

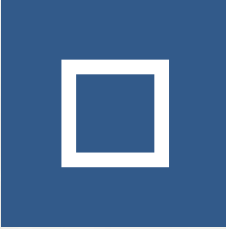
A dark blue hand is shown from the right, placing a white puzzle piece into a larger white puzzle piece. The puzzle piece being placed has a blue outline and contains text. The background is a solid light blue color.

**Awtistiaeth:
Canllaw i
Oedolion yn
Dilyn Diagnosis**

Awtistiaeth: Canllaw i Oedolion yn Dilyn Diagnosis

Cynnwys

Sut i ddefnyddio'r canllawiau	6
Rhagair y Prif Weithredwr	8
Cydnabyddiaethau	10
Arolwg cryno ar ASAAu	16
Cyfathrebu niwrolegol-nodweddiadol	20
laith	22
Mynegiannau wyneb	24
Cyswllt â'r llygaid	26
Ystumiau	28
laith y corff	30
Ymddygiad cymdeithasol	34
Materion synhwyrdd	38
Dod i ben â newidiadau	40
Cynllunio	42
Beth yw ffrind?	44
Teulu a ffrindiau	48
Siopa	52
Gwaith	54
Pryder	58
Iselder	62
Problemau dicter	64
Gwefannau defnyddiol	66





Sut i ddefnyddio'r canllawiau

Helô, fy enw i yw Johanna Manikiza, ac rwy'n falch o fod yn awdur Awtistiaeth: Canllaw i Oedolion yn Dilyn Diagnosis. Gobeithio bydd y llyfr hwn yn ddefnyddiol i chi.

Rydyn ni wedi datblygu'r canllawiau yma ar gais oedolion oedd yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i wybodaeth ar ôl derbyn diagnosis o ASA. Ariannwyd datblygiad y canllawiau gan Lywodraeth Cymru fel rhan o weithredu Cynllun Gweithredu Strategol Cymru ar gyfer ASA.

Nod y canllawiau yw cynnig cyngor ac awgrymiadau ar fywyd bob dydd i oedolion sydd wedi derbyn diagnosis o anhwylder sbectrwm awtistiaeth.

Mae'r canllawiau wedi cael eu datblygu gan bobl broffesiynol yn y maes a phobl sydd ag anhwylder sbectrwm awtistiaeth.

Yn y canllawiau, mae'r term anhwylder spectrwm awtistiaeth (ASA) yn cael ei ddefnyddio i gynnwys pob cyflwr sy'n gysylltiedig â sbectrwm awtistiaeth, gan gynnwys: awtistiaeth, cyflwr sbectrwm awtistiaeth, syndrom Asperger ac awtistiaeth gweithrediad uchel.

Yn y canllawiau, rydyn ni'n cyfeirio ar bobl heb ASA trwy ddefnyddio'r term 'niwrolegol-nodweddiadol'. Dewiswyd y term safonol hwn gan yr oedolion ag ASA sydd wedi cyfrannu at y llyfr hwn.

Efallai na fydd pob adran yn berthnasol i chi. Gallwch chi ddewis darllen y canllawiau i gyd neu ddim ond yr adrannau sy'n berthnasol i chi.

Mae'r cyngor a'r awgrymiadau yn y llyfr hwn wedi cael eu cynnig gan bobl sydd ag ASA a phobl broffesiynol yn y maes. Efallai na fyddan nhw i gyd yn berthnasol i chi. Rydyn ni'n gobeithio y bydd rhai'n berthnasol, ac y bydd y syniadau a'r esboniadau'n ddefnyddiol, ond peidiwch â phoeni os nad ydyn nhw.

Does dim rhaid i chi ddilyn unrhyw gyngor yn y canllawiau yma. O bosib, byddwch yn dewis peidio â dilyn y cyngor, neu efallai byddwch yn dilyn ambell un o'r awgrymiadau, neu ddilyn sawl un.

Mae'r canllawiau'n cynnwys esboniadau, cyngor ac awgrymiadau, straeon personol, lluniau, a rhestr o adnoddau ar gyfer darllen pellach. Nodir y rhai trwy ddefnyddio'r eiconau lliw isod:



Esboniadau: nodir y rhain â siâp diemwnt ac maen nhw'n cynnig gwybodaeth am y pwnc.



Cyngor ac awgrymiadau: nodir y rhain â siâp triongl ac maen nhw'n nodi syniadau efallai yr hoffech roi cynnig arnynt.



Profiadau personol: nodir y rhain â siâp cylch. Mae'r profiadau personol wedi cael eu hysgrifennu gan bobl ag ASA sydd eisiau rhannu eu profiadau gyda chi. Gallwch chi ddarllen y rhain os hoffech chi wybod mwy am brofiadau pobl eraill.



Ffotograffau a lluniau: mae'r rhain wedi cael eu cynnwys yn y canllawiau i wneud i'r tudalennau edrych yn ddeniadol. Does dim angen i chi feddwl am eu hystyr.



Darllen pellach: nodir yr adrannau yma â siâp hecsagon, ac maen nhw'n rhestru adnoddau a gwefannau sy'n cynnwys gwybodaeth bellach os ydych chi am ddarllen rhagor.

Gobeithio bydd y llyfr hwn yn ddefnyddiol i chi. Am fersiwn electronig o'r canllawiau, neu am wybodaeth bellach ar ddatblygiadau ASA yng Nghymru, cysylltwch â www.ASDinfoWales.co.uk

Johanna Manikiza

Cydlynnydd Strategaeth Genedlaethol ASA



Rhagair

Mae'n bleser gen i gyflwyno i chi Awtistiaeth: Canllaw i Oedolion yn Dilyn Diagnosis.

Mae creu'r canllaw hwn wedi bod yn broses hirfaith, a chafodd ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i weinyddu gan Fwrdd Iechyd Aneurin Bevan. Cafodd y prosiect ei ddatblygu gan weithwyr proffesiynol o Fwrdd Iechyd Aneurin Bevan mewn cydweithrediad â gweithwyr proffesiynol o sefydliadau eraill ac oedolion sydd ag anhwylderau sbectrwm awtistiaeth.

Mae cyfranwyr sydd ag anhwylderau sbectrwm awtistiaeth wedi darparu cynnwys a sylwadau adeiladol bob cam trwy'r gwaith paratoi ar gyfer y canllaw. Maen nhw wedi bod yn gyfranwyr allweddol, ac wedi rhannu eu profiadau i lywio testun *Awtistiaeth: Canllaw i Oedolion yn Dilyn Diagnosis*.

Y gobaith yw y bydd y canllaw hwn yn darparu arweiniad a chefnogaeth i oedolion sydd â Syndrom Asperger ac awtistiaeth gweithrediad uchel yn dilyn eu diagnosis.

Yn ystod cyfnod cynnar datblygu'r canllaw hwn, aethom ati i ymgynghori'n helaeth ag unigolion sydd ag anhwylder sbectrwm awtistiaeth, ac â'u teuluoedd a'u cynhalwyr. Cafwyd adborth cyson a oedd yn mynegi'r angen am wybodaeth ac awgrymiadau ymarferol ar gyfer materion bob dydd. Dywedwyd wrthym fod derbyn diagnosis yn medru bod o gymorth, ond nad oedd gwybodaeth a chefnogaeth ar gael yn rhwydd bob amser. Mynegwyd angen am un adnodd a fyddai'n hawdd cael gafael ynddo, ac a fyddai'n darparu gwybodaeth, yn cynnig ffyrdd o ddatrys materion trafferthus bywyd bob dydd, ac yn awgrymu adnoddau pellach.

Rydyn ni'n ffyddiog fod *Awtistiaeth: Canllaw i Oedolion yn Dilyn Diagnosis* yn cyflenwi'r anghenion rheiny, ac y bydd yn adnodd ac yn ffynhonell gwybodaeth defnyddiol fel man cychwyn i helpu unigolion sydd ag anhwylder sbectrwm awtistiaeth yn dilyn diagnosis.

Rydyn ni'n hynod ddiolchgar i bob unigolyn sydd wedi cyfrannu at y canllaw, yn enwedig y bobl rheiny sydd ag anhwylder swbectrwm awtistiaeth. Mae eu cyfraniad nhw wedi sicrhau ein bod wedi cynnal ein ffocws ar ddatblygu adnodd sy'n wirioneddol ddiwallu anghenion y bobl y paratowyd y canllaw yn benodol ar eu cyfer.

Andrew Goodall

Dr Andrew Goodall
Prif Weithredwr
Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan





Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch wrth bawb sydd wedi cyfrannu at ddatblygu'r llyfr hwn. Hoffem gydnabod yn benodol y cyfraniad a wnaethpwyd gan yr oedolion isod sydd ag ASA sydd wedi bod yn allweddol wrth gynghori a darparu cynnwys ar gyfer y canllawiau:

Tom Mellor
Rubin Irvine
Ian Walker
Karen Thompson
Alex Lowery

Hoffem hefyd ddiolch i'r bobl broffesiynol yn y maes sydd wedi helpu adolygu'r canllawiau:

Lisa Dingle
Gweithiwr Monitro a Chynorthwyo Prosiect,
Castell-nedd a Phort Talbot

Collette Morgan
Gweithiwr Monitro a Chynorthwyo Prosiect,
Bro Morgannwg

Dave Moody
Gweithiwr Monitro a Chynorthwyo Prosiect, Powys

Kate Isles
Gweithiwr Monitro a Chynorthwyo Prosiect, Bro Morgannwg

Teresa James
Cydlynnydd ASA, Sir Fynwy

Louise Albert
Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth

Becky Williams
Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth

Awduron
Ysgrifennwyd y canllawiau yma gan:

Johanna Manikiza
Cydlynnydd Strategaeth Genedlaethol ASA, Asiantaeth Wella
Gwasanaethau Cymdeithasol

Dr Umopathy Sundari
Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan, Seiciatrydd Ymgynghorol mewn
Anabledd Deallusol





PROFIAD RUBIN: ASA

Rwy'n falch o fy natur awtistig, fy ngonestrwydd, fy hunan-gred a fy ymreolaeth. Pan ddywedwyd wrtha i fod gen i anhwylder, ro'n i'n teimlo sarhad. Dydw i ddim yn anhwylyus, dydw i ddim yn doredig, rwy'n wahanol. Rydych chi a fi'n wahanol mewn ffordd sy'n gyffredin i ni, ac un o fanteision diagnosis yw darganfod eich bod fel pobl eraill. Wedi dweud hynny, mae diagnosis yn ddefnyddiol i'ch helpu i ddeall eich hunan a phobl eraill, ac iddyn nhw'ch deall chi'n well. Mae deall pobl yn hanfodol wrth geisio cael y gorau ganddyn nhw.

