

Anhwylder diffyg canolbwyntio a  
gorfywiogrwydd (ADHD)  
Gwybodaeth ar gyfer unigolion,  
partneriaid a theuluoedd

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

# ADHD mewn oedolion



Ymchwil Iechyd  
a Gofal Cymru  
Health and Care  
Research Wales



Arianir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government

Mae anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD) yn gyflwr niwroddatblygiadol. Mae'r diagnosis yn cael ei wneud yn bennaf yn ystod plentyndod, er weithiau nid yw'n cael ei gydnabod nes bod rhywun yn oedolyn.

Pan gaiff diagnosis o ADHD ei wneud yn ystod plentyndod, mae'n aml yn parhau i'r cyfnod pan fydd rhywun yn ei arddegau ac wedyn yn oedolyn, ac mae effeithiau'n parhau gydol oes.

Gorfywiogrwydd, bod yn fyrbwyll, ac anawsterau canolbwyntio yw nodweddion ADHD.

Gall gorfywiogrwydd gynnwys methu ag eistedd yn llonydd, bod yn aflonydd, neu ei chael hi'n anodd cymryd rhan mewn gweithgareddau'n dawel.

Weithiau, gall pobl ag ADHD ymddangos fel pe baen nhw 'byth yn llonydd' neu ymddwyn fel pe baen nhw 'yn cael eu gyrru gan fodur'. Gall bod yn fyrbwyll gynnwys torri ar draws (er enghraifft, ymyrryd mewn sgysiau), cael trafferth aros am

eich tro, neu siarad gormod.

Ymhlith y symptomau sy'n ymwneud â chanolbwyntio, gall y rhain gynnwys bod rhywun yn ei chael hi'n anodd rhoi sylw manwl i fanylion, hawdd tynnu eu sylw, methu â chanolbwyntio ar dasg benodol, neu gael problemau dilyn cyfarwyddiadau a threfnu gweithgareddau.

Mae'r nodweddion hyn yn berthnasol i bob un ohonom i ryw raddau - gall pob un ohonom fod yn ddiamynedd, yn rhy frwdfrydig, neu'n ei chael hi'n anodd canolbwyntio.

Er mwyn i weithiwr iechyd proffesiynol wneud diagnosis o ADHD, rhaid i'r symptomau hyn fod yn ddifrifol, yn barhaus, yn ymddangos mewn mwy nag un lleoliad (er enghraifft, yn y cartref a'r gwaith) ac achosi anawsterau i'r unigolyn ar draws gwahanol feysydd o'u bywydau (gartref, prifysgol/gwaith, a bywyd cymdeithasol).

Gall amgylcheddau bob dydd fel gwaith neu brifysgol achosi heriau i bobl ag ADHD, os nad yw'r amgylchedd yn cael ei addasu'n iawn.

Mae asesiad trylwyr a gofalus yn bwysig. Gall nodweddion tebyg i ADHD ymddangos pan fydd rhywun yn dioddef gyda straen, gorbryder, a chyflyrau iechyd meddwl neu iechyd corfforol hefyd.

Gall oedolion ag ADHD fod â hanes o broblemau yn yr ysgol, newid swyddi'n fynych, camddefnyddio sylweddau, neu fynd i drafferth gyda'r gyfraith. Efallai y byddan nhw hefyd yn gweld eu bod nhw'n fwy tebygol o gael problemau perthynas neu broblemau ariannol.

Er ei bod yn fwy tebygol i fechgyn a dynion gael diagnosis o ADHD na merched a menywod, gall ADHD effeithio ar bobl waeth beth fo'u rhywedd.

Mae'r bwlch hwn rhwng y rhywiau yn lleihau wrth i fwy o fenywod gael diagnosis o ADHD pan maen nhw'n oedolion.

## Cyfnod plentyndod i fod yn oedolyn

Fel arfer, mae symptomau ADHD yn dechrau yn gynnar yn ystod plentyndod, ond dydyn nhw ddim bob amser yn cael eu hadnabod

na diagnosis yn cael ei roi yn yr oedran hwn.

rai pobl, mae symptomau'n lleihau neu'n llai amlwg erbyn iddyn nhw ddod yn oedolion, ond i eraill, mae'r symptomau a'r amhariad yn parhau pan fyddan nhw'n oedolion.

