ei chael hi'n anodd cymell eu hunain a chanolbwytio ac efallai y byddant yn encilio o sefyllfaoedd cymdeithasol. Gelwir y rhain yn 'symptomau negyddol' sgitsoffrenia.

Nid yw bod â sgitsoffrenia yn golygu bod gan rywun 'bersonoliaeth hollt'. Mae'r cyfryngau yn aml yn stereoteipio pobl â'r cyflwr fel rhywun peryglus neu dreisgar - mae hyn yn anghyffredin mewn gwirionedd, ac mae pobl â sgitsoffrenia yn fwy tebygol o ddioddef trosedd.

Nid ydym yn gwybod beth yn union sy'n achosi sgitsoffrenia, ond mae geneteg a phrofiadau bywyd yn chwarae rhan.

Mae nifer o ffactorau wedi'u nodi a all olygu bod rhywun yn wynebu mwy o risg o ddatblygu sgitsoffrenia:

- Perthynas agos â sgitsoffrenia.
- Profi problemau yn ystod beichiogrwydd ac yn ystod rhoi genedigaeath.
- Defnyddio cyffuriau anghyfreithlon, gan gynnwys canabis ac amffetaminau.
- Digwyddiadau trawmatig mewn bywyd (yn enwedig yn ystod plentyndod).

Yn y rhan fwyaf o achosion, ni wyddir sut yn union y mae'r pethau hyn yn cynyddu'r risg.

## Cael help

Os byddwch yn credu bod gennych chi neu rywun sy'n agos atoch seicosis neu sgitsoffrenia, mae'n bwysig siarad â meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol arall cyn gynted â phosibl. Po gynharaf y gwneir diagnosis ac y caiff y cyflwr ei drin, y gorau oll y bydd y canlyniad i'r sawl dan sylw fel arfer.

Bydd y rhan fwyaf o bobl â symptomau seicosis neu sgitsoffrenia yn cael eu hatgyferio at wasanaethau iechyd meddwl i'w hasesu.

Os caiff rhywun ddiagnosis seicosis neu sgitsoffrenia, dylent dderbyn cynllun gofal yn amlinellu sut y bydd gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu helpu.

# Triniaethau ar gyfer sgitsoffrenia

Nid oes gwellhad llwyr o sgitsoffrenia ond, ar gyfer y rhan fwyaf o bobl, gellir un ai rheoli'r symptomau'n llwyr neu eu gwella'n sylweddol drwy driniaeth. Mae llawer o bobl â'r salwch yn mynd ymlaen i fyw bywyd sefydlog, gweithio a chael perthynas.

Defnyddir grŵp o feddyginiaethau a elwir yn gyffuriau gwrth-seicotig yn aml i leihau symptomau seicosis. Mae tystiolaeth bod y meddyginiaethau hyn yn gweithio'n dda gyda nifer fawr o bobl, yn enwedig wrth reoli rhithwelediadau a rhithdybiaethau. Efallai na fydd nifer fach o bobl yn elwa rhyw lawer o'r triniaethau hyn.

Gall fod angen treialu ychydig o wahanol feddyginiaethau er mwyn darganfod beth sy'n gweithio orau i unigolyn a chydbwysu'r manteision â'r sgil-ffeithiau.

Gall triniaethau seicolegol hefyd helpu, ac mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn argymhell bod pobl â sgitsoffrenia yn cael cynnig cyfuniad o feddyginiaethau a therapiau siarad.

Mae Therapi Ymddygiad Gwybyddol yn gweithio drwy helpu person i nodi meddyliau a theimladau nas dymunir a'u newid.

Gall mathau eraill o gymorth, megis Therapi Ymyriad Teuluol, fod yn ddefnyddiol iawn hefyd. Mae hyn yn canolbwyntio ar helpu teuluoedd i ddeall sgitsoffrenia, a'r ffordd orau o gefnogi eu perthynas. Mae hefyd yn ceisio nodi a lleihau pethau yn amgylchedd y person, megis pwysau, a all achosi ailwaelu neu rwystro'r gwellhad gorau posibl.

Mewn achosion difrifol, efallai y bydd angen i bobl â sgitsoffrenia dreulio cyfnod yn yr ysbyty nes eu bod yn gwella. Efallai y bydd angen i eraill gale llawer o gymorth yn eu bywydau bob dydd ar sail tymor hwy.