[Rubin Irvine]



PROFIAD IAN: ASA

Ian yw fy enw i, ac rwy'n 73 mlwydd oed. Rwy wedi bod yn briod â Judy ers 47 mlynedd, ac mae gyda ni ddau o blant, sydd bellach yn oedolion ac wedi symud i ffwrdd. Pum mlynedd yn ôl, wnes i ymddeol o fy swydd fel darlithydd coleg, yn llawn-amser am 30 mlynedd, yna'n rhan-amser am 15 mlynedd gan gwtogi'r oriau'n raddol. Mathemateg oedd fy mhrif bwnc (peidiwch â stopio darllen oherwydd hynny!)

Rydyn ni'n dau'n gwybod ers peth amser bod fy hwyliau'n oriog a bod gen i broblemau ymddygiad afreolaidd. Serch hynny, dim ond saith mlynedd yn ôl, yn dilyn darlith gan gyd-ddarlithydd ar Ddoethuriaid Awtistig, y dechreuon ni feddwl a allai fod rhywbeth wrth wraidd y peth. Felly fe ofynnwn ni i'n meddyg teulu a allwn i weld arbenigwr i dderbyn diagnosis, am ein bod ein dau'n teimlo y byddai gwybod a oedd gen i syndrom Asperger yn ateb llawer o gwestiynau am nodweddion afreolus fy ymddygiad. Ac felly y bu. Cytunodd y meddyg i roi dargyfeiriad i fi, a naw mis a dau gyfweiliad 90 munud o hyd yn ddiweddarach, cyrhaeddodd y llythyr yn cadarnhau bod gen i syndrom Asperger wedi'r cwbl.

[Ian Walker]





PROFIAD KAREN: ASA

Pan dderbyniais fy niagnosis ar 10 Mai 2005, yn 38 oed, ro'n i mor falch o gael esboniad am yr holl anawsterau ro'n i wedi eu profi hyd at y pwynt yna. Roedd gen i reswm pam o'n i wedi gorfod brwydro gyda rhai pethau, ac roedd fy mywyd yn gwneud mwy o synnwyr nawr. Yn ogystal, newidiodd y ffordd rwy'n canfod fy hun, felly ro' i'n gallu bod yn fwy hyderus fel unigolyn â synfrom Asperger. Bellach, doeddwn i ddim yn rhywun oedd yn lletchwith ac yn styfnig.

Pan o'n i'n mynd i apwytniadau lle roedd pobl yn fy nhrin yn wael, roedd y diagnosis yn help wrth reli'r sefyllfaoedd anodd hyn.

Cefais ryddid wrth wybod mai dyma pwy ydw i go iawn, ac y galla i wneud y gorau o 'mywyd wrth i fi dyfu a dod i arfer â'r canfyddiad yma ohonof fy hun.

Bu'r diagnosis nid yn unig yn ddiwedd peidio gwybod am syndrom Asperger, ond hefyd yn fan cychwyn taith hir o ddarganfod a dysgu am fy mywyd, a sut i ddod i delerau â'r byd o 'nghwmpas i mewn ffordd newydd. Yr un pryd, roedd angen i fi gofio nad o'n i weidi newid fel person, achos ces i 'ngeni fel hyn, ac rwy'n reit hoff o fy hun ta beth.

[Karen Thompson]



PROFIAD RUBIN: ASA

Rwy'n falch o fy natur awtistig, fy ngonestrwydd, fy hunan-gred a fy ymreolaeth. Pan ddywedwyd wrtha i fod gen i anhwylder, ro'n i'n teimlo sarhad. Dydw i ddim yn anhwylyd, dydw i ddim yn doredig, rwy'n wahanol. Rydych chi a fi'n wahanol mewn ffordd sy'n gyffredin i ni, ac un o fanteision diagnosis yw darganfod eich bod fel pobl eraill. Wedi dweud hynny, mae diagnosis yn ddefnyddiol i'ch helpu i ddeall eich hunan a phobl eraill, ac iddyn nhw'ch deall chi'n well. Mae deall pobl yn hanfodol wrth geisio cael y gorau ganddyn nhw.

[Rubin Irvine]



PROFIAD ALEX: ASA

Er gwaetha'r anawsterau, dydw i ddim yn meddwl am awtistiaeth fel rhywbeth sy'n wael i gyd. Mae nifer o bethau da amdano.

Mae'n golygu 'mod i'n edrych ar bethau mewn ffordd unigryw. Rwy'n meddwl yn llawer mwy dwys am rai pethau na mae pobl eraill yn ei wneud. Rwy hefyd yn hynod o falch o'r hyn mae pobl ag awtistiaeth wedi ei gyflawni. Mae llawer o bobl enwoga'r byd ar y sbectrwm awtistig, mae'n debyg. Meddylwch amdano: pwy fyddai'n astudio'r dyfeisiau hyd syrffed ac yn obsesu am y pethau mae ganddyn nhw wir ddiddordeb ynddyn nhw? Fydden nhw ddim yn bobl gymdeithasol iawn, fydden nhw? Pobl ddigon mewnblyg fydden nhw, fwy na thebyg. Mae'n obsesu'n rhywbeth cyffredin mewn awtistiaeth, ac roedd nifer o'r bobl enwog yma'n hollol obsesiynol am y stwff roedd ganddyn nhw ddiddordeb ynddo.

A dweud y gwir, dydw i ddim eisiau bod yn normal. Mae'n wir yr hoffwn i fy anawsterau wella gymaint ag sy'n bosib, ond rwy'n dal i hoffi bod ychydig yn wahanol i bobl eraill. Rwy'n hoffi'r ffaith bod rhywbeth amdana i sy'n unigryw.

[Alex Lowery]



Arolwg cryno ar ASAau

Mae pob unigolyn yn wahanol i'w gilydd, p'un ai bod ASA arnyn nhw ai peidio. Mae gan unigolion sydd ag ASA amhariadau yn eu rhyngweithio cymdeithasol, eu cyfathrebu cymdeithasol a'u dychymyg cymdeithasol, ac maen nhw'n glynu at batrwm cyfyng, ailadroddus o weithgareddau a diddordebau.

Gall fod unigolion heb ASA'n cael anhawster yn rhai o'r meysydd yma, ond ddim ym mhob un. Neu efallai eu bod yn cael anhawster ysgafn ym mhob maes, ond nad yw'r anawsterau'n ddigon arwyddocaol i amharu ar eu bywyd bob dydd.

Gall yr effaith mae'ch ASA chi'n ei gael arnoch chi fod yn wahanol iawn i rywun arall ag ASA, a gall amrywio mewn gwahanol gyfnodau yn eich bywyd hefyd.

Mae llawer o bobl ag ASA'n byw bywyd llawn, hapus.

Mae cryn ddyfalu wedi bod am y posibilrwydd fod ASA gan nifer o bobl bwysig mewn hanes, sydd wedi dylanwadu ar ein bywydau, gan gynnwys:

