

ADHD mewn plant a phobl ifanc  
Gwybodaeth i bobl ifanc, rhieni,  
gofalwyr, a staff addysgol

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

# ADHD mewn plant a phobl ifanc



Ymchwil Iechyd  
a Gofal Cymru  
Health and Care  
Research Wales



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 gan lawer ohonom y nodweddion hyn 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 proffesiynol ym maes gofal iechyd wneud diagnosis o ADHD, rhaid i'r symptomau hyn fod yn ddifrifol, yn barhaus ac achosi anawsterau i'r unigolyn ar draws gwahanol feysydd o'u bywydau (gartref, yn yr ysgol ac wrth iddyn nhw ryngweithio â phobl eraill)

Fel arfer, mae symptomau ADHD yn codi'n barhaus ar draws gwahanol leoliadau.

Fodd bynnag, bydd maint yr anawsterau'n amrywio yn ôl yr amgylchedd. Er enghraifft, gall amgylcheddau bob dydd fel ysgolion fod yn her i blant a phobl ifanc ag ADHD, os nad yw'r amgylchedd wedi'i addasu'n iawn.

Er ei bod yn fwy tebygol i fechgyn gael diagnosis o ADHD na merched, mae ADHD yn gallu effeithio ar blant a phobl, waeth beth fo'u rhywedd.

## 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.

I 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 arnyn 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 effeithio ar yr ymennydd a'r system nerfol wrth iddi aeddfedu.

Mae'n gallu effeithio ar y ffordd y mae pobl yn dysgu, yn profi, yn rhyngweithio â'r byd ac yn ei ddehongli, ac mae'n gallu effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd.

## **Gorfywiogrwydd, bod yn fyrbwyll, a chanolbwyntio**

Er y bydd gan y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc 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 plant a phobl ifanc i raddau mwy nag eraill, a gall problemau niwroddatblygiadol eraill ddigwydd ochr yn ochr ag ADHD, fel awtistiaeth, ticiau, anhwylder cydsymud datblygiadol (dyspracsia) ac anawsterau dysgu penodol fel gyda darllen (dyslecsia).

## **Rheoli emosiynau**

Mae llawer o blant a phobl ag ADHD yn ei gweld hi'n anodd rheoli eu hemosiynau hefyd (er enghraifft, bod yn bigog neu'n gwylltio'n hawdd).

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 cael eu bwlio a chael eu gwrthod gan eu cyfoedion.

## **Problemau ymddygiad**

Mae rhai plant a phobl ifanc yn cael problemau ymddygiad, er enghraifft, ymddygiad gwrthgymdeithasol, sy'n golygu eu bod yn aml yn torri rheolau ac yn mynd i drafferth gyda'u rhieni neu'r awdurdodau yn yr ysgol neu yn y gymuned.

## **Problemau emosiynol**

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

## Cael cymorth

Os bydd rhieni'n dechrau pryderu am blentyn neu berson ifanc, bydd eu meddyg teulu yn gallu cynnig cyngor. Efallai y bydd yn gallu cyfeirio'r plentyn neu'r person ifanc at arbenigwr.

Gall staff yr ysgol hefyd godi pryderon ac efallai y byddan nhw'n gallu eu cyfeirio at arbenigwr neu awgrymu ymweld â'r meddyg teulu.

## Diagnosis o ADHD

I gael diagnosis o ADHD, rhaid cael asesiad llawn a manwl gan bediatregydd arbenigol neu seiciatrydd plant a phobl ifanc fel arfer. Yn anffodus, does dim prawf cyflym a hawdd ar gyfer ADHD.

Yn aml, mae asesiadau'n casglu gwybodaeth o sawl ffynhonnell wahanol ac maen nhw'n gallu cynnwys arsylwadau ac adroddiadau ar ymddygiad y plentyn neu'r person ifanc gartref ac yn yr ysgol.

## Triniaethau ar gyfer ADHD

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

Yn dilyn diagnosis o ADHD, mae canllawiau'r DU yn nodi y dylid rhoi gwybodaeth am ADHD i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd neu ofalwyr.

## Newidiadau yn yr amgylchedd

Awgrymir hefyd newidiadau yn yr amgylchedd i leihau effaith ADHD ar fywyd bob dydd.

Mae'r rhain yn gallu bod yn newidiadau bach yn yr ysgol, fel:

- symud plant a phobl ifanc ag ADHD i flaen y dosbarth fel bod llai o bethau'n tynnu eu sylw gan eu helpu i ganolbwyntio'n well
- darparu egwyl reolaidd er mwyn iddyn nhw symud
- rhannu tasgau ysgol yn rhannau llai a chanmol ar ôl pob rhan

Yn y cartref, gall rhieni a gofalwyr fabwysiadu gwahanol ffyrdd o gefnogi anghenion plant a phobl ifanc ag ADHD, fel addasu amgylchedd ac arferion y cartref i weithio gyda

chryfderau a gwendidau unigryw plentyn neu berson ifanc.