Mae'n bosibl i'r symptomau gael mwy o effaith yn ystod llencyndod a bywyd fel oedolyn, pan fydd disgwyl i bobl ifanc fod yn fwy annibynnol a phan fydd mwy o ofynion arnyh nhw.

Neu, mae'n bosibl y bydd ADHD yn dod yn haws ei reoli pan fydd rhywun yn oedolyn, pan fydd pobl yn fwy abl i ddewis rolau ac amgylcheddau sy'n addas i'w cryfderau a'u diddordebau.

Gyda'r gefnogaeth gywir, mae pobl ag ADHD yn gallu byw bywydau llwyddiannus sy'n rhoi llawer o foddhad.



# Cyflwr niwroddatblygiadol cymhleth

Mae ADHD yn gyflwr niwroddatblygiadol cymhleth, sy'n golygu ei fod yn effeithio ar y system nerfol wrth iddi aeddfedu ac yn effeithio ar y ffordd y mae pobl yn dysgu, yn profi, yn rhyngweithio â'r byd ac yn ei ddehongli. Gall effeithio ar unigolion mewn gwahanol ffyrdd.

Er y bydd gan y rhan fwyaf o bobl ag ADHD anawsterau gyda gorfywiogrwydd, bod yn fyrbwyll a chanolbwyntio, gall rhai fod â phroblemau canolbwyntio yn bennaf neu broblemau gorfywiogrwydd a bod yn fyrbwyll yn bennaf.

Mae ADHD yn effeithio ar rai pobl i raddau mwy nag eraill, a gall problemau niwroddatblygiadol eraill ddigwydd ochr yn ochr ag ADHD, fel awtistiaeth, ticiau, anhwylder cydsymud datblygiadol ac anawsterau dysgu fel dyslecsia.

Mae llawer o bobl ag ADHD yn ei gweld hi'n anodd rheoli eu hemosiynau hefyd (er enghraifft, bod yn bigog). Efallai y bydd

amgylcheddau bob dydd yn heriol yn emosiynol mewn ffyrdd a allai fod yn anodd i bobl eraill eu deall.

Maen nhw'n debygol o gael profiadau sy'n anoddach yn emosiynol fel bwlio a chael eu gwrthod yn gymdeithasol.

Mae rhai pobl yn gallu cael problemau ymddygiad er enghraifft, mathau o ymddygiad gwrthgymdeithasol.

Mae rhai eraill hefyd yn gallu profi problemau emosiynol fel gorbryder neu iselder, a phroblemau iechyd meddwl eraill fel anhwylderau bwyta, anhwylder obsesiynol-gorfodaethol (OCD), neu gamddefnyddio sylweddau.



## Cael cymorth

Os ydych chi'n meddwl bod gennych chi symptomau ADHD, dylech chi drafod hyn gyda'ch meddyg teulu, a fydd yn gallu cynnig cyngor.

Efallai y bydd yn gallu eich cyfeirio at arbenigwr. Yn anffodus, does dim prawf cyflym a hawdd ar gyfer ADHD.

I gael diagnosis o ADHD, rhaid cael asesiad llawn a manwl gan seiciatrydd, gan gynnwys adroddiadau o gyfnod eich plentyndod neu wybodaeth amdanoch chi gan rywun sydd wedi'ch adnabod ers llawer o flynyddoedd.

Mae gwahanol fathau o gymorth ar gael yn dibynnu ar eich sefyllfa:

- mae tîm Gwasanaethau Anabledd Myfyrwyr yn gallu helpu
- os ydych chi yn y brifysgol, gall Mynediad i Waith helpu os ydych chi'n chwilio am waith
- mae eich rheolwr llinell, adran iechyd galwedigaethol neu Fynediad i Waith yn gallu helpu os ydych chi mewn gwaith
- gallwch wneud cais am Daliad Annibyniaeth Personol (PIP) i'ch cynnal os na allwch weithio



## Triniaethau ar gyfer ADHD

Mae sawl ffordd wahanol o helpu pobl ag ADHD, sy'n gallu bod yn effeithiol wrth reoli'r cyflwr.