Isaac Newton

Albert Einstein

Hans Christian Andersen

Charles Darwin

Michelangelo

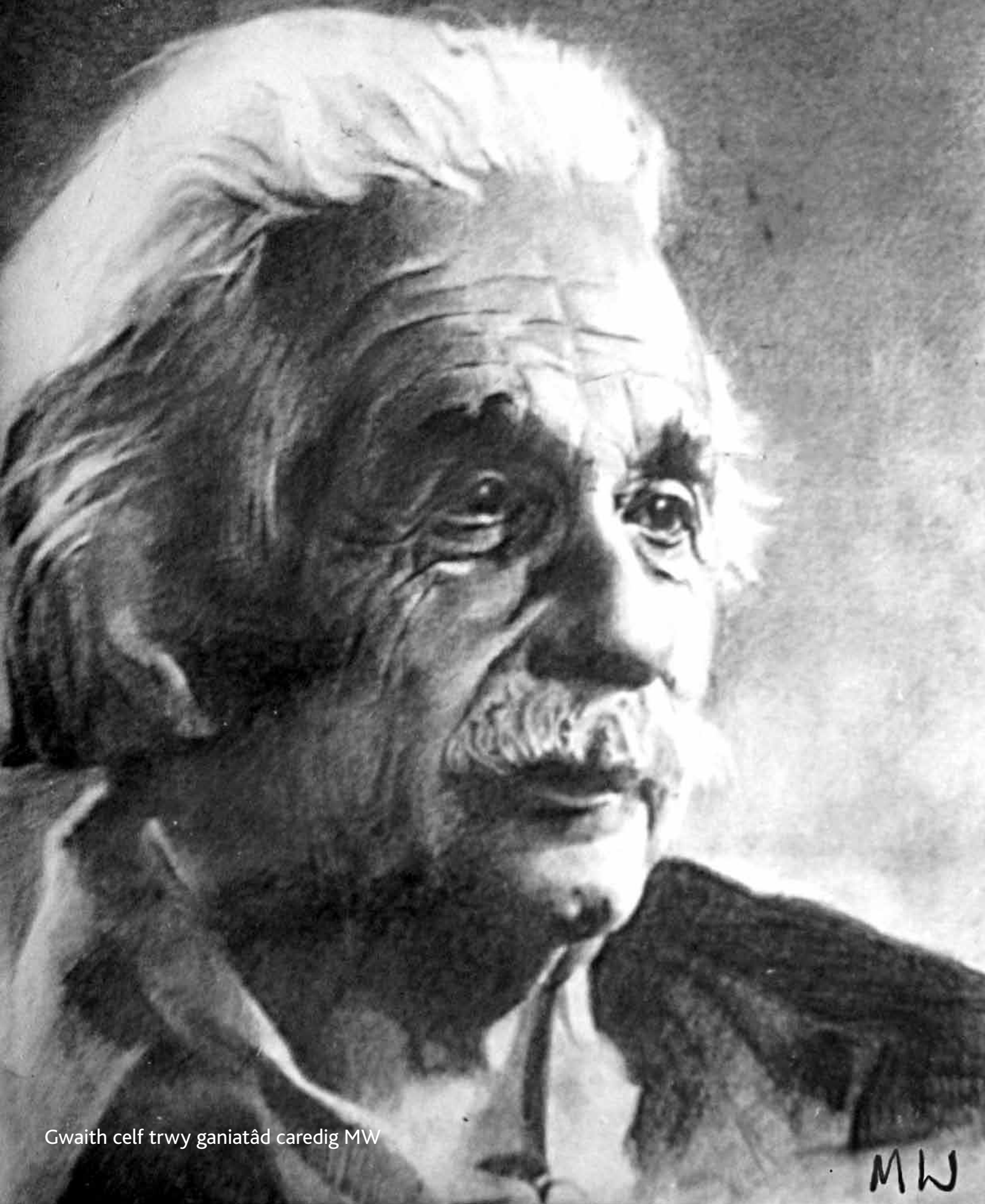
Thomas Jefferson

Wolfgang Amadeus Mozart

George Orwell

Andy Warhol

A gallai fod llawer rhagor...



Gwaith celf trwy ganiatâd caredig MW

MW



The Complete Guide to Asperger Syndrome

Tony Attwood

Jessica Kingsley Publishers

What People with Asperger Syndrome Really Really Want

Sarah Hendrickx

Jessica Kingsley Publishers

Concepts of Normality—The Autistic and Typical Spectrum

Wendy Lawson

Jessica Kingsley Publishers

Born on a blue day

Daniel Tammet

Hodder & Stoughton Ltd

Look Me in the Eye – My Life with Asperger’s

John Elder Robison

Ebury Press

Thinking in Pictures

Temple Grandin

Bloomsbury Publishing Inc.

Autism All stars. How we use our Autism and Asperger traits to shine in life

Jessica Kingsley Publishers (15 Rhagfyr 2011)

A History of Autism: Conversations with the Pioneers

Adam Feinstein

Wiley-Blackwell (18 Mehefin 2010)





Cyfathrebu niwrolegol- nodweddiadol

Yn gyffredinol, mae unigolion niwrolegol-nodweddiadol yn defnyddio amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu, gan gynnwys:

- Iaith
- Mynegiannau wyneb
- Cysylltiad â'r llygaid
- Ystumiau
- Iaith y corff

Ar adegau, byddan nhw'n defnyddio'r dulliau cyfathrebu yma fesul un, ond yn aml, maen nhw'n defnyddio mwy nag un ar y tro.



It's raining cats and dogs: An Autism spectrum guide to the confusing world of idioms, metaphor and everyday expressions

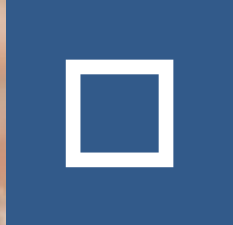
Michael Barton

Jessica Kingsley Publishers

An Asperger Dictionary of Everyday Expressions

Ian Stuart- Hamilton

Jessica Kingsley Publishers (2nd Revised edition)





laith

Yn aml, mae pobl niwrolegol-nodweddiadol yn defnyddio geiriau ac ymadroddion camarweiniol. Dydyn nhw ddim yn gwneud hynny i dwyllo neu ddrysu pobl yn fwriadol, dyma sut maen nhw'n defnyddio iaith.

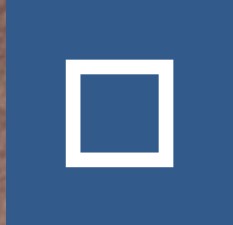
Byddan nhw'n defnyddio ymadrodd penodol, ond mae'r ystyr yn fwy cyffredinol na mae'r ymadrodd yn ei awgrymu. Er enghraifft, mae 'Gwnaf i fe mewn munud' a 'Gwnaf i fe nawr' fel arfer yn golygu 'Gwnaf i fe cyn bo hir'.

Mae unioglion niwrolegol-nodweddiadol yn dweud pethau nad ydyn nhw'n eu golygu, gyda'r bwriad o bwysleisio pwynt neu gellwair. Er enghraifft, gall 'Ladda i di' olygu 'Rwy'n grac iawn gyda ti' neu 'Codaist ti gywilydd mawr arna i', ond nid yw fel arfer yn golygu bod y person hwnnw'n mynd i lofruddio rhywun arall.

Mae pobl yn defnyddio idiomau i ddisgrifio pobl, pethau a gweithredoedd. Dyw idiomau ddim i fod i gael eu deall yn llythrennol, felly gallan nhw achosi lot o ddryswch os oes ASA arnoch chi. Dyma rai enghreifftiau o idiomau: mae 'tynna dy fys mas' yn golygu 'gwna fwy o ymdrech', ac mae 'mae'n bwrw hen wragedd a ffyn' yn golygu 'mae'n bwrw glaw'n drwm'.

Mae trosiadau hefyd yn cael eu defnyddio i bwysleisio ystyr. Dyma rai enghreifftiau: 'ti yw kannwyll fy llygad', sy'n golygu 'rwy'n hoff iawn ohonot ti', 'mae wedi canu arna i' sy'n golygu 'dyna ddiwedd arni i fi' neu 'mae 'mhen i'n troi' yn lle 'rwy wedi drysu'.

Mae idiomau a throsiadau'n amrywio rhwng gwahanol ddiwylliannau a gwledydd.





Mynegiannau wyneb

Mae'r rhan fwyaf o bobl niwrolegol-nodweddiadol yn cyfleu emosiwn trwy fynegiant wyneb. Mae'r mynegiannau'n digwydd yn reddfodl mewn pobl niwrolegol-nodweddiadol. Does dim rhaid iddyn nhw wenu ymdrech benodol i'w defnyddio.

Mae pobl niwrolegol-nodweddiadol yn sylwi ar fynegiannau wyneb pobl eraill, yn eu dadansoddi a'u defnyddio i asesu sut mae'r llall yn teimlo. Pan fod rhywun yn gwenu, maen nhw'n casglu eu bod yn hapus, pan na fyddan nhw'n gwenu, maen nhw'n casglu nad ydyn nhw'n hapus.

Os ydych chi'n cael trafferth wrth ddefnyddio mynegiant wyneb, efallai bydd person niwrolegol-nodweddiadol yn dod i'r casgliad anghywir am y ffordd rydych chi'n teimlo.

Os yw person niwrolegol-nodweddiadol ddim yn deall rhywbeth, neu ddim yn hapus am rywbeth, efallau bydd yn ceisio dweud hyn wrthoch chi trwy ddefnyddio mynegiant wyneb yn lle geiriau.

Os yw mynegiant wyneb rhywun yn newid, a dydych chi ddim yn deall ei ystyr, gofynnwch iddyn nhw egluro.

Pan fod rhywun yn bod yn sarcastig, yn aml, mae ei wyneb yn dweud y gwrthwyneb i'r geiriau maen nhw'n eu dweud. Er enghraifft, os yw unigolyn niwrolegol-nodweddiadol yn dweud 'rwy mor hapus' ond bod gwg ar ei wyneb, mae hyn fel arfer yn golygu ei fod yn bod yn sarcastig ac nad yw'n hapus mewn gwirionedd.



Gall hyn achosi cryn dipyn o ddryswch. Os ydych chi'n cael trafferth deall gwir ystyr rhywbeth, mae'n iawn i ofyn beth yw e.

- Gallwch chi ymarfer mynegiannau wyneb i gyfleu hapusrwydd, tristwch a dicter. Gofynnwch i rywun eich helpu.





Cyswllt â'r llygaid

Mae unigolion niwrolegol-nodweddiadol yn defnyddio cysylltiad â'r llygaid mewn gwahanol ffyrdd, gan gynnwys fflyrtio a dwrdio.

Pan fyddan nhw'n siarad â rhywun, mae pobl niwrolegol-nodweddiadol yn edrych i fyw llygaid ei gilydd (cysylltu â'r llygaid) am rai eiliadau, yn edryc i ffwrdd, yna cysylltu â'r llygaid eto. Maen nhw hefyd yn gwneud hyn pan fod pobl yn siarad â nhw.

Oherwydd mai dyma sut mae pobl niwrolegol-nodweddiadol yn defnyddio cyswllt â'r llygaid bob dydd, maen nhw'n cymryd bod rhywun yn gwrando arnyn nhw os ydyn nhw'n edrych arnyn nhw, ac yn dangos diddordeb yn yr hyn maen nhw'n ei ddweud. Os nad ydych chi'n edrych ar berson niwrolegol-nodweddiadol wrth siarad â nhw, efallai na fyddan nhw'n sylweddoli'ch bod yn siarad â nhw. Os nad ydych chi'n gwneud cysylltiad â'r llygaid pan fod rhywun yn siarad â chi, efallai byddan nhw'n meddwl nad ydych chi'n gwrando, neu'ch bod yn bod yn anghwrtais.



Gwnewch eich gorau i edrych ar bobl eraill wrth siarad â nhw. Os na allwch chi wneud cyswllt â'r llygaid, ceisiwch edrych ar bont eu trwyn.







Ystumiau

Mae pobl niwrolegol-nodweddiadol yn defnyddio gwahanol fathau o ystumiau yn ystod sgwrs.

Mae rhai pobl yn defnyddio mwy o ystumiau na'i gilydd.

Gall ystumiau gael eu defnyddio i bwysleisio gair neu ymadrodd mewn brawddeg, i ddangos neu i ddisgrifio rhywbeth, i dynnu sylw at rywbeth, i ddangos emosiwn neu i reoli cyflymder sgwrs.

