

Anabledd dysgu, iechyd meddwl ac
ymddygiad heriol
Gwybodaeth i unigolion, teuluoedd
a gofalwyr

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Anabledd dysgu, iechyd meddwl ac ymddygiad heriol



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariantrir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Dydy hi ddim yn anghyffredin i bobl gael problemau gyda dysgu.

Pan nad yw'r problemau hyn yn effeithio ar ddeallusrwydd person na'i fywyd bob dydd, mae hyn yn cael ei alw'n anhawster dysgu.

Ond, o dan rai amgylchiadau pan fydd problemau person gyda dysgu a deallusrwydd yn fwy difrifol, mae modd ystyried hynny'n anabledd dysgu.

Fel arfer, bydd diagnosis o anabledd dysgu yn cael ei wneud yn ystod plentyndod cynnar ac mae'n fwy tebygol y bydd angen lefel uwch o gefnogaeth bob dydd ar berson ag anabledd dysgu wrth iddo fynd trwy gamau bywyd, o enedigaeth, trwy blentyndod i fod yn oedolyn hyd at ddiwedd oes.

Y gefnogaeth gywir i fyw bywydau sy'n rhoi boddhad

Er y gallai fod angen cymorth bob dydd ar rai pobl ag anabledau dysgu drwy gydol eu hoes, mae'n bwysig cydnabod, gyda'r cymorth cywir, fod modd iddyn nhw fyw bywydau sy'n rhoi boddhad.

Mae gwelliannau dros y blynyddoedd wedi darparu opsiynau cymorth gan staff i helpu pobl ag anabledau dysgu i wneud y canlynol:

- byw mewn tai cyffredin
- datblygu sgiliau ar gyfer annibyniaeth bersonol
- cael swydd â thâl
- gwirfoddoli
- chwarae rhan lawn mewn gweithgareddau cymunedol
- cael ffrindiau

Mae'n bwysig cynnig cyfle i bobl ag anabledau dysgu gyfrannu at benderfyniadau am eu bywyd a'u dyfodol.

Er y gallai hyn olygu bod angen arbenigedd, mae modd helpu pobl ag ystod eang o anabledau dysgu i gyfleu eu barn ac i wneud penderfyniadau am eu bywydau.

Yr hyn sy'n achosi anabledd dysgu

Mae sawl peth posibl yn gallu achosi anabledd dysgu. Mae'r rhain yn gallu amrywio o gyflyrau cyffredin, adnabyddus fel syndrom Down i achosion genetig llai adnabyddus, trawma yn ystod genedigaeth, neu haint difrifol.



I lawer o bobl, ni fydd byth modd nodi un peth penodol sy'n achosi eu hanabledd dysgu. Hefyd, mae'n cael ei gysylltu'n aml â chyflyrau eraill fel awtistiaeth.

Dau o bob 100 o bobl

LMae anabledd dysgu yn eithaf cyffredin, gan effeithio ar tua dau berson o bob cant.

Mae difrifoldeb yr anabledd dysgu, a'r graddau y mae'n effeithio ar ddeallusrwydd a sut mae person yn gweithredu, yn bwysig.

Yn aml, mae gan y rheini sydd ag anabledd dysgu mwy difrifol anghenion gofal llawer uwch. Efallai bod ganddyn nhw broblemau iechyd seicolegol a chorfforol cysylltiedig hefyd.

Dydy cael anabledd dysgu ynddo'i hun ddim yn gyflwr meddygol, ac mae llawer o'r cymorth sydd ei angen ar bobl yn ymwneud â chymorth cymdeithasol a mathau eraill o gymorth. Ond, pan fo ganddyn nhw anghenion iechyd, mae angen mynd i'r afael â'r rhain.

Ar gyfer rhai cyflyrau, fel

problemau iechyd meddwl neu ymddygiad heriol, efallai na fydd gan y gwasanaethau iechyd cyffredinol yr arbenigedd i fynd i'r afael â'r rhain. Yn yr achosion hyn, mae angen gwasanaethau arbenigol.

Iechyd meddwl ac anabledd

Mae'n bwysig nodi nad yw anabledd dysgu yn broblem iechyd meddwl.

Gall plant ac oedolion ag anabledd dysgu brofi'r un ystod o broblemau iechyd meddwl â'r boblogaeth gyffredinol.

Weithiau, mae'n bosibl y bydd problemau iechyd meddwl pobl ag anableddau dysgu yn cael eu hanwybyddu neu ddim yn cael diagnosis oherwydd nad oes digon o ddealltwriaeth ac ymwybyddiaeth.

Mewn gwirionedd, mae ymchwil yn dangos bod problemau iechyd meddwl yn fwy cyffredin mewn pobl ag anabledd dysgu.

