Awtistiaeth mewn oedolion
Gwybodaeth ar gyfer unigolion, partneriaid, teuluoedd a ffrindiau

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Awtistiaeth mewn oedolion

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Mae awtistiaeth, anhwylder sbectrwm awtistiaeth (ASD) neu gyflyrau sbectrwm awtistiaeth (ASC) yn dermau am gyflwr niwroddatblygiadol sy'n effeithio ar agweddau penodol ar ddatblygiad person gydag effeithiau sy’n para gydol oes.

Mae diagnosis o hyn yn cael ei wneud yn bennaf yn ystod plentyndod, er weithiau ni fydd yn cael ei adnabod nes i rywun fod yn oedolyn. Mae’n well gan rai pobl ystyried awtistiaeth fel gwahaniaeth (cyflwr niwroamrywiol) yn hytrach nag fel anhwylder.

Weithiau, cyfeirir at awtistiaeth fel anhwylder sbectrwm awtistiaeth (ASD). Dyna'r term sy’n cael ei ddefnyddio mewn categorïau diagnostig cyfredol sy’n cael eu defnyddio gan lawer o ymchwilwyr a chlinigwyr.

Mae systemau diagnostig cyfredol yn categoreiddio ASD fel anhwylder niwroddatblygiadol (ynghyd ag ADHD, problemau cyfathrebu, anabledd deallusol, anhwylder dysgu penodol (er enghraifft, dyslecsia), a syndrom Tourette.

O dan systemau categoreiddio blaenorol, roedd ASD wedi'i rannu'n awtistiaeth, syndrom Asperger ac anhwylder datblygu treiddiol nad yw wedi'i nodi fel arall, ond mae mwy o bobl yn defnyddio'r term ehangach 'awtistiaeth' yn lle hynny erbyn hyn.

Yn aml, mae'n rhan graidd o hunaniaeth person, ac felly mae’n well gan lawer y term person awtistig (canolbwyntio ar hunaniaeth) yn lle person ag awtistiaeth (canolbwyntio ar y person).

Fel arfer, mae awtistiaeth yn dod yn amlwg yn gynnar yn ystod plentyndod, ond efallai na fydd pobl â nodweddion awtistig llai amlwg yn cael diagnosis nac yn cael eu cydnabod fel rhywun awtistig nes iddyn nhw fod yn eu harddegau neu'n hwyrach.

Mae tua 1% o'r boblogaeth yn awtistig.

Mae awtistiaeth yn fwy tebygol o gael ei hadnabod mewn bechgyn a dynion na merched a menywod, a chael diagnosis ar ei chyfer. Mae'r bwlch hwn rhwng y rhywiau yn lleihau wrth i fwy o fenywod gael diagnosis o awtistiaeth pan maen nhw’n oedolion.

Dim un peth penodol yn ei achosi

Does dim un peth penodol yn achosi awtistiaeth. Mae ymchwil wedi dangos bod nifer o ffactorau genetig yn chwarae rhan gref i'r rhan fwyaf o bobl awtistig, er y gall rhai ffactorau amgylcheddol (heb fod yn rhai genetig) fod yn gysylltiedig hefyd. I rai pobl, gall syndromau genetig prin arwain at awtistiaeth.

Yn fras, mae ymchwil yn awgrymu mai rhywbeth yn natblygiad cynnar systemau'r ymennydd sy'n digwydd i bob golwg, ond nid yw'n glir sut yn union mae hyn yn digwydd.

Dim cysylltiad â brechiadau yn ystod plentyndod

Er gwaethaf adroddiadau yn y cyfryngau yn y gorffennol, does dim tystiolaeth wyddonol yn cysylltu brechiadau yn ystod plentyndod ag awtistiaeth, ac mae'r ymchwil a sbardunodd y pryderon hyn gyntaf wedi'i diystyru'n llwyr a'i thynnu'n ôl erbyn hyn.

Mae pobl awtistig yn gallu profi amrywiaeth o anawsterau – efallai eich bod wedi clywed yr ymadrodd 'sbectrwm awtistig'.