Weithiau gellir anwybyddu ystumiau oherwydd dim ond i reoli cyflymder sgwrs neu bwysleisio elfen ohoni maen nhw'n cael eu defnyddio.

Os yw ystumiau'n cael eu defnyddio i ddisgrifio neu gyfeirio sgwrs, gallan nhw fod yn arwyddocaol.



Mae'n iawn i ofyn i'r person sy'n ystumio i egluro beth maen nhw'n ceisio'i gyfleu mewn ffordd arall.







iaith y corff

Mae pobl niwrolegol-nodweddiadol yn defnyddio iaith y corff i gyfleu eu teimladau i bobl eraill. Mae iaith y corff yn defnyddio symudiadau'r corff cyfan, ac yn aml caiff ei defnyddio i gyd-fynd â mynegiant wyneb ac ystumiau.

Mae pobl niwrolegol-nodweddiadol yn defnyddio iaith y corff gyfathrebol yn reddfol. Does dim raid iddyn nhw wneud ymdrech fwriadol i ddefnyddio iaith y corff, ac maen nhw'n ei dehongli'n reddfol mewn pobl eraill hefyd.

Defnyddir iaith y corff i gyfleu cyflwr emosiynol neu i ddweud wrth rywun arall beth mae unigolyn yn ei ddisgwyl ganddynt.

Mae pobl niwrolegol-nodweddiadol yn dehongli iaith y corff pobl eraill trwy gyfrwng y ffordd maen nhw'n ei defnyddio. Er enghraifft, os yw unigolyn niwrolegol-nodweddiadol yn anhapus â rhywun, neu ddim eisiau ymwneud â nhw, gallen nhw eistedd â'u coesau a'u breichiau wedi eu croesi o flaen eu corff. Yn naturiol, wedyn, os ydyn nhw'n gweld rhywun sy'n eistedd â'u coesau a'u breichiau wedi eu croesi o flaen eu corff, maen nhw'n cymryd nad yw'r person yna eisiau ymwneud â nhw.

Gall hyn achosi trafferthion i bobl sydd ag ASA. Os nad ydych chi'n medru 'darllen' iaith y corff, efallai na fyddwch yn medru dyfalu beth mae rhywun yn ceisio'i ddweud wrthoch chi.

Yn ogystal, gallai unigolyn niwrolegol-nodweddiadol gamddechongli' iaith eich corff chi, a chymryd eich bod yn ceisio dweud rhywbeth sy'n groes i'ch bwriad.



Mae nifer o lyfrau ar gael sy'n archwilio ac yn egluro iaith y corff. Gallech chi geisio darllen un i'ch helpu i ddeall y maes hwn.

Mae pethau eraill allai fod o help, fel:

- Ymuno â grŵp cymdeithasu i bobl sydd ag ASA.
- Mae'n iawn i ofyn i'r person egluro beth maen nhw'n ei olygu mewn ffordd mwy penodol, neu holi a yw'ch dehongliad chi'n gywir.
- Dweud wrth eich teulu a'ch ffrindiau am eich ASA. Gofynnwch iddyn nhw dreulio amser yn dysgu mwy am ASA, ac i'ch helpu gyda'r pethau sy'n anodd i chi.
- Dilyn hyfforddiant sgiliau cymdeithasol.
- Mae nifer fawr o wefannau sy'n egluro ystyron trosiadau ac idiomau. Gallech chi fwrw golwg dros un neu fwy ohonyn nhw os hoffech ddysgu rhagor am ystyron idiomau a throsiadau.
- Nodwch mynegiant wynebaw a iaith y corff pobl wrth wyllo rhaglenni teledu.
- Darllenwch lyfr â lluniau ynddo ynglŷn â iaith y corff.
- Os nad ydych chi'n deall, gofynnwch.



PROFIAD ALEX: IAITH Y CORFF

Mae'n anodd iawn i fi ddeall iaith y corff, mynegiannau wyneb a thôn llais pobl, yn wahanol i bobl eraill, sydd fel petaen nhw'n sylwi ar iaith y corff pobl yn awtomatig (dwi'n ei gollu'n llwyr). Mae hefyd yn anodd i fi wybod pryd mae pobl yn ofidus, neu'n flin neu'n teimlo unrhyw emosiwn arall. Neu weithiau, rwy'n dweud rhywbeth anfwriadol sy'n gwylltio rhywun, ac mae pobl yn gwylltio mwy a mwy ac yna maen nhw'n wirioneddol flin a dwi'n holi 'Pam? Do'n i'n methu gweld hwnna'n dod!'

[Alex Lowery]







Ymddygiad cymdeithsol

Mae ymddygiad pobl mewn sefyllfa gymdeithasol yn gallu bod yn bwysig iawn i unigolion niwrolegol-nodweddiadol. Mae'r unigolion niwrolegol-nodweddiadol yn addasu eu hymddygiad yn ddibynnol ar y sefyllfa gymdeithasol maen nhw ynddi, pwy maen nhw'n siarad â nhw a'r cyd-destun.

Maen nhw hefyd yn disgwyl i bobl eraill ymddwyn mewn modd maen nhw'n credu sy'n addas. Mae hyn oherwydd bod pobl niwrolegol-nodweddiadol yn gyffredinol yn hoffi cydymffurfio â disgwyliadau cymdeithasol er mwyn iddyn nhw deimlo'n gartrefol.

Pan fod pobl niwrolegol-nodweddiadol yn gweld rhywun sy'n ymddwyn mewn ffordd maen nhw'n ei hystyried yn anaddas, maen nhw'n cymryd bod y bobl rhwiny'n bod yn anghwratis, neu'n 'rhyfedd'.

Yn gyffredinol, mae pobl niwrolegol-nodweddiadol yn mynd yn ddig os ydych chi'n dweud rhywbeth maen nhw'n ei gamddehongli fel sarhad arnyn nhw. Yn aml, mae sylwadau annymunol am bryd a gwedd rhywun yn achosi dicter; gan gynnwys sylw am fod dros bwysau, nodweddion wyneb rhywun neu eu dewis o ddillad. Gall hyn fod yn wir hyd yn oed os ydyn nhw wedi gofyn i chi fod yn onest, achos mewn materion personol, yn aml iawn, dydyn nhw ddim eisiau i chi fod yn rhy onest gyda nhw, ac o bosib na fyddan nhw'n gwbl onest gyda chi.

Mae mwyafrif pobl niwrolegol-nodweddiadol yn mwynhau derbyn canmoliaeth neu gompliment. Fel arfer, dydyn nhw ddim yn hoffi beirniadaeth.

Pan fod pobl niwrolegol-nodweddiadol yn cynnal sgwrs, maen

nhw'n disgwyl cymryd eu tro i siarad, a bod y ddau berson yn chwarae rhan gytbwys yn y sgwrs.

Pan fyddan nhw'n gofyn cwestiwn, maen nhw fel arfer yn disgwyl ateb, a rhywfaint o wybodaeth bellach neu gwestiwn arall fel ymateb.

Os nad ydych chi'n caniatáu i'r person arall yn y sgwrs siarad, neu os ydych dim ond yn ateb cwestiwn a pheidio â dweud dim byd arall, efallai bydd unigolyn niwrolegol-nodweddiadol yn meddwl eich bod yn anghwrtais, hyd yn oed os nad dyna oedd eich bwriad.

Ceisiwch ofyn cwestiwn ar ôl ateb un, neu ychwanegu pwt arall o wybodaeth. E.e. 'sut ddiwrnod gest ti?' 'iawn, sut oedd dy un di?' Neu 'da iawn, es i am dro braf.'

Mae'n well gan bobl niwrolegol-nodweddiadol gael gofod gwag o'u cwmpas pan fyddan nhw'n rhyngweithio gyda phobl eraill, yn enwedig pobl nad ydyn nhw'n eu hadnabod yn dda.

Os ydych chi'n cael trafferth cynnal gofod personol, maen'n syniad da i geisio gadael hyd braich rhyngoch chi a'r person rydych chi'n rhyngweithio gyda nhw. Wrth gwrs, awgrym yw hon nid rheol, achos fydd hyn ddim bob amser yn bosib, fel pan rydych chi'n eistedd o amgylch bwrdd, neu ar fainc neu sedd bws.

Pan fod pobl niwrolegol-nodweddiadol mewn mannau cyhoeddus fel archfarchnad, parc neu ganolfan iechyd, maen nhw'n addasu eu hymddygiad i ymddwyn mewn ffordd maen nhw'n teimlo byddai pobl eraill yn ei ddisgwyl ganddyn nhw.

Maen nhw hefyd yn disgwyl i bobl eraill ymddwyn yn yr un ffordd.

Am y rheswm hynny, mae siarad mewn llais uchel, canu, siglo, troelli neu siarad â'ch hunan yn medru ymddangos yn od neu'n rhyfedd i bobl niwrolegol-nodweddiadol.



Survival Strategies for People on the Autism Spectrum

Marc Fleisher

Jessica Kingsley Publishers

Social Skills for Teenagers and Adults with Asperger Syndrome: A practical Guide to Day to Day Life

Nancy Patrick

Jessica Kingsley Publishers



PROFIAD RUBIN: YMDDYGIAD CYMDEITHASOL

Mae gan bobl niwrolegol-nodweddiadol obsesiwn â statws ac ymddygiad cymdeithasol. Mae'n cymdeithas ni'n cael ei rheoli gan yr ymddygiad cymdeithasol hwn. Mae'n anodd iawn i ffynnu yng nghanol y bwrlwm cymdeithasol yma, ond mae nifer o gyfleon ar y cyrion lle gall ein sgiliau arbennig ni fod o fantais.

Byddwch yn ofalus o'r nodweddiadolion; maen nhw, fel ni, yn medru teimlo sarhad yn rhwydd, ac oherwydd y gwahaniaethau rhyngon ni, gall rywbeth sy'n ein digio ni beidio â'u digio nhw, ac i'r gwrthwyneb. Mae'n hanfodol dysgu cyfathrebu gyda nodweddiadolion. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi deall yn iawn, achos maen nhw bob amser yn chwilio am ystyr cudd yn eich geiriau.

