

Anhwylder dysfforig cyn y mislif (PMDD)  
Gwybodaeth i unigolion a theuluoedd

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

# Anhwylder dysfforig cyn y mislif (PMDD)

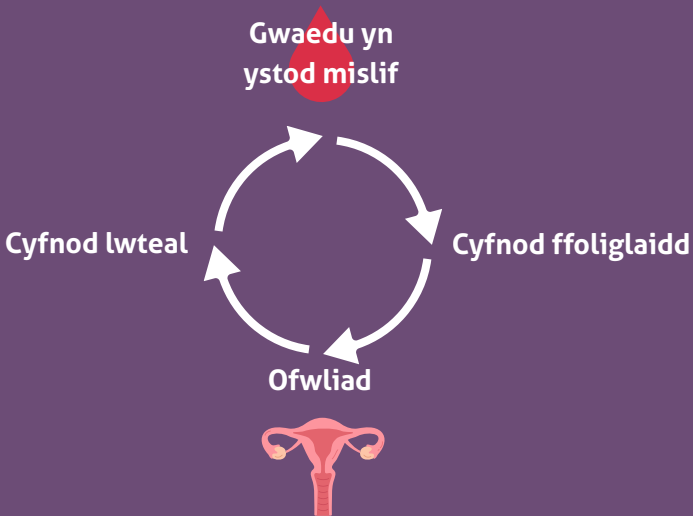


Ymchwil Iechyd  
a Gofal Cymru  
Health and Care  
Research Wales



I fenywod a phobl sy'n cael mislif, gall y cylch mislif bob mis ddod ag ystod o symptomau corfforol ac emosiynol.

Mae'n debyg bod y cylch mislif yn achosi newidiadau mewn hormonau cyn ac yn ystod mislif, er bod angen i ni ddarganfod llawer mwy am beth sy'n achosi hyn.



Y cyfnod lwteal yw'r enw ar y dyddiau rhwng ofwliad a dechrau'r gwaedu (y mislif).

Yn ystod y cyfnod lwteal bydd cynnydd a lleihad yn yr hormonau estrogen a phrogesteron.

Mae anhwylder dysfforig cyn y mislif (PMDD) yn anhwylder hwyliau gyda symptomau'n dechrau yn ystod cyfnod lwteal y cylch mislif ac yn dod i ben o fewn ychydig ddyddiau ar ôl i'r mislif ddechrau.

## Symptomau PMDD

Mae symptomau pob unigolyn cyn y mislif yn wahanol, ac mae profiad pawb yn ddilys.

Ond, er mwyn cael diagnosis o PMDD, mae angen i'r symptomau hyn fod yn gysylltiedig â gofid eithafol a'u bod yn effeithio ar sut mae rhywun yn gweithredu 'bob dydd'.

Mae'r symptomau hyn fel arfer yn ymddangos 7-10 diwrnod cyn y mislif, ac yn gwella neu'n lleihau o fewn ychydig ddyddiau i'r mislif ddechrau.

### Gall symptomau seicolegol gynnwys:

- iselder neu hwyliau isel dros ben
- gorbryder a/neu deimladau o 'gyffro/pryder/tensiwn mawr' neu 'ar bigau'r drain'
- newid cyflym mewn hwyliau sydd dros ben llestri
- anniddigrwydd neu ddicter
- llai o ddiddordeb mewn gweithgareddau arferol er enghraifft, gwaith, ysgol, ffrindiau, hobiau

- anhawster canolbwyntio
- blino'n hawdd, neu'n brin o egni
- newid mewn chwant bwyd a chwsg
- teimlo wedi eich llethu neu eich bod wedi colli arnoch eich hun

### Gall symptomau corfforol gynnwys:

- y bronnoau'n teimlo'n dyner neu wedi chwyddo
- poen yn y cymalau neu'r cyhyrau
- bol wedi chwyddo
- magu pwysau



## Profiadau o PMDD

Dydy pobl sydd â PMDD ddim yn profi unrhyw symptomau rhwng eu mislif ac ofwliad.