### **Therapïau seicolegol a hyfforddiant**

Efallai y bydd plant a phobl ifanc a'u rhieni neu ofalwyr yn cael eu cynnig:

- seic-addysg (dysgu mwy am ADHD a sut i'w reoli) sesiynau hyfforddiant rhieni i helpu i reoli anawsterau
- hyfforddiant seiliedig ar sgiliau ar gyfer plant a phobl ifanc
- ymadroddiadau therapïau siarad fel therapïa ymddygiadol gwybyddol (CBT)

### **Meddyginiaeth**

Os yw plentyn neu berson ifanc yn dal i brofi anawsterau sylweddol sy'n gysylltiedig â'u cyflwr ADHD ar ôl i newidiadau gael eu gwneud, yna mae modd cynnig meddyginiaeth.

Mae meddyginiaethau cyffredin sy'n cael eu defnyddio i drin y cyflwr 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-ffeithiau. Bydd meddyg sy'n rhoi'r cyffur ar bresgripsiwn yn rhoi cyngor i chi ar y materion hyn.

Bydd rhai plant yn cymryd meddyginiaethau bob dydd.

Ni fydd angen meddyginiaeth ar bob plentyn a pherson ifanc ag ADHD, a bydd angen cymorth addysgol neu driniaeth seicolegol ar y rhai sy'n cymryd meddyginiaeth hefyd.



## Cyngor i blant a phobl ifanc ag ADHD

- Ceisiwch fod yn garedig â chi'ch hun.
- Ceisiwch feddwl am rai o'r agweddau cadarnhaol am bwy ydych chi a'u hysgrifennu i lawr er mwyn i chi allu troi atyn nhw pan fydd eu hangen arnoch.
- Yn olaf, peidiwch â bod ofn gofyn am help. Ceisiwch ddod o hyd i oedolyn dibynadwy yn yr ysgol a/neu gartref i chi allu troi ato pan fydd angen cymorth ychwanegol arnoch chi, neu os oes angen addasiad arnoch chi (er enghraifft, os oes gennych athro sy'n rhoi cyfarwyddiadau ar lafar yn unig, gallwch ofyn iddo baratoi fersiwn ysgrifenedig i chi).
- Cofiwch fod llawer o gamwybodaeth am ADHD, hyd yn oed gan oedolion ac athrawon.

Mae pobl ag ADHD yn gallu cyflawni unrhyw beth y gall rhywun heb ADHD. Efallai y byddan nhw'n cymryd llwybr gwahanol i eraill, felly peidiwch â gadael i neb ddweud wrthyhych chi fel arall!

- Gall meithrin cyfeillgarwch â phlant a phobl ifanc eraill sydd ag ADHD, neu gyflyrau cysylltiedig fel awtistiaeth, fod yn haws weithiau na meithrin cyfeillgarwch â phobl 'niwronodweddiadol' heb ADHD neu gyflyrau 'niwroamrywiol' eraill. Efallai y byddwch chi'n gallu deall eich gilydd yn well gan fod eich ymennydd yn gweithio mewn ffordd debyg.
- Cofiwch fod ADHD yn gyflwr y gallwch geisio ei reoli, ond efallai na fyddwch bob amser yn gallu ei reoli. Gwneud eich gorau sy'n bwysig, a deall bod pawb, hyd yn oed oedolion ag ADHD, yn cael diwrnodau gwael.



# Gall tasgau y mae angen canolbwyntio'n ofalus arnyn nhw, fel gwaith cartref, fod yn arbennig o anodd i blant a phobl ifanc ag ADHD.

## Dyma rai syniadau a allai fod o gymorth:

- Cadwch ddyddiadur gwaith cartref ac ysgrifennwch bopeth sydd angen i chi ei wneud. Efallai y byddai'n dda gofyn i'ch athro/athrawes edrych ar eich dyddiadur i wneud yn siŵr bod gennych chi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi. Cofiwch fynd â'ch dyddiadur gwaith cartref adref gyda chi.
- Dewch o hyd i le tawel i wneud eich gwaith cartref lle nad oes llawer o bethau i dynnu eich sylw.
- Paratowch bopeth sydd ei angen arnoch cyn i chi ddechrau. Mae cadw eich holl ddeunydd ysgrifennu a llyfrau mewn un lle penodol yn gallu bod o gymorth.
- Cymerwch amser i ddarllen cyfarwyddiadau yn ofalus fel eich bod yn gwybod beth i'w wneud. Darllenwch y cyfarwyddiadau eto wrth i chi ddechrau, i wneud yn siŵr eich bod yn gwybod yn union beth i'w wneud.
- Torrwch dasgau hir yn rhai llai.
- Cymerwch egwyl fer bob 20 munud neu fwy i roi seibiant i'ch ymennydd.