Os ydych chi'n ddigon hyderus i wneud, dywedwch wrthyn nhw am eich awtistiaeth ac egluro wrthyn nhw sut mae'r ffordd rydych chi'n deall y byd ac ymddwyn ynddo'n wahanol i'w ffordd nhw. Bydd y dyfodol yn well i ni i gyd o wella'r ddealltwriaeth honno, a thrwy'r ddealltwriaeth, magu parch cynyddol at ein gwahaniaethau fel unigolion.

[Rubin Irvine]





Materion synhwyrdd

Mae rhai pobl ag ASA'n profi dau fath o sensitifrwydd – 'gorsensitifrwydd' neu 'hyposensitifrwydd'. Gallech ddarganfod eich bod yn fwy neu'n llai sensitif na phobl eraill i gynryfiadau fel sain, cyffyrddiad, blas ac arogl, neu gynryfiadau gweledol fel golau a lliw.

Gall materion synhwyrdd hefyd effeithio ar y synhwyrdd sy'n rheoli cydbwysedd a symudiadau'r corff.



Dyma rai pethau allai fod o help:

- Os yw goleuadau llachar yn peri trafferth, rhowch gynnig ar wisgo sbectol haul neu sbectol â lensys wedi'u lliwio
- Os yw synau uchel yn peri trafferth, gwisgwch blygiau clust neu wrando ar gerddoriaeth trwy glustffonau.
- Defnyddiwch feddalydd deunydd i ystywto'ch dillad.
- Dywedwch wrth bobl eraill am eich materion synhwyrdd a gofyn iddyn nhw addasu'r amgylchedd trwy ddiffodd goleuadau fflwroleuol neu dacluso ystafell anniben.
- Holwch am help gan therapydd galwedigaethol, a all gynnig asesiadau, cefnogaeth a chynghor am unrhyw faterion synhwyrdd.





Dod i ben â newidiadau

Mae'n well gan lawer o bobl sydd ag ASA gael amgylchedd a threfn gyfarwydd. Mae newidiadau a phrofiadau newydd yn medru achosi pryder a phoen meddwl.

Wrth reswm, mwya cyfyng yw'ch cylch gweithgareddau, lleia o bethau byddwch chi'n gyfarwydd â nhw. Efallai eich bod yn ei chael hi'n anodd dychmygu sut bydd rhywbeth newydd yn gweithio, neu ddychmygu sut i ymddwyn mewn sefyllfa sy'n newydd i chi.



Dyma rai pethai allai fod o help i chi ddod i ben â newidiadau:

- Defnyddio amserlen, calendar neu gynllun i baratoi at rywbeth newydd.
- Gwneud bethau un cam ar y tro. Ewch i ymweld â lle newydd ar adeg dawel yn gyntaf, edrychwch ar adeilad o'r tu allan, teithiwch y ffordd byddwch chi'n mynd arni.
- Ceisio cofio sefyllfa debyg rydych chi wedi bod ynddi o'r blaen.
- Defnyddio'r rhynggrwyd. Mae llwyth o wybodaeth ar gael, a gallwch chi ddarllen am brofiadau pobl eraill neu wyllo fideos neu luniau o wahanol weithgareddau.
- Gofyn i bobl roi cyfnod o rybudd i chi. Dywedwch wrth bobl sy'n eich adnabod bod angen digon o rybudd arnoch chi i gynllunio newidiadau neu weithgaredd newydd.





Cynllunio

Mae'n bosib y byddwch yn ei chael hi'n anodd cynllunio ymlaen llaw oherwydd eich ASA. Efallai ei bod yn anodd i chi gofio pethau neu ganolbwyntio am gyfnod hir.

Trwy geisio trefnu a chynllunio ymlaen llaw, byddwch chi'n teimlo'ch bod yn medru dod i ben yn well â threfn bob dydd a pharatoi at weithgareddau annisgwyl hefyd. Bydd hyn yn golygu y byddwch chi'n teimlo'n llai pryderus ac yn llai drwslyd.



Awgrymiadau a chyngor ar gynllunio a threfnu:

- Cadw'ch deunyddiau yn yr un lle a defnyddio'r un llyfr nodiadau neu ddyddiadur bob tro. Prynwch lyfryn gwybodaeth bersonol a rhoi'ch holl fanylion ynddo, neu o leia gwnewch yn siŵr eich bod yn storio popeth yn yr un drôr neu ar yr un silff.
- Defnyddio technoleg. Defnyddiwch laptop, ffôn symudol neu ddyfais dabled i gynllunio a chofnodi popeth. Mae nifer o apps all eich helpu i drefnu a chynllunio'ch wythnos. Rhowch gynnig ar yr app 'ASD Planner'.
- Ysgrifennu rhestrau a'u cadw at y dyfodol. Gwnewch yn siŵr bod pennawd ar y rhestrau er mwyn i chi allu eu defnyddio eto. Gall y rhestrau fod yn ddefnyddiol i ddilyn cyfarwyddiadau neu i gyflawni tasgau cyson fel talu biliau.
- Defnyddio rhestr o bethau i'w gwneud. Edrychwch ar y rhestr yn gyson, a rhoi llinell trwy bob tasg rydych chi wedi ei chyflawni.

Mae'r awgrymiadau'n parhau ar y dudalen nesaf.



- Defnyddio calendar neu ddyddiadur. Gnewch ymdrech i nodi popeth yn syth bin. Rhowch ddigwyddiadau rheolaidd ynddo hefyd, fel gwaith, grwpiau cymdeithasol, ymweliadau teulu ac ati. Edrychwch ar y dyddiadur yn gyson.
- Gosod larwm fel dyfais atgoffa. Defnyddiwch y larwm ar gloc, ffôn symudol, cyfrifiadur neu oriawr i'ch atgoffa i wneud pethau.
- Gofyn am help. Gofynnwch i ffrind, aelod o'r teulu neu weithwyr cefnogi eich helpu i greu rhestrau neu gyfarwyddiadau, yna defnyddiwch nhw, a'u cadw at y dyfodol.



PROFIAD KAREN: CYNLLUNIO

Ymhell cyn bod sôn am ddiagnosis o syndrom Asperger, daeth fy nheulu i ddeall bod rhestrau'n help i fi gofio gwneud pethau, felly roedd rhestr at bopeth. Nodyn gan Mam o beth roedd hi'n ei wneud yn ystod y dydd, fel mynd i siopa hebddo i.

Coginio, tasgau yn y cartref, rhestr o bethau i'w gwneud, rhifau ffôn.

Amserlenni'n nodi pryd roedd rhaid i fi fod yn rhywle, wedi eu paratoi'r noson flaenorol (i enwi dim ond rhai).

Mae rhestrau'n dda os ydyn nhw'n eich helpu i gael trefn ar eich bywyd, Rwy'n dwlu ar fy rhestrau, ac maen nhw'n help mawr i fi.

Gallen nhw fod o help i chi.

[Karen Thompson]



Beth yw ffrind?

Mae ffrind yn rhywun rydych chi'n mwynhau eu cwmni, sy'n gwneud i chi chwerthin, rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw, fydd ddim yn eich brifo'n fwriadol, fydd ddim yn eich beirniadu, ac sydd yna i wrando arnoch chi a'ch cefnogi.

Mae'n gallu bod yn anodd weithiau i ddod o hyd i ffrindiau, a datblygu a chynnal y berthynas, yn enwedig os oes gyda chi ASA.

Mae dod o hyn i ffrindiau'n mynd yn fwy anodd wrth i ni fynd yn hŷn, yn aml iawn.



Does dim rhaid i chi geisio dod o hyd i ffrindiau newydd os nad ydych chi'n dymuno gwneud. Fodd bynnag, pe baech chi'n dymuno gwneud hynny, dyma rai syniadau i'ch helpu:

Dod o hyd i ffrindiau:

- Mae perthynas gyda ffrindiau'n seiliedig ar bethau sydd gan y ffrindiau'n gyffredin

Gallech chi ddod yn ffrindiau gyda phobl sydd wedi rhannu un profiad â chi, fel:

- Pobl aeth i'r un ysgol â chi
- Pobl yn y gwaith
- Grwpiau cefnogi awtistiaeth

Mae'n bosib dod yn ffrindiau trwy wneud rhywbeth sydd o ddiddordeb i chi a rhywun arall. Mae ymuno â grwpiau neu fod yn rhan o weithgaredd sy'n berthnasol i'ch diddordebau'n ffordd dda i gwrdd â ffrindiau. Dyma ambell awgrym:

- Clwb gwyddbwyll (chess)
- Clwb llyfrau
- Chwaraeon
- Gêmau ar-lein
- Blogiau



Mae rhai pobl yn cwrdd â ffrindiau trwy werthoedd cyffredin. Ymhlith y llefydd gallech hyn ddigwydd mae:

- Grwpiau gwleidyddol
- Gwaith elusennol
- Grwpiau ymgyrchu
- Gweithgareddau crefyddol

Mae rhannu'r un amcanion â phobl yn ffordd o gwrdd â ffrindiau. Dyma rai o'r llefydd gallai hynny ddigwydd:

- Grwpiau proffesiynol
- Cyrsiau coleg
- Clybiau awduron
- Y gweithle



PROFIAD IAN: GWNEUD FFRINDIAU

Ces i fynd o les o ddilyn y dolenni i weithgareddau'r grwpiau NAS lleol. Yn y sesiwn agored gyntaf es i iddi, adroddais fy hanes wrth y grŵp, ac yn syth bin, trefnwyd (yn y ffordd neisiaf bosib!) i fi gynnal sesiwn holi ac ateb gyda grŵp cefnogi rhieni plant ag ASA. Gofynnodd y grŵp i fi fynd i'r cyfarfodydd yn rheolaidd – ac o ganlyniad, rwy wedi gwneud nifer o ffrindiau da fan 'na. Yn yr un ffordd, rwy'n dal i fynd i'r sesiynau agored, sydd wedi cyflwyno ffrindiau eraill i fi, yn ogystal â chefnogaeth cynghorydd sy'n fy neall i'n dda. Rwyf hefyd wedi derbyn cefnogaeth selog gan ein ficer caredig.

