

Sgitsoffrenia

Gwybodaeth ar gyfer unigolion, partneriaid
a theuluoedd

NCMH

National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Sgitsoffrenia



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Mae sgitsoffrenia yn salwch meddwl sy'n effeithio ar feddwl, profiadau, teimladau, ac ymddygiad. Mae'n effeithio ar tua 1% o'r boblogaeth ar ryw adeg yn eu bywydau.

Mae'n effeithio ar bobl o bob cefndir. Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael diagnosis o sgitsoffrenia yn datblygu symptomau'r cyflwr rhwng 16 a 35 oed.

Gall symptomau sgitsoffrenia gynnwys gweld neu glywed pethau nad ydyn nhw yno (rithwelediadau) neu ddatblygu credoau newydd, anarferol (rithdybiau).

Gall symptomau sgitsoffrenia gynnwys gweld neu glywed pethau nad ydyn nhw yno (rithwelediadau) neu ddatblygu credoau newydd, anarferol (rithdybiau).

Mae sgitsoffrenia hefyd yn gallu achosi meddwl dryslyd ac mae hyn yn gallu ei gwneud hi'n anodd dilyn ystyr beth mae pobl yn ei ddweud. Weithiau, cyfeirir at rithwelediadau, rithdybiau a meddyliau dryslyd fel 'symptomau cadarnhaol' sgitsoffrenia.

Yn ogystal â'r symptomau hyn, weithiau mae'n anodd i bobl gymell eu hunain i gwblhau tasgau bob dydd ac maen nhw'n gallu cadw draw oddi wrth sefyllfaoedd cymdeithasol.

Y rhain yw 'symptomau negyddol' sgitsoffrenia. Gall rhai pobl â sgitsoffrenia sylwi ar newid yn eu gallu i ganolbwyntio hefyd.

Dydy cael sgitsoffrenia ddim yn golygu bod gan berson 'bersonoliaeth ddeublyg'.

Mae enw'r cyflwr, o'r geiriau Groeg am 'meddwl wedi'i dorri', yn awgrymu'r rhaniad rhwng canfyddiad a realiti sy'n dod i'r amlwg yn y rhai sydd â'r anhwylder hwn.

Yn aml, mae'r cyfryngau'n stereoteipio pobl â'r cyflwr fel rhai peryglus neu dreisgar - mae hyn yn brin, ac mae pobl â sgitsoffrenia yn fwy tebygol o ddiodef troseddau yn eu herbyn.

Dydyn ni ddim yn gwybod yn union beth sy'n achosi sgitsoffrenia, ond mae geneteg a phrofiadau bywyd ill dau yn chwarae rhan.

Mae sawl ffactor wedi'u nodi a all roi rhywun mewn mwy o berygl o ddatblygu sgitsoffrenia:

- rhywun agos sy'n perthyn i chi sydd â sgitsoffrenia

- defnyddio cyffuriau anghyfreithlon, gan gynnwys canabis ac amffetaminau
- digwyddiadau trawmatig mewn bywyd (yn enwedig yn ystod plentyndod)

Yn y rhan fwyaf o achosion, dydyn ni ddim yn gwybod eto sut yn union mae'r pethau hyn yn cynyddu'r risg.

Cael cymorth

Os ydych chi'n meddwl bod gennych chi neu rywun agos atoch chi'r symptomau rydym wedi'u disgrifio yma, mae'n bwysig siarad â meddyg teulu neu weithiwr proffesiynol arall ym maes gofal iechyd cyn gynted â phosibl.

Y cynharaf y bydd rhywun yn cael diagnosis o'r cyflwr ac yn cael ei drin, y gorau fydd y canlyniad i'r sawl mae hyn yn effeithio arno.

Bydd y rhan fwyaf o bobl sydd â'r symptomau hyn yn cael eu cyfeirio at wasanaethau iechyd meddwl i gael asesiad.

Os caiff rhywun ddiagnosis o sgitsoffrenia neu seicosis, dylai dderbyn cynllun gofal sy'n amlinellu sut y bydd gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu helpu.