Dydyn ni ddim yn deall yn llawn beth sy'n achosi'r problemau iechyd meddwl hyn, ond fel yn y boblogaeth gyffredinol, gall amrywiaeth o ffactorau chwarae rhan.

Ymhlith y rhain mae:

- geneteg
- afiechyd corfforol
- straen seicolegol
- perthnasoedd cymdeithasol gwael
- diffyg cymorth
- diffyg cyflogaeth
- tlodi

Mae'n gallu bod yn anodd iawn adnabod a gwneud diagnosis o broblemau iechyd meddwl.

Mae'r ffordd y gall unigolyn fynegi ei anghenion, naill ai ar ei ben ei hun neu gyda chymorth gan eraill, yn gallu dylanwadu ar ddiagnosis.

Efallai y bydd person ag anabledd dysgu ysgafn yn gallu mynegi symptomau problemau iechyd meddwl, fel hwyliau isel, yn eithaf manwl.

Ond, efallai mai ychydig iawn y bydd person ag anabledd dysgu mwy difrifol yn gallu ei gyfathrebu gydag iaith.

Yr unig awgrym a allai fod o broblemau iechyd meddwl yw newidiadau mewn ymddygiad fel cwsg gwael, llai o chwant bwyd, neu ymddygiad heriol.





Ymddygiad heriol ac anabledd

Bydd cyfran o bobl ag anabledd dysgu yn ymddwyn mewn modd a allai gael ei ystyried yn heriol.

Mewn oedolion, mae hyn tua 10 i 15%.

Mae'r hyn rydym yn ei ystyried yn ymddygiad heriol yn gallu bod yn amrywiol iawn. Ond mae'n aml yn cynnwys ymddygiad ymosodol, dinistriol, a hunan-niweidio.

Mae'r mathau hyn o ymddygiad yn gallu cael effaith ddifrifol ar fywyd y person, gan ei gwneud hi'n anoddach iddo gael addysg neu i gymdeithasu. Gall hefyd ei gwneud hi'n anodd iddo fyw'n annibynnol.

Gall llawer o ffactorau personol ac amgylcheddol gwahanol ddylanwadu ar ymddygiad heriol, gan gynnwys ansawdd yr amgylchedd gofal.

Gall afiechyd corfforol a seicolegol cysylltiedig chwarae rhan hefyd.

Mae ymddygiad heriol yn fwyaf cyffredin ymhlith dynion, pobl ag awtistiaeth a'r rheini ag anabledd dysgu mwy difrifol.

I lawer o bobl ag anabledd dysgu, mae'r mathau hyn o ymddygiad yn fath o gyfathrebu.

Gallai hyn fod yn cyfleu gofid neu bryder sylfaenol, angen am gymorth a sylw, neu'r angen i adael sefyllfa benodol neu i fynd oddi wrth yr hyn sy'n achosi straen.





Cael cymorth

Mae'n bwysig ceisio cymorth os ydych chi'n teimlo bod gennych chi broblem iechyd meddwl neu ymddygiad heriol, neu os ydych chi'n gofalu am berson ag anabledd dysgu.

Y cam cyntaf yw siarad am hyn gyda'ch meddyg teulu, neu wasanaeth anabledd dysgu arbenigol os ydych chi mewn cysylltiad ag un.

Yn aml, bydd meddygon teulu yn cynnig Archwiliad Iechyd Blynyddol rhagweithiol lle mae modd rhoi gwybod, adnabod a thrafod problemau iechyd corfforol ac iechyd meddwl.

Yna, bydd angen iddyn nhw wneud yn siŵr nad problem iechyd corfforol, fel gormod o asid o'r stumog neu broblem dannedd, sy'n achosi'r problemau sy'n eich poeni chi.

Os nad hyn yw'r achos, yna bydd angen asesiad. Fel arfer, bydd hyn yn cael ei ddarparu naill ai gan wasanaethau iechyd meddwl

plant a'r glasoed (CAMHS) neu, mewn oedolion, gan wasanaethau seiciatrig anabledd dysgu.

Pan fydd diagnosis o broblem iechyd meddwl yn cael ei wneud, gall gweithwyr iechyd proffesiynol argymhell therapïau siarad, meddyginiaeth, neu gyfuniad o'r ddau.

Dylid hefyd cynnal asesiad trylwyr o ansawdd gofal cymdeithasol a phrofiad cymdeithasol unigolyn.

Mewn achosion o ymddygiad heriol, bydd seicolegydd neu nyrs anabledd dysgu yn aml yn cynnal asesiad perfformiad i geisio deall yn well yr hyn sy'n achosi'r ymddygiad.

Mae'n bosib y caiff pobl ag ymddygiad heriol mwy difrifol eu cyfeirio at dimau ymddygiad arbenigol a fydd yn gallu cynnig asesiad manwl ac, yn aml, cefnogaeth hirdymor.





