

Iselder

Gwybodaeth i unigolion, partneriaid a theuluoedd

NCMH

National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Iselder



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Arianir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government



Mae'n normal teimlo'n drist neu'n ddigalon weithiau. Ond os yw eich hwyliau'n parhau'n isel am wythnosau ar y tro, yn dychwelyd dro ar ôl tro, neu'n ymyrryd â'ch bywyd, gallai hyn fod yn arwydd o iselder.

Dydy iselder ddim yr un peth â bod yn drist, a dydy hyn ddim yn arwydd o wendid nac o ddiffyg mewn cymeriad person.

Mae'n salwch a gall gael effaith ddifrifol ar fywyd person a bywydau'r rheini o'i gwmpas.

Mewn achosion difrifol, mae'n gallu gwneud bywyd bob dydd yn anodd iawn a hyd yn oed arwain at hunanladdiad.

Mae'n un o'r problemau iechyd meddwl mwyaf cyffredin ac mae'n gallu effeithio ar unrhyw un. Mae'n effeithio, ar gyfartaledd, ar oddeutu un o bob pedwar ohonom ar ryw adeg yn ein bywydau.

Mae ymchwil wedi canfod y gallai newidiadau yn systemau'r ymennydd neu gydbwysedd cemegol yr ymennydd fod wrth wraidd iselder.

Mae'r newidiadau hyn yn cael eu sbarduno gan ddigwyddiadau sy'n achosi straen mewn bywyd, fel profedigaeth, perthynas yn chwalu, neu golli eich swydd.

THefyd, mae llid sy'n deillio o afiechydon corfforol yn y corff yn gallu achosi iselder. I rai pobl, mae'r salwch yn digwydd heb ddim rheswm amlwg.

Mae pobl sydd â hanes teuluol o iselder mewn mwy o berygl o ddatblygu'r salwch, ond dydy pawb yn y sefyllfa hon ddim yn datblygu iselder.

Mae rhai pobl yn dueddol o ddiodef o iselder ar adegau penodol yn eu bywydau. Er enghraifft, mae rhai menywod yn gallu bod yn arbennig o agored i gyfnodau o iselder mewn perthynas â geni babi.

Mae symptomau iselder hefyd yn rhan o anhwylder deubegynol. Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag iselder yn gwella gyda'r driniaeth a'r gefnogaeth gywir, ond mae'n gallu mynd a dod.

Symptomau cyffredin

Mae iselder yn effeithio ar bawb yn wahanol, ond mae rhai symptomau cyffredin.

Mae'n bwysig nodi efallai na fydd rhywun sydd ag iselder yn profi'r holl symptomau hyn - er enghraifft, gall rhywun fod yn dioddef o iselder heb deimlo'n arbennig o drist:

- teimlo'n drist neu'n isel am gyfnodau hir
- teimlo'n anobeithiol neu'n ddi-rym
- teimladau o euogrwydd neu feio'ch hun
- teimlo'n bryderus neu'n poeni llawer
- teimlo'n flinedig drwy'r amser a heb egni

Cael cymorth

Os yw eich hwyliau chi neu hwyliau rhywun agos atoch chi wedi bod yn isel am gyfnod o bythefnos neu fwy, siaradwch â meddyg teulu neu weithiwr proffesiynol arall ym maes gofal iechyd.

- dim cymhelliant neu'n methu canolbwyntio
- colli diddordeb mewn pethau rydych chi fel arfer yn eu mwynhau
- colli diddordeb mewn rhyw
- newidiadau yn eich archwaeth - bwyta gormod neu rhy ychydig
- cael trafferth cysgu, neu angen cysgu mwy nag arfer
- symud neu siarad yn arafach nag arfer
- meddwl am hunanladdiad neu anafu eich hu
- mewn achosion difrifol, gallai person ag iselder brofi symptomau seicosis (er enghraifft, rhithwelediadau, fel clywed lleisiau).

Ar y dechrau, efallai y byddan nhw'n awgrymu rhai newidiadau i'ch ffordd o fyw a monitro'ch hwyliau am gyfnod byr rhag ofn y bydd yn gwella ar ei ben ei hun. Os na fydd hyn yn digwydd, efallai y bydd angen i chi drafod opsiynau triniaeth eraill.

Triniaethau ar gyfer iselder

Weithiau, mae pobl sydd ag iselder ysgafn yn gwella heb ddim triniaeth, ond mewn achosion mwy difrifol efallai y bydd angen llawer o help arnyn nhw.

Triniaethau ar gyfer iselder

Weithiau, mae pobl sydd ag iselder ysgafn yn gwella heb ddim triniaeth, ond mewn achosion mwy difrifol efallai y bydd angen llawer o help arnyn nhw.

Newidiadau i'ch ffordd o fyw

Newid eich ffordd o fyw yw'r dull cyntaf i roi cynnig arno fel arfer. Mae cael mwy o ymarfer corff yn gallu cael effaith arbennig o bwerus ar ein hwyliau, ac mae'n gallu gwella cwsg a'n helpu i reoli ein pwysau hefyd.

Gofalu amdanoch chi'ch hun

Gall gwefannau hunangymorth fod yn ddefnyddiol hefyd a gallwch ddod o hyd i restr o safleoedd ar ddiwedd y daflen hon.