Triniaethau ar gyfer sgitsoffrenia

Does dim gwellhad ar gyfer sgitsoffrenia, ond i'r rhan fwyaf o bobl, mae modd gwella symptomau trwy driniaeth.

Mae llawer o bobl sydd â'r salwch yn mynd ymlaen i weithio, cael perthynas â phobl a byw bywyd sefydlog.

Mae grŵp o feddyginiaethau o'r enw gwrthseicotigau yn cael eu defnyddio'n aml i leihau symptomau seicosis. Mae tystiolaeth bod y meddyginiaethau hyn yn gweithio'n dda i nifer fawr o bobl, yn enwedig wrth reoli rhithwelediadau a rhithdybiau.

Efallai na fydd nifer fach o bobl yn elwa llawer o'r triniaethau hyn. Efallai y bydd angen rhoi cynnig ar feddyginiaethau gwahanol i weld pa un sy'n gweithio orau i unigolyn ac i gydbwyso'r manteision gyda'r sgil-effeithiau.

Gall triniaethau seicolegol helpu hefyd. Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth

mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn argymhell y dylid cynnig cyfuniad o feddyginiaeth a therapiâu siarad i bobl â sgitsoffrenia.

Mae therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) yn gweithio trwy helpu'r person i adnabod y teimladau a'r meddyliau digroeso a'u newid.

Gall mathau eraill o gefnogaeth fel therapi ymyriadau i deuluoedd fod yn ddefnyddiol iawn hefyd. Mae hyn yn canolbwyntio ar helpu teuluoedd i ddeall sgitsoffrenia, a'r ffordd orau o gefnogi eu perthynas.

Mae hefyd yn ceisio nodi a lleihau pethau yn amgylchedd y person, fel straen, sy'n gallu achosi i'r unigolyn fynd yn wael unwaith eto neu atal yr adferiad gorau posibl.

Weithiau, efallai y bydd angen i bobl â sgitsoffrenia dreulio amser yn yr ysbyty nes iddyn nhw wella o symptomau seicosis. Efallai y bydd angen llawer o gefnogaeth ar eraill yn eu bywydau bob dydd yn y tymor hwy.

Cyngor i bobl â sgitsoffrenia

Cymerwch eich meddyginiaeth

Mae'n bwysig parhau i gymryd eich meddyginiaeth oni bai bod eich meddyg yn cynghori fel arall. Mae hyn yn wir hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n dda. Mae'r feddyginiaeth yn gallu atal symptomau rhag dychwelyd.

Mae rhoi'r gorau i gymryd y feddyginiaeth yn gallu arwain at symptomau'n dychwelyd. Gall rhoi'r gorau'n sydyn gael effeithiau negyddol eraill hefyd, yn dibynnu ar eich triniaeth benodol.

Os oes gennych unrhyw bryderon am eich meddyginiaeth neu ei sgil-effeithiau, siaradwch â'ch meddyg. Fel arfer mae yna ffyrdd o reoli sgil-effeithiau, ond os nad oes, yna efallai y bydd tabledi eraill ar gael.

Rhannwch eich profiadau

Siaradwch â phobl eraill sydd â phrofiad o sgitsoffrenia. Gall fod o gymorth gwybod nad chi yw'r unig un, ac efallai y byddan nhw'n gallu cynnig cyngor ar reoli'r cyflwr.

Dysgwch beth yw eich symptomau

Mae symptomau'n amrywio llawer rhwng gwahanol bobl. Dysgwch adnabod beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n mynd yn wael a byddwch yn ymwybodol o'r arwyddion rhybudd. Dylai hyn fod yn rhan o'ch cynllun gofal, a gall fod yn ddefnyddiol rhannu'r manylion hyn gyda'ch teulu.

Gofynnwch am gyngor proffesiynol

Ymgynghorwch â'ch meddyg teulu, seiciatrydd, neu fferylllydd cyn cymryd unrhyw gyffuriau newydd dros y cownter, a pheidiwch â chymryd rhai anghyfreithlon o gwbl - mae'n bron yn sicr y bydd y rheini'n gwaethygu pethau.