[Ian Walker]



Mae angen i bawb weithio ar gynnal perthynas â ffrindiau. Mae elfen o roi a derbyn ym mhob cyfeillgarwch. Dyma rai awgrymiadau a allai fod o help wrth ddechrau a chynnal perthynas â ffrind:

- Defnyddio rhwydweithio cymdeithasol i ddechrau, os nad ydych chi'n hyderus am gwrdd â phobl wyneb yn wyneb.
- Ymuno â grwpiau neu weithgareddau rydych chi'n eu mwynhau. Bydd hyn o help i chi gwrdd â phobl â'r un diddordebau, profiadau neu amcanion â chi.
- Siarad yn eich tro am eich diddordebau. Gofalwch beidio â siarad am eich diddordebau chi o hyd, heb ystyried rhai'r person arall.
- Dangos diddordeb yn beth mae'ch ffrind yn ei wneud, gofyn sut mae pethau wedi bod, beth maen nhw wedi bod yn ei wneud ers i chi eu gweld y tro diwethaf, beth yw eu diddordebau eraill.
- Pa fod pobl eraill yn siarad, dangoswch eich bod yn gwranddo trwy nodio'ch pen, edrych arnyn nhw, peidio ag aflonyddu, a gofyn cwestiynau am beth maen nhw newydd ei ddweud.
- Cadw mewn cysylltiad. Mae hyn yn golygu anfon neges destun, ffonio neu e-bostio. Gofalwch beidio â'i gorwneud hi nac i esgeuluso'ch ffrind.
- Ymunwch â grŵp cymdeithasu i bob ag ASA. Bydd pobl eraill yn y grŵp yn deall, ac yn aml, mae pobl broffesiynol yn y maes yn cefnogi grwpiau fel hyn.
- Ystyriwch ddweud wrth bobl am eich ASA. Bydd hyn yn help i bobl ddeall, ond ganddoch chi mae'r dewis.





Teulu a ffrindiau

Mae derbyn diagnosis o ASA'n medru helpu'ch teulu, eich ffrindiau a'ch partner i'ch deall yn well ac i'ch helpu.

Fodd bynnag, mae'n bosib y byddan nhw wedi eu hypsetio gan eich diagnosis, neu y byddan nhw'n poeni am beth mae'n ei olygu. Efallai fydd angen amser arnyn nhw i ddod i delerau ag e, yn union fel chi.

Fydd llawer o bobl ddim yn deall beth yw ASA, neu wedi meithrin camddealltwriaeth o wyllo'r teledu neu ddarllen erthyglau yn y cyfryngau



Awgrymiadau allai fod o help:

- Rhoi gwybodaeth am ASA i'ch teulu, ffrindiau a'ch partner.
- Gofyn i bobl broffesiynol yn y maes sy'n eich helpu i egluro pethau wrth eich partner.
- Ceisio'u cyflwyno i deulu / ffrindiau / partneriaid pobl eraill ag ASA.
- Bod yn glir am beth rydych chi eisiau iddyn nhw ei wneud.
- Siarad â nhw, dweud beth rydych chi'n ei wybod am eich cyflwr, a sut gallan nhw fod o help i chi.
- Efallai y byddwch chi eisiau dweud wrth bobl am eich ASA. Gallai hyn fod o help iddyn nhw eich deall yn well, ond chi sydd i ddewis.



PROFIAD IAN: TEULU A FFRINDIAU

Roedd sylweddoli bod rheswm niwrolegol gwaelodol yn rhyddhad enfawr i Judy, fy ngwraig. Mae'r sylweddoliad y bydd problemau helaeth mewn priodas rhwng rhywun â syndrom Asperger a rhywun niwrolegol-nodweddiadol wedi bod o help mawr wrth i ni weithio ar y problemau.

[Ian Walker]



PROFIAD KAREN: TEULU A FFRINDIAU

Achosodd derbyn y diagnosis newidiadau o fewn y teulu, yn enwedig gyda fy mam, ac mae'n dal i wneud bob dydd. Mae camddealltwriaeth yn codi o bryd i'w gilydd, ac rydyn ni'n dal i ddysgu sut rydyn ni'n gweld y byd yn ein gwahanol ffyrdd, ond yn hyn o beth, rydyn ni fel llawer o bobl eraill.

Rwy'n gweld y byd mewn ffordd wahanol iawn i Mam, ac mae hynny'n iawn, ond mae bywyd yn llawer, llawer gwell o wybod bod gen i syndrom Asperger, achos rydyn ni'n gwybod y gwir, a gall bywyd fynd yn ei flaen wrth i ni ddysgu gyda'n gilydd.





The Partner's Guide to Asperger Syndrome
Susan J. Moreno, Marci Wheeler and
Kealah Parkinson

Jessica Kingsley Publishers

Social Skills for Teenagers and Adults with
Asperger Syndrome: A practical Guide to Day to
Day Life

Nancy Patrick

Jessica Kingsley Publishers

Connecting With Your Asperger Partner
Negotiating
the Maze of Intimacy

Louise Weston

Jessica Kingsley Publishers

22 Things a Woman Must Know If She Loves a Man
with Asperger Syndrome

Rudy Simone

Jessica Kingsley Publishers

The Asperger Couple's Workbook — Practical
Advice and Activities for Couples and Counsellors

Maxine Aston

Jessica Kingsley Publishers

Making Sense of Sex — A Forthright Guide to
Puberty, Sex and Relationships for People with
Asperger Syndrome

Sarah Attwood — Illustrated by Jonathon Powell

Jessica Kingsley Publishers

Trouble Shooting Relationships on the
Autism Spectrum

Ashley Stanford

Jessica Kingsley Publishers

What Men with Asperger Syndrome Want to Know
About Women, Dating and Relationships

Maxine Aston

Jessica Kingsley Publishers





Siopa

Mae rhai pobl yn cael siopa'n weithgaredd anodd mynd i'r afael â hi oherwydd y lleoliad prysur a'r lefel o waith trefnu sydd ei angen.



Os yw siopa'n achosi anhawster neu bryder i chi, dyma rai awgrymiadau y gallech chi roi cynnig arny'n nhw i helpu:

- Siopa ar-lein. Gallwch chi osgoi archfarchnadoedd prysur fel hyn.
- Defnyddio'r un archfarchnad, byddwch chi gyfarwydd â hi wedyn.
- Mynd i'r archfarchnad heb fod angen siopa. Cymrwch eich amser i ddod yn gyfarwydd â'r siop a lle mae nwyddau'n cael eu cadw, heb y pwysau ychwanegol o orfod prynu unrhyw beth.
- Defnyddio siopau lleol, llai o faint, sy'n llai dryslyd. Ond gofalcon! Mae'r rhain yn gallu bod yn llawer drutach.
- Mynd i'r archfarchnad ar adegau tawelach pan fydd yn llai prysur. Mae boreau'n gymharol dawel, ac yn hwyr gyda'r nos. Mae archfarchnadoedd yn tueddu i fod yn llai prysur o ddydd Llun i ddydd Iau na dydd Gwener i ddydd Llun.
- Paratoi rhestr cyn gadael. Nodwch bob eitem sydd ei hangen arnoch chi, ac ewch â'r rhestr a beiro gyda chi. Croeswch yr eitem oddi ar y rhestr wrth i chi ei rhoi yn y gert.
- Gwneud yn siŵr bod arian gyda chi cyn gadael y tŷ. Os oes angen cadarnhad arnoch chi, gofynnwch i rywun eich helpu i amcangyfrif'r gost neu edrychwch ar y gost ar-lein cyn i chi fynd.
- Gall materion synhwyrdd beri trafferthion. Gall gwisgo sbectol haul leihau effaith golau fflwroleuol, a phlygiau clust neu gall chwaraeydd cerddoriaeth poced leihau effaith y sŵn.
- Gofyn am help. Os ydych chi'n cael trafferth dod o hyd i rywbeth neu gyda'ch siopa'n gyffredinol, gofynnwch i aelod o staff am help. Ewch i'r ddesg gwasanaethau cwsmeriaid – mae staff ar gael i'ch helpu mewn nifer o archfarchnadoedd mawr.





Gwaith

Mae dod o hyd i waith a chynnal swydd yn gallu bod yn anodd ar adegau i bobl ag ASA.

Mae gan lawer o bobl sydd ag ASA sgiliau, gwybodaeth a nodweddion personol sy'n eu gwneud yn weithwyr ardderchog. Mae gan lawer ohonynt gryfderau nad sydd gan bobl heb ASA.

Camau at fyd gwaith

Mae profiad gwaith, hyfforddiant, gwybodaeth, arbenigedd a chymwysterau i gyd yn ffactorau y bydd cyflogwyr yn eu hystyried wrth ddewis gweithwyr.

Os nad ydych chi erioed wedi cael swydd, neu os ydych chi wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir, bydd gwaith gwirfoddol neu ennill profiad gwaith yn help i chi ddod yn fwy profiadol wrth weithio ac yn eich gwneud yn fwy deniadol i gyflogwyr. Gall astudio neu ddilyn cyrsiau hyfforddiant hefyd fod o fudd wrth chwilio am swydd.

Chwilio am waith

Mae'n bwysig dewis gwaith sy'n addas i chi. Ystyriwch eich cryfderau a'ch diddordebau pan fyddwch chi'n gwneud cais am swydd. Fel arfer, bydd manyleb person a swydd ddisgrifiad ynghlwm wrth hysbysebu swydd. Darllenwch y rhain ac ystyried a oes gennych chi'r nodweddion penodol mae'r cyflogwr yn chwilio amdany'n nhw.