### PME or PMDD?

Os ydych chi eisoes wedi cael diagnosis o gyflwr fel iselder, anhwylder panig, neu anhwylder iselder parhaus (dysthymia) a bod eich symptomau'n gwaethygu yn ystod cyfnod lwteal eich cylch mislif, yr enw ar hyn yw gwaethygu cyn-mislif (PME), nid PMDD.

### Cofnodi eich hwyliau

Er nad oes profion corfforol i wneud diagnosis o PMDD, mae modd gwneud hynny trwy edrych ar gofnodion o'ch hwyliau a gedwir bob dydd am o leiaf ddau gylch mislif, gan dracio pa mor ddifrifol yw'r symptomau ochr yn ochr â'ch cylch mislif am o leiaf ddau fis.

## 80,000 o bobl yn y DU

Mae ymchwil ddiweddar wedi dangos bod 80% o bobl sy'n cael mislif yn dweud eu bod wedi profi peth newidiadau yn eu hwyliau neu newidiadau corfforol yn ystod y cyfnod lwteal (hynny yw, symptomau cyn y mislif).

Ond, amcangyfrifir mai dim ond rhwng 1% a 5% o fenywod a phobl sy'n cael mislif sy'n profi PMDD. Mae hynny'n tua 80,000 o bobl yn y DU.

### Pobl drawsryweddol ac anneauidd â PMDD

Gall unrhyw un sy'n cael mislif ac sydd ag ofari neu ofariâu gael PMDD. Mae'n bwysig bod pawb yn gallu derbyn y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw gyda'u hiechyd meddwl.

Gan fod PMDD yn anhwylder hwyliau sy'n seiliedig ar hormonau, gall therapi amnewid hormonau effeithio ar y symptomau.

Gall elusennau fel y Gymdeithas Ryngwladol ar gyfer Anhwylderau Cyn-mislif (IAPMD) a Phrosiect PMDD ddarparu gwybodaeth a dolenni i grwpiau cymorth. Mae eu manylion, ynghyd â sefydliadau eraill, ar ddiwedd y daflen hon.



## Trin PMDD

Mae angen mwy o ymchwil i wella'r triniaethau sydd ar gael ar hyn o bryd i'r rheini sy'n byw gyda PMDD. Os ydych chi'n meddwl eich bod chi'n profi symptomau PMDD, siaradwch â meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol arall.

### Newidiadau i'ch ffordd o fyw

Newidiadau i'ch ffordd o fyw yw'r cam cyntaf fel arfer i geisio helpu i leihau symptomau PMDD.

Cael digon o gwsg ac ymarfer corff a bwyta deiet iach sy'n llawn protein, carbohydradau cymhleth, ffrwythau a llysiau.

Gall hyn fod yn arbennig o heriol wrth brofi'r symptomau hyn ond mae lleihau lefelau straen a chael digon o gwsg yn gallu helpu i wella'ch lles yn y tymor hir.

### Meddyginiaeth

Mae atalyddion ailafael serotonin-benodol (SSRI) yn fath o gyffur gwrth-iselder sydd, fel arfer, y driniaeth gyntaf y mae meddygon yn ei hargymell.

Weithiau, mae modd eu cymryd bob dydd trwy gydol y mis cyfan

neu dim ond yn ystod eich cyfnod lwteal. Maen nhw'n cael eu defnyddio i helpu i leihau symptomau hwyliau sy'n gysylltiedig â PMDD.

Mae yna sawl math gwahanol o gyffuriau SSRI felly mae'n bwysig gweithio gyda'ch meddyg i ddod o hyd i'r un sydd fwyaf addas i chi.

### Dulliau atal cenhedlu

Weithiau, gall dulliau atal cenhedlu cyfunol a gymerir drwy'r geg (y cyfeirir atyn nhw'n aml fel y pil) fod o gymorth i reoli symptomau PMDD trwy reoli neu atal ofwriad. Ond, cymysg yw'r dystiolaeth ar gyfer hyn fel triniaeth.

### Therapiau siarad

Gall therapi siarad a chwmsela fod yn ddefnyddiol wrth helpu i reoli symptomau seicolegol PMDD. Mae peth ymchwil yn cefnogi bod therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) yn effeithiol ar gyfer rheoli symptomau rhai pobl sydd â PMDD.