Dyma ffordd arall o ddweud y gall hyn effeithio ar bobl awtistig mewn amrywiaeth eang o wahanol ffyrdd, ac na fydd gan ddau unigolyn yr un anawsterau neu anghenion. Mae hyn yn cynnwys gallu deallusol; er bod gan rai unigolion awtistig anabledd deallusol, mae gan eraill yr ystod lawn o alluoedd deallusol.

Cyfathrebu cymdeithasol

Mae cyfathrebu cymdeithasol a pherthnasoedd yn gallu bod yn anodd i bobl awtistig. Yn aml hefyd, mae angen trefn reolaidd arnyn nhw fel eu bod yn teimlo'n gyfforddus, ac maen nhw'n ailadrodd eu hymddygiad neu ddiddordebau. Maen nhw'n gallu ei chael hi'n anodd ymdopi pan fydd rhywbeth yn tarfu ar y rhain.

Anawsterau synhwyraidd

Mae gan lawer o bobl awtistig anawsterau synhwyraidd hefyd, fel bod yn or-sensitif i synau uchel neu annymunol. Weithiau, gall pobl awtistig gael problemau corfforol hefyd (er enghraifft, epilepsi) neu broblemau iechyd meddwl (er enghraifft, gorbryder, anhwylderau bwyta) sy'n digwydd ar yr un pryd, neu anawsterau niwroddatblygiadol ac anawsterau dysgu eraill (megis anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd neu ADHD).

Cael cymorth

Os ydych chi'n meddwl y gallech chi neu aelod o'r teulu fod yn awtistig, y cam cyntaf yw siarad â'ch meddyg teulu.

Asesiadau amlddisgyblaethol
Os ydyn nhw'n cytuno bod arwyddion o awtistiaeth, yna byddan nhw'n cyfeirio'r unigolyn i gael asesiad ffurfiol. Gall hyn gymryd amser weithiau. Gan fod awtistiaeth yn gallu effeithio ar bobl mewn cymaint o amrywiol ffyrdd, efallai y bydd sawl arbenigwr gwahanol yn gwneud asesiad cyn bod diagnosis ffurfiol yn cael ei wneud. Yr enw ar hyn yw asesiad "amlddisgyblaethol".

Cyflyrau sy'n gorgyffwrdd
Yn yr un modd, unwaith y bydd y person awtistig wedi cael diagnosis, gall gael cefnogaeth gan dîm amlddisgyblaethol. Mae rhai ardaloedd yn y DU wedi creu clinigau niwroddatblygiadol oherwydd bod awtistiaeth yn gorgyffwrdd â chynifer o gyflyrau niwroddatblygiadol eraill.

Yng Nghymru mae gwasanaethau awtistiaeth integredig penodol i gefnogi oedolion awtistig.

Gall yr arbenigwyr hyn gynnwys meddyg neu nyrs iechyd meddwl, seicolegydd clinigol, therapydd iaith a lleferydd neu therapydd galwedigaethol. Unwaith eto, gall hyn amrywio rhwng unigolion. Fel arfer, mae angen gwybodaeth gan deulu'r person, neu rywun sydd wedi'u hadnabod ers cyfnod hir.

Strategaethau i helpu
Does dim triniaethau penodol ar gyfer prif nodweddion awtistiaeth, a dydy llawer o bobl awtistig ddim eisiau cael eu 'trin', er bod strategaethau ar gael i helpu i leihau'r anawsterau sy'n gysylltiedig â nodweddion awtistiaeth. Nod y rhain yw gwella ansawdd bywyd unigolion awtistig a'u teuluoedd.

Mae strategaethau defnyddiol yn amrywio'n fawr rhwng unigolion, felly mae'n bwysig bod cynllun gofal yn cael ei deilwra i anghenion penodol person.

Meddyginiaeth
Dydy meddyginiaeth ddim yn cael ei rhoi ar bresgripsiwn ar gyfer awtistiaeth fel mater o drefn, ond mae amgylchiadau lle gallai fod yn briodol gwneud hynny.