Cyflogaeth wedi'i gefnogi: gall asiantaethau cyflogaeth wedi'i gefnogi eich helpu i ddod o hyd i waith a'i gynnal.

Canolfannau gwaith: mae cynghorwyr cyflogaeth i bobl ag anabledd ym mhob canolfan waith a all eich cynghori a'ch helpu. Mae manylion swyddi gwag mewn canolfannau gwaith hefyd, a gallwch dderbyn cyngor ar fudd-daliadau sydd ynghlwm wrth waith.

Gwefannau: mae llawer o wefannau sy'n hysbysebu swyddi gwag. Ar sawl un o'r rhain, gallwch chi uwchlwytho CV neu fanylu ar y math o waith rydych chi'n chwilio amdano.

Asiantaethau cyflogaeth: gallai ymuno ag asiantaeth gyflogaeth fod o help i chi ddod o hyd i waith mewn ardal benodol.

Papurau newydd: mae adran swyddi mewn papurau newydd ar ddiwrnodau penodol yn ystod yr wythnos.

Gwneud cais am swydd



- Gofynnwch am gymorth. Mae asiantaethau fel Gyrfa Cymru a'r ganolfan waith yn medru cynnig cymorth gyda cheisiadau am swyddi neu wrth lunio CV.
- Chwiliwch ar-lein. Mae enghreifftiau o CVs a thempledi i lunio un yn frith ar y rhyngwrdd.
- Ewch i'ch llyfrgell leol. Mae llyfrau ar gael i helpu gyda llunio CV, gwneud cais am swydd a thechnegau cyfweiliad.

Cyfweiliadau am swyddi

Efallai y byddwch yn penderfynu dweud wrth gyflogwr posibl am eich ASA. Os ydych chi'n dewsi gwneud hyn, gallwch chi ofyn am addasiadau rhesymol i'ch cyfweiliad, fel gofyn am i'r cwestiynau yn y cyfweiliad gael eu gofyn mewn iaith nad yw'n gymhleth.

Cynnal swydd

Mae dyletswydd gyfreithiol ar eich cyflogwr i wneud addasiadau rhesymol i'ch gweithle i'ch galluogi i gynnal eich swydd.



- Os ydych chi'n cael trafferth gydag unrhyw agwedd ar eich gwaith, siaradwch â'ch rheolwr llinell neu'r adran Adnoddau Dynol am hyn.
- Dywedwch wrth eich rheolwr llinell neu adran Adnoddau Dynol beth allai fod o help. Efallai ei bod yn well gyda chi i'ch rheolwr llinell roi'ch tasgau i chi ar bapur yn hytrach nag ar lafar. O bosib byddai'n help i symud eich desg i ran dawlach o'r swyddfa. Mae'r rhain yn geisiadau rhesymol y gall eich cyflogwr eu gwneud yn ddigon didrafferth.
- Trefnwch eich gwaith. Defnyddiwch drefnyddion, dyddiaduron a rhestrau i helpu rheoli'ch llwyth gwaith. Defnyddiwch allwedd liwiau i flaenoriaethu tasgau a'u cyflawni'n brydlon.
- Siaradwch â'ch rheolwr am rannu llwyth gwaith gyda chydweithiwr. Efallai fod elfennau o'ch gwaith rydych chi'n eu cael yn drafferthus ond mae cyd-weithiwr yn rhagori ynddyn nhw, ac i'r gwrthwyneb.

Rheolau cymdeithasol yn y gweithle

Mae amrywiaeth o reolau cymdeithasol mae pobl niwrolegol-nodweddiadol yn eu dilyn yn y gweithle, ac yn disgwyl i bobl eraill wneud yr un fath.



- Gall dilyn hyfforddiant sgiliau cymdeithasol neu ddysgu am sgiliau cymdeithasol gan bobl eraill neu mewn cyhoeddiadau fod o help i chi yn y gweithle.





PROFIAD IAN: GWAITH

Pan o'n i'n ceisio am swyddi yn y 60au cynnar, roedd y farchnad swyddi'n wahanol iawn i fel mae e heddiw. Hyd yn oed o ystyried hynny, rwy'n meddwl mai ffodus iawn fues i i gael swydd fel darlithydd coleg mewn Mathemateg, ar gyrion Llundain am dair blynedd i ddechrau, ac ers hynny yng Ngwent. Braint oedd gweithio gyda chynifer o gydweithwyr cefnogol a chymwynasgar, a myfyrwyr brwd (gan mwyaf!), yn enwedig dros y blynyddoedd diwethaf. Ro'n i hefyd yn ffodus na ddigwyddodd braidd dim o fy mhyliau argyfyngus yn y gwaith o flaen cynulleidfa yn y ddarlithfa, a cheisiais gelu'r lleill rhag fy nghyd-weithwyr cymaint ag oedd hynny'n bosibl.

[Ian Walker]



The Complete Guide to Getting a Job for People with Asperger's Syndrome: Find the Right Career and Get Hired

Barbara Bissonette

Jessica Kingsley Publishers

Asperger's Syndrome Workplace Survival Guide: A Neurotypical's Secrets for Success, on how to succeed in the workplace

Barbara Bissonette

Jessica Kingsley Publishers

Asperger's on the Job: Must-have Advice for People with Asperger's or High Functioning Autism and Their Coworkers, Educators, and Advocates

Temple Grandin, Rudy Simone

Future Horizons Inc

22 Things a Woman Must Know If She Loves a Man with Asperger Syndrome

Rudy Simone

Jessica Kingsley Publishers

Asperger Syndrome Employment Workbook

Tony Attwood, Roger N Meye

Jessica Kingsley Publishers



Pryder

Efallai y byddwch chi'n canfod eich bod yn teimlo pryder. Mae pryder yn nodwedd fwy cyffredin i bob sydd ag ASA.

Pryder yw'r teimlad fyddwch chi'n ei gael pan fyddwch chi'n poeni am rywbeth, a gallech ei alw'n boen meddwl, neu deimlo'n nerfus neu'n ofnus. Mae rhai pobl yn disgrifio pryder fel 'nerfau gwael'. Gall pryder fod yn ddwys ac yn gronig. Mae pryder dwys fel arfer dros dro, a chaiff ei achosi gan amlaf gan rywbeth penodol rydych chi' poeni amdano, fel cadw apwyntiad rydych chi'n poeni amdano neu wneud rhywbeth anghyfarwydd. Mae pryder cronig yn para'n hirach, a dyw hi ddim bob amser yn bosibl mynd at wraidd y broblem.

Os ydych chi'n teimlo pryder tymor hir neu lym, dylech fynd i weld eich meddyg i ofyn am help.

Symptomau pryder

Mae pryder yn gallu achosi symptomau corfforol yn eich corff sydd yn gallu codi ofn arnoch chi neu wneud i chi deimlo'n annifyr.

Mae'r symptomau'n cynnwys:

- cau dwylo'n ddyrnau
- anesmwytho
- cyhyrau tynn, yn enwedig yn y gwddf a'r ysgwyddau
- chwysu
- crynu
- croen gwelw
- croen oer a llaith
- cynnydd yng nghuriadau'r galon
- cynnydd yng nghyflymder yr anadl
- stumog yn troi
- angen mynd i'r tŷ bach
- awydd chwydu

Gall pryder achosi gofid, ac mae llawer o bobl yn dechrau osgoi'r gweithgareddau sy'n achosi pryder er mwyn osgoi'r pryder. Nid dyma'r ffordd orau o ddelio â'r mater, ac yn wir, gall wneud pobl yn fwy pryderus yn y tymor hir.

Yn hytrach nag osgoi gweithgareddau sy'n achosi pryder i chi, mae'n well ceisio rheoli'r pryder.



Efallai bydd rhai o'r awgrymiadau isod o help:

- Cynllunio a threfnu. Defnyddiwch galendr neu ddyddiadur i gofnodi digwyddiadau sydd ar y gweill er mwyn cael amser i baratoi ar eu cyfer.
- Ymarfer. Rhowch gynnig ar chwarae rôl rhyngweithiol gyda'ch ffrindiau neu'ch teulu er mwyn i chi deimlo'n fwy cartrefol mewn sefyllfaoedd problematig.
- Meddwl am rywbeth arall. Darllenwch lyfr neu gwnewch rywbeth. Mae meddwl am rywbeth arall wrth wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau'n gallu bod yn fodd o ymlacio.
- Bwyta'n iach. Bydd diet maethlon yn help i'ch iechyd corfforol a seicolegol.
- Yfed digon o ddŵr. Mae caffein (sydd mewn coffi, te a diodydd cola), nicotin ac alcohol yn gallu gwneud pryder yn waeth.
- Cysgu. Mae pawb angen cysgu er mwyn i'r corff a'r meddwl adfer. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cysgu digon.
- Ymlacio. Gall ymarferion ymlacio helpu lleddfu symptomau pryder, neu gallech chi roi cynnig ar weithgaredd sy'n eich ymlacio, fel darllen neu gael bath.
- Ymarfer corff. Mae ymarfer corff yn rheolaidd yn gallu helpu arbed pryder, a gall leddfu'r symptomau pan fyddan nhw'n ymddangos. Mae hyd yn oed mynd am dro neu wneud ychydig o arddio'n gallu helpu.



- Cynyddu hunan-barch (teimlo'n bositif amdanoch eich hun). Mae pobl heb lawer o hunan-barch yn fwy tueddol o deimlo'n bryderus. Gwnewch restr o'r holl bethau rydych yn eu gwneud yn dda, popeth rydych chi wedi ei gyflawni a'r pethau mae pobl eraill yn eu hoffi amdanoch chi, ac edrychwch ar y rhestr yn gyson i'ch atgoffa'ch hun pa mor wych ydych chi!
- Siarad. Gall siarad am eich pryderon fod yn help i'w lleddfu. Os ydych chi'n cael trafferth siarad amdanyn nhw, rhowch nhw ar bapur a gofyn i ffrind neu aelod o'r teulu edrych drwyddyn nhw i chi.
- Gofyn am help. Mae gwahanol fathau o therapi ac ymyriadau a allai fod o help gyda phryder. Holwch weithwyr proffesiynol yn y maes er mwyn cael mynediad i wasanaethau o'r fath.