Mae'r safleoedd hyn yn cael eu hargymell gan weithwyr meddygol proffesiynol fel ffynhonnell dda o wybodaeth a chyngor ymarferol ar ymdopi ag iselder.

Therapiau siarad

Therapiau siarad fel cwnsela a therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) yw'r cam nesaf.

Gall therapi grŵp, therapi i gyplau neu gwnsela ar gyfer galar hefyd fod yn ddefnyddiol, yn dibynnu ar yr hyn sy'n achosi iselder yn y person.

Mae'r therapi CBT yn driniaeth sy'n helpu i newid y ffordd y mae person yn meddwl ac yn ymddwyn. Mae'n nodi ffyrdd o feddwl nad ydyn nhw'n fuddiol ac mae'n gallu helpu i dorri cylch meddyliau negyddol.



Meddyginiaeth

Mewn achosion cymedrol i ddifrifol, efallai y bydd angen meddyginiaeth gwrthiselder.

Mae'r meddyginiaethau hyn yn gweithio trwy sicrhau bod mwy o'r cemegau penodol ar gael yn yr ymennydd sy'n rheoli ein hwyliau.

Mae llawer o bobl yn teimlo bod meddyginiaeth yn effeithiol, ond mae anfanteision i'w cymryd. Mae rhai pobl yn cael sgil-ffeithiau annymunol.

Cyngor i bobl ag iselder

- Mae siarad â phobl rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw am sut rydych chi'n teimlo yn gallu bod o gymorth, a gall ei gwneud hi'n haws i chi siarad â'ch meddyg teulu.
- Efallai y bydd iselder yn teimlo fel na fydd byth yn diflannu, ond yn y rhan fwyaf o achosion, mae'n gwella gyda'r cymorth cywir.
- Ceisiwch gadw mewn cysylltiad â'r bobl sy'n bwysig i chi. Mae cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu yn gallu

Gall gymryd rhwng pythefnos a chwe wythnos i gyffuriau gwrthiselder weithio.

Cyfuniad

Cyfuniad o newidiadau i ffordd o fyw, therapïau siarad a meddyginiaeth yw'r ffordd fwyaf effeithiol yn aml o drin iselder.

Pan fydd iselder cymedrol i ddifrifol yn digwydd gydag anhwylderau imiwnedd yn y corff, gall meddyginiaethau gwrthlidiol fod o gymorth hefyd.

eich helpu i gael persbectif ac osgoi teimladau o fod yn unig.

- Gall iselder ddod yn gylch - rydych chi'n mynd yn isel, yna'n teimlo'n fwy isel am fod yn isel. Cofiwch mai salwch go iawn yw hyn, ac nid yw'n fai arnoch chi.
- Cadwch yn brysur a gwnewch bethau rydych chi'n eu hoffi. P'un a ydych chi'n mwynhau garddio, ysgrifennu, gwneud cerddoriaeth neu chwaraeon, mae gwneud

rhywbeth yn eich helpu i dynnu eich meddwl oddi ar feddyliau sy'n eich gwneud yn isel.

- Ceisiwch osgoi cymryd cyffuriau neu yfed alcohol i'ch helpu chi trwy gyfnodau anodd. Mae alcohol yn gyffur sy'n gwneud i rywun deimlo'n isel, ac mae'n gallu atal meddyginiaeth rhag gwneud ei gwaith. Er y gall ymddangos ei fod yn gwneud i chi deimlo'n well dros dro, bydd yn gwaethygu pethau yn y pen draw.

- Cofiwch gael digon o ymarfer corff - mae cerdded am hyd yn oed 20 i 30 munud bob dydd yn gallu gwneud gwahaniaeth. Mae'n rhyddhau cemegau o'r enw endorffinau i'ch corff, sy'n wrthiselydd naturiol. Gall colli pwysau hefyd leihau llid yn y corff sy'n gysylltiedig ag iselder.

- Mae bwyta'n dda a chael digon o gwsg yn gallu helpu hefyd.

- Os oes rhywbeth penodol wedi gwneud i chi deimlo'n isel, ceisiwch fynd i'r afael â hyn os gallwch chi.
- Cofiwch y gall cymryd ychydig wythnosau i driniaeth weithio - ceisiwch fod yn amyneddgar a chaniatáu digon o amser i'r driniaeth weithio.



Gwefannau defnyddiol



NCMH

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

cymraeg.ncmh.info/depression

Mind

Gwybodaeth a chefnogaeth ynghyd â thafleuni y gellir eu lawrlwytho a straeon pobl go iawn. Chwiliwch am 'iselder' ar dudalen yr hafan.

mind.org.uk

Y Samariaid

Ar gael 24 awr y dydd i ddarparu cefnogaeth emosiynol gyfrinachol i bobl sy'n profi teimladau o drallod, anobaith neu'n meddwl am hunanladdiad.

samaritans.org

Sefydliad McPin

Mae'n darparu taflen sy'n egluro'r berthynas rhwng llid ac iechyd meddwl.

mcpin.org

Living Life To The Full

Adnoddau sy'n seiliedig ar CBT i fynd i'r afael â hwyliau isel, iselder, straen a gorbryder ym mhob cam o fywyd.

littf.com

MoodGym

Llyfr hunangymorth rhyngweithiol sy'n eich helpu i ddysgu ac ymarfer sgiliau a all helpu i atal a rheoli symptomau iselder a gorbryder.

moodgym.com.au

Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

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