Awtistiaeth mewn oedolion

Wrth i blant a phobl ifanc awtistig dyfu i fod yn oedolion, gall eu hanghenion newid wrth i'w hamgylchiadau newid – er enghraifft pan fyddan nhw'n gadael addysg amser llawn, yn dechrau swydd neu os ydyn nhw'n symud o gartref eu teulu.

Mae rhai pobl awtistig yn byw'n annibynnol fel oedolion; fodd bynnag, efallai y bydd angen cryn gefnogaeth barhaus ar rai pobl.

Hefyd, mae pobl awtistig yn fwy tebygol o gael problemau iechyd meddwl (er enghraifft, iselder a gorbryder) na phobl heb fod yn awtistig, ac o fod angen help gyda'r anawsterau hyn.

Cyngor i bobl awtistig a'u teuluoedd

P'un a yw unigolyn neu aelod o'r teulu wedi bod yn ei ddisgwyl ai peidio, mae derbyn diagnosis o awtistiaeth yn gallu arwain at bob math o emosiynau gwahanol a all newid dros amser.

Efallai bod y broses asesu wedi bod yn hir, ac mae'n bur debyg bod yr unigolyn a'i deulu wedi bod yn byw gyda'r anawsterau ers amser maith.

Mae'n bwysig gofyn am help pan fydd rhywun yn cael diagnosis o awtistiaeth, i'r person ei hun ond hefyd i aelodau eraill o'r teulu.

Yn ogystal â'r gwasanaethau sy'n cael eu crybwyll yn yr adrannau uchod, mae yna amrywiaeth o asiantaethau lleol a chenedlaethol yng Nghymru, gan gynnwys sefydliadau gofal cymdeithasol a gwirfoddol, sydd ar gael i helpu pobl awtistig a'u teuluoedd.

Mae rhai o'r rhain wedi'u rhestru ar dudalen nesaf y daflen hon.

Gwefannau defnyddiol

Gall yr asiantaethau hyn ddarparu addysg a chefnogaeth emosiynol ac ymarferol i unigolion awtistig a'u teuluoedd.

Maen nhw'n gallu rhoi pobl mewn cysylltiad ag unigolion a theuluoedd eraill mewn sefyllfaoedd tebyg. Maen nhw hefyd yn gallu cyfeirio pobl at asiantaethau eraill a allai fod o gymorth.

Awtistiaeth Cymru a'r Gwasanaethau Awtistiaeth Integredig
Gwasanaethau cenedlaethol y GIG i asesu awtistiaeth, sy'n cael eu rhedeg drwy fyrddau iechyd lleol, ac wedi'u cynllunio i helpu gyda diagnosis o awtistiaeth a chefnogaeth ar ôl cael diagnosis.
autismwales.org

National Autistic Society
Mae'r elusen hon yn cynnig gwybodaeth, cymorth a gwasanaethau i bobl awtistig a'u teuluoedd. Mae ganddi lawer o ganghennau lleol ledled Cymru.
autism.org.uk

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion
This site provides a patient information leaflet about autism and Asperger's syndrome, as well as other mental health information. Search 'autism' from the homepage.
rcpsych.ac.uk

Awtistiaeth Cymru, Adnoddau Awtistiaeth Cymru Gyfan (AWARES)
Mae AWARES yn cyfeirio at adnoddau a gwybodaeth am awtistiaeth yng Nghymru ac adnoddau ar-lein y tu allan i Gymru.
awares.org

Canllawiau NICE (Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd a Gofal)

Autism diagnosis in children and young people: Recognition, referral and diagnosis of children and young people on the autism spectrum
nice.org.uk/guidance/CG128

Autism: recognition, referral, diagnosis and management of adults on the autism spectrum
nice.org.uk/guidance/CG142

Dewisiadau'r GIG: byw gydag awtistiaeth

Gwybodaeth am awtistiaeth, gan gynnwys arweiniad i rieni, ffeithiau allweddol a phrofiadau pobl go iawn.
nhs.uk/livewell/autism

Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

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

Neu sganiwch:

Gofynnwch am yr wybodaeth ddiweddaraf

@thencmh

@ncmh_wales

/walesmentalhealth

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
029 2068 8401