# Cyngor i rieni, gofalwyr a staff sy'n cefnogi plant a phobl ifanc ag ADHD

- Cofiwch nad yw plant a phobl ifanc ag ADHD yn bod yn bengaled nac yn fwriadol anodd. Ceisiwch gofio bod ADHD yn gyflwr niwroddatblygiadol, a bod y mathau hyn o ymddygiad yn rhan ohono.
- Wrth ddysgu am ADHD a deall pam mae plentyn neu berson ifanc yn ymateb i bethau mewn ffyrdd na fyddech chi'n eu disgwyl, gall hyn eich helpu i ddysgu ymateb i hyn mewn ffyrdd sy'n lleihau gwrthdaro.
- Rhowch ganmoliaeth i'r plant a'r bobl ifanc ag ADHD pan fyddan nhw'n gwneud yn dda a chwiliwch am eu cryfderau – bydd hyn yn rhoi hwb i'w hunanhyder ac yn gwneud i chi deimlo'n well. Bydd plant a phobl ifanc ag ADHD yn aml yn derbyn llawer o feirniadaeth gan eraill. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud sylwadau cadarnhaol yn amlach nag unrhyw sylwadau sy'n eu beirniadu neu'n eu cywiro.
- Defnyddiwch wobrau a disgyblaeth – gall siartiau gwobrwyo ar gyfer ymddygiad cadarnhaol a disgyblaeth effeithiol a chyson ar gyfer ymddygiad anodd helpu i gefnogi plentyn neu berson ifanc.
- Cadwch gyfarwyddiadau yn syml ac yn gyson - mae plant a phobl ifanc ag ADHD yn gallu ei chael yn anodd prosesu llawer o bethau ar yr un pryd. Ceisiwch dorri rhesi hir o gyfarwyddiadau yn un cyfarwyddyd ar y tro.
- Ysgrifennwch bethau i lawr a defnyddiwch ffyrdd gweledol o atgoffa. Pwysleiswch pa mor bwysig yw ysgrifennu tasgau gwaith cartref i lawr – a dod â llyfrau gwaith cartref adref hefyd. Bydd hyn yn ei gwneud hi'n llawer haws cadw golwg ar dasgau a'r hyn sydd angen ei wneud.

- Ceisiwch gadw pethau'n gyson a chael trefn reolaidd. Os oes lle penodol i bopeth, a bod plentyn neu berson ifanc yn cael ei annog i ddefnyddio'r lle hwnnw, bydd yn haws iddo gofio lle mae pethau a bod yn fwy trefnus.
- Dylech addasu eich disgwyliadau ac arferion teuluol a'r ystafell ddosbarth i fodloni anghenion plentyn neu berson ifanc.
- Chwiliwch am gefnogaeth – mae llawer o rieni, plant a phobl ifanc yn cael budd wrth ymuno â grwpiau cymorth lleol neu ar-lein lle gallwch drafod problemau gydag eraill. Dilynwch gyngor meddygol gan weithiwr proffesiynol ym maes gofal iechyd yn unig.

Mae ADHD yn gyflwr genetig i raddau helaeth, ac mae llawer o rieni yn gweld eu bod yn adnabod nodweddion ynddyn nhw eu hunain ar ôl i'w plentyn gael diagnosis. Os bydd hyn yn digwydd, nid yw hyn o reidrwydd yn golygu bod gennych chi'ch hun ADHD, ond os ydych chi'n pryderu, gallwch chi geisio cyngor trwy siarad â'ch meddyg teulu.



# Gwefannau defnyddiol

## **Y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl**

Mae gan ein gwefan adran bwrpasol ar ADHD, gan gynnwys manylion am ymchwil, awgrymiadau ar gyfer deunyddiau darllen a dolenni i wybodaeth am feddyginiaeth.

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

## **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**

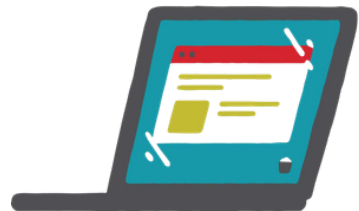
Canllaw cynhwysfawr ar ADHD gan y GIG. Chwiliwch am 'ADHD' ar dudalen yr hafan.

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

## **Canolfan Wolfson er Iechyd Meddwl Pobl Ifanc**

Mae ein cydweithwyr yng Nghanolfan Wolfson wedi cynhyrchu llyfryn gwybodaeth am ADHD yn benodol ar gyfer pobl ifanc, wedi'i greu mewn partneriaeth ag aelodau o fwrdd cynghori ieuencid y ganolfan.

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

Wedi'i gynhyrchu gan y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl, mewn cydweithrediad â Chanolfan Wolfson er Iechyd Meddwl Pobl Ifanc ym Mhrifysgol Caerdydd.

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