

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

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Awtistiaeth mewn plant a phobl ifanc



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Agentiwr gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Mae awtistiaeth yn derm am gyflwr sy'n effeithio ar agweddau penodol ar ddatblygiad person. 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 ymchwilyr a chlinigwyr.

Mae systemau diagnostig cyfredol yn categoreiddio ASD fel anhwylder niwroddatblygiadol (ynghyd ag ADHD, problemau cyfathrebu, anabledde 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.

Fel arfer, mae awtistiaeth yn dod yn amlwg yn gynnar yn ystod plentynod, 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.

Sbectrwm o brofiadau

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 union 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 arnyh 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 synhwyrdd

Mae gan lawer o bobl awtistig anawsterau synhwyrdd 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 bod eich plentyn yn awtistig, y cam cyntaf yw siarad ag athro/athrawes neu feddyg teulu eich plentyn, neu yn achos plentyn ifanc iawn, eich ymwelydd iechyd.

Os ydyn nhw'n cytuno bod eich plentyn yn dangos arwyddion o awtistiaeth, yna byddan nhw'n ei gyfeirio am asesiad ffurfiol. Gall hyn gymryd amser weithiau. Bydd angen gwybodaeth gan ysgol plentyn neu berson ifanc fel rhan o'r broses hefyd.

Asesiad amlddisgyblaethol

Gan fod awtistiaeth yn gallu effeithio ar bobl mewn cymaint o amrywiol ffyrdd, rhaid i sawl arbenigwr gwahanol asesu plentyn cyn bod diagnosis ffurfiol yn cael ei wneud. Yr enw ar hyn yw asesiad "amlddisgyblaethol".

Yn yr un modd, unwaith y bydd eich plentyn 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.

Gallai'r arbenigwyr hyn gynnwys:

- meddyg neu nyrs ym maes pediatreg
- meddyg neu nyrs ym maes seiciatreg plant a phobl ifanc
- seicolegydd clinigol
- therapydd iaith a lleferydd
- therapydd galwedigaethol

Unwaith eto, gall hyn amrywio rhwng gwahanol wasanaethau.

Strategaethau i helpu

Does dim triniaethau penodol ar gyfer awtistiaeth, er mae strategaethau ar gael i gefnogi pobl awtistig ag anawsterau a allai fod ganddyn nhw gartref neu yn yr ysgol.

Mae'r rhain yn cynnwys addasiadau addysgol, ymyriadau cynnar sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd, a systemau cyfathrebu gwahanol, os oes angen. Nod y rhain yw helpu gyda pherthnasoedd, 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 plentyn neu berson ifanc.

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 yn yr ysgol

Efallai hefyd y bydd angen cymorth yn yr ysgol neu'r coleg ar blentyn neu berson ifanc awtistig i gael y gorau o'u haddysg.

Cyngor i blant a phobl ifanc 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 plant, pobl ifanc a'u teuluoedd wedi bod yn profi anawsterau ers amser maith.

Mae'n bwysig gofyn am gymorth pan fydd plentyn neu berson ifanc yn cael diagnosis o awtistiaeth, ar gyfer y person ei

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.

hun ond hefyd i aelodau eraill o'r teulu.

Mae 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.

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

Mae'r wefan hon yn rhoi taflen wybodaeth i gleifion am awtistiaeth a syndrom Asperger, yn ogystal â gwybodaeth iechyd meddwl arall. Chwiliwch am 'awtistiaeth' ar dudalen yr hafan.

rcpsych.ac.uk

Awtistiaeth Cymru

Gwefan Tîm Cenedlaethol Awtistiaeth Cymru, a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Mae'r wefan yn cynnwys adrannau sy'n cynnig adnoddau a gwybodaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion ag awtistiaeth, eu teuluoedd, eu hysgolion, cyflogwyr, a gwasanaethau cymunedol eraill.

autismcymru.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](https://www.nice.org.uk/guidance/CG128)

Autism: recognition, referral, diagnosis and management of adults on the autism spectrum

[nice.org.uk/guidance/CG142](https://www.nice.org.uk/guidance/CG142)

MindEd

Mae gan MindEd wybodaeth ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio gyda phroblemau iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

[minded.org.uk](https://www.minded.org.uk)

Young Minds

Mae Young Minds yn elusen sydd wedi ymroi i wella lles emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

[youngminds.org.uk](https://www.youngminds.org.uk)

Dewisiadau'r GIG

Gwybodaeth am awtistiaeth, gan gynnwys arweiniad i rieni, ffeithiau allweddol a phrofiadau pobl go iawn

[nhs.uk](https://www.nhs.uk)



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



GIG
CYMRU
NHS
WALES



CARDIFF
UNIVERSITY

PRIFYSGOL
CAERDYDD



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Swansea University
Prifysgol Abertawe