Cyngor i bobl ag anabledd dysgu

Dywedwch wrth eich meddyg

Gall fod yn anodd deall eich emosiynau. Weithiau, gall problemau gyda'ch iechyd meddwl wneud i chi deimlo poen neu fel petaech chi'n sâl yn gorfforol. Os ydych chi'n poeni am unrhyw newid o ran sut rydych chi'n teimlo, dywedwch wrth eich meddyg.

While you can approach your GP at any time, do ensure that you attend and make use of your Annual Health Check when it is offered.

Siaradwch â'r bobl sy'n bwysig i chi

Siaradwch â ffrindiau a gofalwyr, neu dim ond â'ch meddyg - mae'n bwysig siarad am sut rydych chi'n teimlo. Siaradwch am y pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n dda yn ogystal â'r pethau sy'n achosi straen i chi.

Cymerwch ofal o'ch hunain

Mae bod yn egnïol ac yn iach yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr gyda chyflyrau fel iselder. Ceisiwch gael mwy o ymarfer corff a bwyta bwydydd iach.

Gofynnwch am y cymorth sydd ei angen arnoch

Peidiwch â theimlo'n ddrwg am weld meddyg, nyrs neu seiciatrydd – dyna pam maen nhw yno. Gall unrhyw un gael problem iechyd meddwl; y peth pwysig yw cael help.

Gofynnwch am feddyginiaeth

Os bydd meddyginiaeth yn cael ei rhoi i chi, gofynnwch am y sgil-effeithiau. Os ydych chi'n teimlo eich bod yn cael sgil-effeithiau, peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd y feddyginiaeth, ewch at eich meddyg yn gyntaf a dweud wrtho am hyn.





Cyngor i bobl ag anabledd dysgu

- Mae bod yn egniol ac yn iach yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr gyda chyflyrau fel iselder. Ceisiwch gael mwy o ymarfer corff a bwyta bwydydd iach.
- Peidiwch â theimlo'n ddrwg am weld meddyg, nyrs neu seiciatrydd – dyna pam maen nhw yno. Gall unrhyw un gael problem iechyd meddwl; y peth pwysig yw cael help.
- Os bydd meddyginiaeth yn cael ei rhoi i chi, gofynnwch am y sgil-ffeithiau. Os ydych chi'n teimlo eich bod yn cael sgil-ffeithiau, peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd y feddyginiaeth, ewch at eich meddyg yn gyntaf a dweud wrtho am hyn.
- Os yw rhywun yn ymddwyn mewn modd heriol a chithau'n poeni am eich diogelwch chi neu eu diogelwch nhw, rhowch wybod i'r gweithwyr proffesiynol cyn gynted â phosibl.
- Cofiwch ofalu am eich iechyd eich hun – mae bod yn ofalwr yn gallu achosi llawer iawn o straen, ac mae llawer yn datblygu problemau iechyd meddwl eu hunain. Os ydych chi'n meddwl y gallech chi fod yn sâl, siaradwch â'ch meddyg.





Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan



All Wales People First

**Gyda diolch i brosiect Trwy Ein Llygaid
Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan am y
delweddau sydd yn y daflen hon.
Ffotograffau gan Natasha Hirst.**

allwalespeople1st.co.uk

Gwefannau defnyddiol



Mencap

Un o brif elusennau'r DU ar gyfer anabledd dysgu, gyda gwybodaeth i deuluoedd ac unigolion mewn fformatau ysgrifenedig sy'n hawdd eu darllen a fformat fideo.

wales.mencap.org.uk

Foundation for People with Learning Disabilities

Gwybodaeth am anableddau dysgu gan gynnwys ffeithiau a ffigurau, rhestr lawn o dermau, blog a chylchlythyr am ddim.

learningdisabilities.org.uk

Anabledd Dysgu Cymru

Cartref Llais, cylchlythyr anabledd dysgu Cymru, adnoddau a manylion rhwydweithiau a grwpiau cymorth.

ldw.org.uk

Challenging Behaviour Foundation

Gwybodaeth a chefnogaeth i deuluoedd ac unigolion y mae ymddygiad heriol yn effeithio arnyn nhw.

challengingbehaviour.org.uk

Fforwm Rhieni a Gofalwyr Cymru Gyfan

Cynrychioli barn rhieni a gofalwyr pobl ag anableddau dysgu yn genedlaethol ac ar y cyd.

allwalesforum.org.uk

Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan

Sefydliad ar gyfer dynion a menywod ag anabledd dysgu a dan eu harweiniad. Mae'n unigryw yng Nghymru gan mai dyma'r unig sefydliad cenedlaethol dan arweiniad aelodau sy'n cynrychioli llais dynion a menywod ag anabledd dysgu.

allwalespeople1st.co.uk

Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

Ymunwch â'n cymuned ymchwil heddiw a helpwch ni i ddeall cyflyrau fel amodau iechyd meddwl 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