## Awgrymiadau i bobl â sgitsoffrenia

- Mae'n bwysig parhau i gymryd eich meddyginiaeth oni bai bod eich meddyg yn eich cyngori fel arall. Mae hyn yn wir hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n iach, gan fod y feddyginiaeth yn tawelu symptomau. Gall rhoi'r gorau i'r feddyginiaeth arwain at symptomau'n dychwelyd. Gall rhoi'r gorau iddi'n sydyn arwain at effeithiau negyddol eraill hefyd, yn dibynnu ar eich triniaeth benodol.
- Os oes gennych unrhyw bryderon yngl n â'ch meddyginiaeth neu ei sgil-efeithiau, siaradwch â'ch meddyg. Mae ffyrdd o reoli'r sgil-efeithiau fel arfer, ond os nad oes, yna mae tabledi eraill ar gael.
- Siaradwch â phobl eraill sydd â phrofiad o sgitsoffrenia. Gall helpu gwybod nad chi yw'r unig un, ac efallai y gallant gynnig cyngor ar sut i reoli'r cyflwr.
- Mae symptomau'n amrywio cryn dipyn rhwng gwahanol bobl. Dysgwch sut i adnabod beth sy'n digwydd pan fyddwch yn sâl a bod yn ymwybodol o'r rhybuddion. Dylai hyn fod yn rhan o'ch cynllun gofal a gall fod yn ddefnyddiol rhannu'r manylion hyn â'ch teulu.
- Siaradwch â'ch meddyg teulu, seiciatrydd, neu fferyllydd cyn cymryd unrhyw gyffuriau tros-y-cownter newydd, a pheidwch â chymryd rhai anghyfreithlon o gwbl - byddant yn si r o wneud pethau'n waeth.
- Ceisiwch gadw mor iach yn gorfforol â phosibl - mae bwyta'n iach, ymarfer corff a chael digon o gwsg hefyd yn dda ar gyfer cadw'n iach yn feddyliol. Gall rhai meddyginiaethau wneud i rywun dewhau fel sgil-effaith, felly cadwch lygad ar eich pwysau ar ôl dechrau triniaeth newydd - dylai'r tîm sy'n edrych ar eich hôl wneud hyn hefyd.

- Gall bod o dan straen ac yna defnyddio alcohol neu gyffuriau er mwyn gwneud i'ch hun deimlo'n well waethygu'r cyflwr a'ch gwneud yn sâl.
- Gall newidiadau i'ch ffordd o fyw, fel rhoi'r gorau i ysmegu, wneud gwahaniaeth gwirioneddol i'ch iechyd. Os ydych yn bwriadu torri i lawr neu roi'r gorau i ysmegu, gofynnwch am gyngor gan eich meddyg neu dîm iechyd meddwl.

## **Awgrymiadau i bartneriaid, teuluoedd a gofalwyr**

- Gall symptomau sgitsoffrenia fod yn anodd i bartneriaid, teuluoedd a gofalwyr eu deall, felly mae'n bwysig dysgu cymaint ag y gallwch amdano. Dylech ddysgu beth yw'r symptomau ac arwyddion ailwaelu.
- Ceisiwch feithrin cydberthynas dda â'r gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n trin y person â sgitsoffrenia. Peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau neu rannu eich pryderon â nhw.
- Gwnewch gynllun gyda'r person â sgitsoffrenia fel eich bod yn gwybod beth i'w wneud os bydd yn dangos arwyddion ei fod yn sâl.
- Ewch i apwyntiadau gyda'r person â sgitsoffrenia lle bynnag y bo'n bosibl, a'i annog i ofyn cwestiynau dros ei hun.
- Rhowch wybod iddynt eu bod yn gwneud yn dda. Gall ymdopi â sgitsoffrenia fod yn her fawr, a gall agwedd gadarnhaol fod o gymorth mawr.
- Lle y bo'n bosibl ceisiwch wneud pethau gyda'r person yn hytrach na throstyn nhw. Bydd hyn yn ei helpu i fod yn annibynnol ac yn ei rymuso i wneud pethau dros ei hun.

# Gwefannau defnyddiol

## Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl

Mae gan ein gwefan adran benodol ar sgitsoffrenia, sy'n cynnwys manylion am ymchwil, deunydd darllen a awgrymir a dolenni at wybodaeth am feddyginiaeth.

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

## Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

Mae'r wefan hon yn darparu taflen wybodaeth fanwl i gleifion am sgitsoffrenia mewn sawl iaith, yn ogystal â gwybodaeth arall am iechyd meddwl. Chwiliwch am 'schizophrenia' ar yr hafan.

[rpsych.ac.uk](http://rpsych.ac.uk)

## Rethink

Gwybodaeth fanwl am y cyflwr gan gynnwys mathau o sgitsoffrenia, triniaethau, y risgiau a mwy.

[rethink.org/schizophrenia](http://rethink.org/schizophrenia)

## Mind

Gwybodaeth a chymorth ynghyd â straeon go iawn a thafenni i'w lawrlwytho. Chwiliwch am 'schizophrenia' ar yr hafan.

[mind.org.uk](http://mind.org.uk)

## Schizophrenia.com

Newyddion, gwybodaeth ac adnoddau penodol am y cyflwr, ynghyd â fforymau cymorth a thrafod.

[schizophrenia.com](http://schizophrenia.com)

# Help gyda'n gwaith ymchwil i sgitsoffrenia

Mae'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (NCMH) yn gweithio er mwyn gwella dealltwriaeth o sgitsoffrenia. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chymorth i bobl yn y dyfodol.

Ond er mwyn gwneud hyn, mae angen eich help **your** 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:

- Cyfweiliad anffurfiol ag un o'n hymchwilwyr hyfforddedig, a naill ai yn eich cartref neu mewn clinig lleol
- Rhoi sampl fach o waed neu boer
- cwblhau a dychwelyd holiaduron

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



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



[/walesmentalhealth](https://www.facebook.com/walesmentalhealth)



**029 2068 8401**



[@ncmh\\_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)

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

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

Mae'r wybodaeth hon hefyd ar gael drwy gyfrwng y Saesneg. I ofyn am gopi, cysylltwch â ni: [info@ncmh.info](mailto:info@ncmh.info)



Sganiwch i gael rhagor o wybodaeth