### Rheoli symptomau

Mae modd rheoli symptomau ADHD cyn cael diagnosis swyddogol yn ogystal ag ar ôl cael diagnosis.

Mae hyn yn gallu cynnwys hyfforddiant sgiliau, a newidiadau bach yn yr amgylchedd addysgol neu'r gweithle i leihau unrhyw beth sy'n tynnu sylw a helpu i ganolbwyntio.

### Strategaethau i helpu

Mae sawl strategaeth a allai helpu gyda threfnu ac amseru:

- rhannu tasgau yn dasgau bach ar wahân
- cymryd egwyl yn rheolaidd
- gosod larwm i atgoffa
- defnyddio dyddiaduron a chalendrau'n ofalus

- meddalwedd ddigidol i helpu i wirio sillafu
- darllen testun yn uchel
- gweithio mewn tîm gyda phobl sydd â chryfderau a gwendidau gwahanol i chi

### Ffyrdd iach o fyw

Mae ffyrdd iach o fyw yn bwysig hefyd – mae'r rhain yn cynnwys digon o gwsg rheolaidd, deiet iach, osgoi cyffuriau anghyfreithlon a gormod o alcohol, a chael digon o ymarfer corff yn rheolaidd.

### Therapiau siarad

Gall rhai pobl elwa o therapïau siarad, hyfforddwr ffordd o fyw, neu fathau eraill o gefnogaeth allanol, er nad yw hyn yn driniaeth sydd wedi'i hanelu at drin ADHD yn uniongyrchol.

Er enghraifft, rheolwr yn cwblhau hyfforddiant ar niwroamrywiaeth, neu ofyn i gydweithiwr gynorthwyo mewn meysydd penodol lle mae anawsterau fel prawfddarllen.

## Meddyginiaeth

Mae modd cael meddyginiaeth ar bresgripsiwn ar ôl cael diagnosis o ADHD. Dangoswyd bod meddyginiaeth yn lleddfu'r heriau sy'n gysylltiedig ag ADHD trwy leihau gorfywigrwydd a bod yn fyrbwyll, a galluogi pobl ag ADHD i ganolbwyntio'n fwy effeithiol.

Common medications used to Mae meddyginiaethau cyffredin sy'n cael eu defnyddio i drin ADHD yn cynnwys Methylffenedad (Ritalin, Equasym, Concerta), Lisdecsamffetamin, Atomocsetin, (Strattera), a Guanffasin.

Mae'r meddyginiaethau sy'n cael eu defnyddio fwyaf yn dechrau gweithio yn fuan ar ôl pob dos fel arfer. Does dim effaith barhaol iddyn nhw. Maen nhw'n gallu bod yn effeithiol iawn, ond fel gyda phob meddyginiaeth, mae siawns o sgil-effeithiau.

Mae ymchwil yn dangos bod modd cefnogi oedolion ag ADHD drwy gyfuno therapi siarad (fel therapi gwybyddol ymddygiadol) â meddyginiaeth ADHD.

Ni fydd angen meddyginiaeth ar bob oedolyn ag ADHD, ac efallai y bydd angen cymorth addysgol neu driniaeth seicolegol ar y rhai sy'n cymryd meddyginiaeth hefyd.