## Triniaethau dewis olaf

Gall menopos cemegol (dros dro) gyda phigiadau analog hormon sy'n rhyddhau Gonadotropin (GnRH) fod o gymorth i leihau symptomau PMDD mewn rhai pobl.

Dim ond ychydig fisoedd yn aml y bydd y driniaeth yn cael ei rhoi, a dylid ei chyfuno â therapi amnewid hormonau (HRT) i leddfu symptomau'r menopos a lleihau colli dwysedd esgyrn, sef rhai o'r sgil-ffeithiau sy'n gysylltiedig â'r driniaeth.

Dim ond mewn achosion difrifol iawn y caiff menopos llawfeddygol ei argymhell ac mae risg o gymhlethdodau. Does dim gwrthdroi hyn.

Mae'n cynnwys oofforectomi dwyochrog (llawdriniaeth i dynnu'ch ofariau a thiwbiau ffalopaidd), weithiau ynghyd â hysterectomi llwyr (llawdriniaeth i dynnu'ch croth), ac mae angen triniaeth ddilynol gyda HRT.

## Cyngor i bobl â PMDD

- siaradwch â'ch meddyg teulu am PMDD - mae gan wefan IAPMD rywfaint o ganllawiau ar eiriol drosoch eich hun
- chwiliwch am gefnogaeth gan gymheiriaid drwy fforymau a grwpiau cymorth fel y Prosiect PMDD lle gallwch ddod o hyd i gymuned gefnogol o bobl â PMDD
- siaradwch am PMDD gyda'r bobl yn eich bywyd

## Cyngor i bartneriaid, teulu a ffrindiau

- gofynnwch i'r person â PMDD beth fyddai o gymorth
- addysgwch eich hun trwy ddarllen am PMDD
- gofalgwch amdanoch chi'ch hun wrth i chi eu cefnogi
- ymunwch â grŵp cymorth



# Gwefannau defnyddiol



## **Y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl (NCMH)**

Nod ein hastudiaeth PreDDICT yw deall PMDD a sut mae camau yn y broses atgenhedlu, fel y cylch mislif, yn effeithio ar unigolion sydd mewn perygl o anhwylderau seiciatrig.

[cymraeg.ncmh.info/help-with-research/preddict/](http://cymraeg.ncmh.info/help-with-research/preddict/)

## **Cymdeithas Ryngwladol ar gyfer Anhwylderau Cyn Mislif (IAMPD)**

Mae'r IAMPD yn elusen sy'n cynnig cefnogaeth, gwybodaeth ac adnoddau i unigolion ag anhwylder dysfforig cyn y mislif (PMDD), syndrom cyn y mislif (PMS) a gwaethygu cyn y mislif (PME).

[iapmd.org](http://iapmd.org) | [info@iapmd.org](mailto:info@iapmd.org)

## **Prosiect PMDD**

Elusen sy'n benodol ar gyfer cefnogi unigolion â PMDD. Mae'r elusen yn ymdrechu i godi ymwybyddiaeth, darparu cefnogaeth, ac ariannu ymchwil i PMDD, gyda'r nod o wella bywydau unigolion y mae'r cyflwr gwanhaol hwn yn effeithio arnyh nhw.

[thepmddproject.org](http://thepmddproject.org)

## **Y Samariaid**

Cymorth emosiynol am ddim, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

[samaritans.org](http://samaritans.org)

## **SANEline**

Cymorth emosiynol o 4.30pm-10.30pm, 365 diwrnod y flwyddyn  
0300 304 7000 (codir cyfraddau lleol ar alwadau)

## **C.A.L.L - Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol, Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru**

Cymorth emosiynol a gwybodaeth am ddim os ydych chi'n byw yng Nghymru, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn

0800 132737 neu tecstiwch 'help' ac yna'ch cwestiwn i 81066

# Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

Ymunwch â'n cymuned ymchwil heddiw a helpwch ni i ddeall cyflyrau fel anhwylder dysfforig cyn y misliflyn 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)

### 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](mailto:info@ncmh.info)  
029 2068 8401