Cymerwch ofal o'ch hunain

Ceisiwch aros mor iach yn gorfforol â phosibl - mae bwyta'n iach, ymarfer corff a chael digon o gwsg hefyd yn dda ar gyfer cadw'r meddwl yn iach.

Un o sgil-effeithiau rhai meddyginiaethau yw ennill pwysau, felly cadwch lygad ar eich pwysau ar ôl dechrau triniaeth newydd - dylai'r tîm sy'n gofalu amdanoch wneud hyn hefyd.

Ceisiwch beidio defnyddio alcohol a chyffuriau i wneud i chi deimlo'n well

Mae teimlo dan straen a defnyddio alcohol neu gyffuriau i wneud i chi'ch hun deimlo'n well yn gallu gwaethygu'r cyflwr a gwneud i chi deimlo'n wael.

Gwnewch newid

Gall newidiadau i ffordd o fyw, fel rhoi'r gorau i ysmegu, wneud gwahaniaeth gwirioneddol i'ch iechyd. Os ydych chi'n bwriadu lleihau neu roi'r gorau i ysmegu, gofynnwch am gyngor gan eich meddyg a'ch tîm iechyd meddwl.

Cyngor i bartneriaid, teuluoedd a gofalwyr

- Gall symptomau sgitsoffrenia fod yn anodd i bartneriaid, teuluoedd a gofalwyr eu deall, felly mae'n bwysig dysgu cymaint ag y gallwch amdano. Dysgwch am y symptomau a'r arwyddion sy'n rhybuddio bod rhywun yn mynd yn wael unwaith eto.
- Ewch ati i feithrin perthynas dda gyda'r gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n trin y person â sgitsoffrenia. Peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau neu rannu eich pryderon gyda nhw.
- Gwnewch gynllun gyda'r person sydd â sgitsoffrenia fel eich bod chi'n gwybod beth i'w wneud os yw'n dangos arwyddion o fynd yn wael.
- Ewch i apwyntiadau gyda'r person â sgitsoffrenia pan fo hynny'n bosibl a'u hannog i ofyn cwestiynau drosto'i hun.
- Rhowch wybod iddo ei fod yn gwneud yn dda. Gall ymdopi â sgitsoffrenia fod yn her enfawr, ac mae bod yn gadarnhaol yn gallu bod o gymorth mawr.
- Lle bo modd, ceisiwch wneud pethau gyda'r person yn hytrach nag ar ei gyfer. Bydd hyn yn ei helpu i fod yn annibynnol ac yn ei rymuso i wneud pethau drosto'i hun.

Gwefannau defnyddiol

Y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl

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

cymraeg.ncmh.info/schizophrenia

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

Mae'r wefan hon yn darparu taflen wybodaeth fanwl i gleifion am sgitsoffrenia mewn sawl iaith yn ogystal â gwybodaeth iechyd meddwl arall. Chwiliwch am 'sgitsoffrenia' ar dudalen yr hafan.

rcpsych.ac.uk

Rethink

Gwybodaeth fanwl am y cyflwr gan gynnwys mathau o sgitsoffrenia, triniaethau, y risgiau a mwy.

rethink.org/schizophrenia

Mind

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

mind.org.uk

Hwb yr Ymennydd a Genomeg

Rydym yn gweithio gyda Hwb yr Ymennydd a Genomeg i adeiladu cymuned o 600 o bobl sydd â phrofiad o fyw â sgitsoffrenia. I gael rhagor o wybodaeth am waith parhaus yr Hwb i wella diagnosis a thriniaeth ar gyfer salwch meddwl difrifol, ewch i:

ncmh.info/bsprint



Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

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

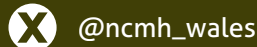
Neu
sganiwch:



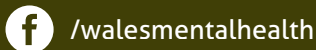
Gofynnwch am yr wybodaeth ddiweddaraf



@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