## Cyngor i oedolion ag ADHD

- Cofiwch nad nam mewn personoliaeth yw ADHD ond ffordd wahanol o fod yn y byd.
- Gall addysgu eich hun a'r rhai o'ch cwmpas helpu i frwydro yn erbyn llawer o'r stigma sy'n gysylltiedig ag ADHD.
- Chwiliwch am gefnogaeth a dod o hyd i gymuned. Mae adeiladu rhwydwaith cymorth naill ai'n bersonol neu ar y we yn gallu bod yn fuddiol. Gallwch rannu awgrymiadau a gofyn am gyngor mewn lleoliadau anffurfiol, achlysurol, a lleoliadau heb fod yn rhai clinigol.
- Peidiwch â digalonni os nad yw un math o feddyginiaeth neu ffordd o reoli yn gweithio. Rhowch gynnig ar rywbeth arall nes i chi ddod o hyd i'r hyn sy'n gweithio orau i chi.
- Os ydych chi yn y brifysgol, siaradwch â'r tîm anabledd a'ch goruchwyliwr neu diwtor.
- Os ydych chi yn y gweithle, rhowch wybod i'ch rheolwr llinell am eich diagnosis, os ydych chi'n teimlo'n gyfforddus i wneud hynny, a siaradwch â'r adran iechyd galwedigaethol i weld pa addasiadau a newidiadau mae modd eu gwneud.
- Dysgwch beth yw eich hawliau. Yn ôl Deddf Cydraddoldeb 2010, mae ADHD yn anabledd ac felly mae'n nodwedd sy'n cael ei gwarchod rhag unrhyw wahaniaethu.
- Chwiliwch i weld pa dechnegau sy'n gweithio i chi. Mae rhai pobl yn gweld bod deiet cytbwys, ymarfer corff, lleihau faint o alcohol maen nhw'n ei yfed neu roi'r gorau yn llwyr, neu gael digon o gwsg, yn eu helpu i reoli eu symptomau'n well.



## ADHD yn y gweithle ac addysg uwch

- Yn ôl Deddf Cydraddoldeb 2010, mae'n rhaid i gyflogwyr wneud addasiadau rhesymol yn y gweithle ar gyfer gweithwyr ag anabledd neu gyflwr iechyd hirdymor - mae ADHD wedi'i gynnwys yn y rhestr honno.
- Addasiadau rhesymol yw newidiadau mae modd eu gwneud yn y gweithle i helpu i leddfu anfantais a allai fod gan rywun ag ADHD, er enghraifft, caniatáu defnyddio clustffonau sy'n canslo sŵn mewn swyddfa swnllyd neu roi cyfarwyddiadau ysgrifenedig yn hytrach na chyfarwyddiadau ar lafar. Mae rhagor o wybodaeth am hyn a rhagor o awgrymiadau ar gyfer addasiadau ar gael yn: [adhduk.co.uk/reasonable-adjustments/](http://adhduk.co.uk/reasonable-adjustments/)
- Mae grant Mynediad i Waith yn gallu eich helpu i ddechrau gweithio a pharhau i weithio. Mae'n cynnwys cyllid ar gyfer offer yn y gweithle ac addasu offer, costau teithio, a mathau eraill o gymorth ymarferol fel hyfforddwr swyddi. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn [adhduk.co.uk/access-to-work/](http://adhduk.co.uk/access-to-work/)
- Mae Lwfans i Fyfyrrwyr Anabl (DSA) yn talu costau sy'n gysylltiedig ag astudio gydag anabledd, ac mae'n cynnwys meddalwedd, mentora a chymorth i brynu offer. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn: [gov.uk/disabled-students-allowance-dsa](http://gov.uk/disabled-students-allowance-dsa)



# Gwefannau defnyddiol

## Y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl

Mae gan ein gwefan adran bwrpasol ar ADHD, gan gynnwys manylion am ymchwil, adnoddau ac awgrymiadau ar gyfer deunyddiau darllen.

on research, resources and suggested reading.

[cymraeg.ncmh.info/adhd](http://cymraeg.ncmh.info/adhd)

## Adult ADD UK (ADD-UK)

Gwybodaeth ac adnoddau i oedolion ag ADHD.

[aadduk.org](http://aadduk.org)

## ADHD UK

Sefydliad elusennol sy'n helpu'r rheini yn y DU y mae ADHD yn effeithio arnyn nhw.

[adhduk.co.uk](http://adhduk.co.uk)

## Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

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

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

## Dewisiadau'r GIG

Canllaw cynhwysfawr ar ADHD gan y GIG. Chwiliwch am ADHD ar dudalen yr hafan.

[nhs.uk](http://nhs.uk)



# Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

Ymunwch â'n cymuned ymchwil heddiw a helpwch ni i ddeall cyflyrau fel ADHD 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