PROFIAD IAN: PRYDER

Ers blynyddoedd maith, mae adaryddiaeth wedi bod yn un o 'mhrif ddiddordebau. Yn groes i'r farn gyffredinol, does dim angen sgil benodol i fwynhau'r gweithgarwch hwn –mwynhau'r hyn rydych chi'n ei weld a'i glywed yw'r ffactor allweddol. Mae sgil-efeithiau positif i'r gweithgarwch hefyd. Mae ar ei orau pan fyddwch ar droed, a gall y cyfuniad o awyr iach ac ymarfer corff fod yn therapiwtig iawn. Gallwch ei wneud yn unrhyw le – mae hyd yn oed canol tref, tomen sbwriel ac archfarchnadoedd yn gynefinoedd i adar – a gallwch ddisgwyl yr annisgwyl (er enghraifft, treuliodd saith aden gwyr sawl diwrnod ger llaw mynediad i archfarchnad yng Nghasnewydd yn bwyta'r aeron ar y llwyni ar y cylchfan cyfagos). Yn ogystal, mae gwneud dim byd ond gwyllo'r ymwelwyr pluog â'r ardd (wedi eu denu gan declynnau bwydo'n llawn pethau da, wrth gwrs!) yn arwain at fwynhad ac ymlacio llwyr. Rwyf hefyd wedi gwneud nifer o ffrindiau da trwy Gymdeithas Adaryddiaeth Gwent, rwy wedi ei mynychu ers amser hir.

[Ian Walker]



PROFIAD ALEX: PRYDER

Rwy'n teimlo pryder. Pan rwy'n gwneud camgymeriad o unrhyw fath, rwy fel arfer yn poeni fy enaid am beth fydd pobl yn ei feddwl a phryderu eu bod yn meddwl 'mod i'n edrych yn dwp.

[Alex Lowery]



Basic Pathfinder Mind/Body Techniques for Asperger Syndrome

Ron Rubio

Jessica Kingsley Publishers

Emotional Mastery for Adults with Asperger's – Practical Techniques to Work Through Anger, Anxiety and Depression

Leslie Burby, Mark Blakey

Create Space Independent Publishing

Asperger Syndrome and Anxiety: A Guide to Successful Stress Management

Nick Dubin

Jessica Kingsley Publishers (12 Mawrth 2009)

ISBN-10: 184310895X

Exposure Anxiety – Invisible cage

Donna Williams

Jessica Kingsley Publishers (20 Tachwedd 2008)

ISBN-10: 1843100517





Iselder

Mae bod yn unig, peidio â siarad am eich teimladau a bod o dan straen i gyd yn ffactorau a all gyfrannu at iselder. O'r herwydd, mae risg i bobl ag ASA brofi iselder.

Bydd pobl dan iselder yn profi nifer o'r symptomau a'r teimladau isod:

- Bod yn ddagreuol
- Tristwch
- Syniadau negyddol
- Anhawster canolbwyntio
- Diffyg ysgogiad
- Newid mewn chwant bwyd
- Anhawster cysgu

Cyflwr meddygol yw iselder, a gall y driniaeth ar ei gyfer gynnwys cynghori, therapi gwybyddol ymddygiadol (cognitive behavioural therapy) neu feddyginiaeth.



- Os ydych chi'n credu eich bod yn profi iselder, dylech chi fynd i wedl eich meddyg teulu. Bydd eich meddyg teulu'n medru cynnig eich trin, neu i'ch dargyfeirioat feddyg arall all eich trin.





Gall rai o'r pethau isod helpu:

- Bwyta'n rheolaidd.
- Bwyta diet iach. Osgoi alcohol a chaffein.
- Ymarfer corff. Gall hyd yn oed mynd am dro bach eich helpu i deimlo'n well.
- Ceisio cysgu. Gwnewch rywbeth ymlaciol cyn mynd i'r gwely.
- Trefnu gweithgareddau. Rhowch gynnig ar wneud dau beth bob dydd.
- Mynd allan. Ewch i wedl ffrindiau neu deulu os yn bosibl.



PROFIAD KAREN: ISELDER

Mae'n ddiddordeb/gweithgarwch parhaol rwy'n ei fwynhau'n fawr, ac mae'n ffordd dda ryngweithio gyda fy nheulu, ffrindiau a chydabod.

Rwy hefyd yn ysgrifennu barddoniaeth ac mae gen i ffolder fawr sy'n llawn dop o gerddi. Mae hyn yn help i fi ddeall fy myd a'r ffordd rwy'n canfod pethau, ond mae hefyd o fudd i fi glirio'r pryder a'r straen o fy meddwl.

[Karen Thompson]



Emotional Mastery for Adults with Asperger's – Practical Techniques to Work Through Anger, Anxiety and Depression

Leslie Burby, Mark Blakey

Create Space Independent Publishing



Problemau dicter

Mae dicter (gwylltio) yn emosiwn mae pawb yn ei brofi. Weithiau, mae teimlo dicter yn arwain at ymddygiad ymosodol.

Arwyddion corfforol dicter

- Cyhyrau tyn
- Ystumiau wyneb
- Cynnydd yng nghuriadau'r galon
- Cynnydd yng nghyflymder yr anadl
- Teimlo'n boeth
- Croen yn coch
- Cau dyrnau
- Chwysu

Ymddygiad ymosodol

- Gweiddi
- Rhegi
- Taro
- Cicio
- Dweud pethau cas wrth bobl eraill
- Rhoi clep i / dyrnu / bwrw drysau a gwrthrychau

Mae gweithwyr proffesiynol yn y maes yn cyfeirio'n aml at 'reoli dicter'. Mae hyn yn golygu osgoi ymddwyn mewn ffordd ymosodol pan fyddwch chi wedi gwylltio.

Mae nifer o ganlyniadau negyddol i ymddygiad ymosodol, gan gynnwys dod yn rhan o'r system gyfiawnder droseddol, brifo pobl eraill a niweidio eiddo. Gall hyd yn oed geiriau ymosodol arwain at gollu'ch swydd neu beri i bobl eraill eich osgoi.



Os ydych chi'n cael trafferth rheoli'ch dicter, mae pethau eraill allai helpu:

- Gofyn am help proffesiynol. Gall cynghori neu ymyriad therapiwtig eich helpu i reoli'ch dicter.
- Cydnabod yr achosion. Ceisiwch adnabod y pethau sy'n eich gwylltio er mwyn bod yn barod i ddelio gyda nhw.
- Sylweddoli pan fyddwch chi'n dechrau gwylltio. Defnyddiwch y rhestr arwyddion corfforol i adnabod y dicter cyn iddo gynyddu.
- Gadael sefyllfaoedd sy'n achosi pryder ac yna dicter i chi.
- Bod yn bwylllog. Pwyllwch, cyfrwch i ddeg, ceisiwch anadlu'n ddwfn.
- Gwneud rhywbeth i dynnu'r sylw. Tacluswch, ewch am dro, gwrandewch ar gerddoriaeth.
- Atgoffa'ch hun nad yw pobl niwrolegol-nodweddiadol yn peri dryswch i chi'n fwriadol.



Emotional Mastery for Adults with Asperger's – Practical Techniques to Work Through Anger, Anxiety and Depression

Leslie Burby, Mark Blakey

Create Space Independent Publishing





Gwefannau defnyddiol

ASD Info Wales

Mae'r wefan hon yn benodol i Gymru ac mae'n cynnwys gwybodaeth a chynghor i deuluoedd a phobl broffesiynol am ASA. Mae adnodd chwilio yma hefyd i chi chwilio am wasanaethau penodol yn eich ardal leol chi.

Gwefan www.asdinfowales.co.uk

Autism Connect

Adnodd ar-lein sy'n cynnig gwybodaeth am awtistiaeth, newyddion a digwyddiadau o bedwar ban byd a mynediad i fforymau trafod a gwefannau eraill am awtistiaeth.

Gwefan www.autismconnect.org

Autism Cymru

Elusen genedlaethol â nod o ddylanwadu ar newid polisi arwyddocaol trwy ymarferiadau cydweithiol, addysg a hyfforddiant, ymchwil a chynyddu ymwybyddiaeth.

Gwefan www.awares.org

E-bost adam@autismcymru.org

Autism Networks

Corff elusennol wedi ei redeg gan grŵp cytûn o rieni, cynhalwyr, pobl broffesiynol a phobl sydd ag awtistiaeth. Un o'u hamcanion yw cysylltu ag unrhyw un sy'n ymwneud ag awtistiaeth.

Gwefan www.autismnetworks.org.uk

Autism UK

Rhestr weithredol yn y DU sy'n cynnig fforwm am drafodaeth eang ar lawer o faterion sy'n ymwneud ag anhwylderau sbectrwam awtistig.

Gwefan <http://lists.autismisanotherworld.com/mailman/listinfo/autism-uk/>

Autistica

Elusen ledled y DU ydy Autistica. Mae'n codi arian at ymchwil meddygol a fydd yn gwella diagnosis, datblygu triniaethau newydd a chanfod tarddiad awtistiaeth.

Rhif ffôn [01491 412311](tel:01491412311)

Gwefan www.autistica.org.uk

E-bost info@autistic.org.uk

Cyfeiriad **Autistica**
Rotherfield House
7 Fairmile
Henley-on-Thames
RG9 2JR

Autistichat

Gofod ar-lein i bobl sydd ag awtistiaeth ac anhwylderau cysylltiedig gael sgwrs. Mae'r sianel hefyd yn agored i rieni, teuluoedd a ffrindiau unigolion sydd ag awtistiaeth.

Gwefan www.autistichat.net

Canolfan Gwasanaethau Gwirfoddol y Fro (VCVS)

Mae VCVS yn helpu gwella ansawdd bywyd unigolion a chymunedau trwy gefnogi grwpiau gwirfoddol.

Rhif ffôn [01446 741706](tel:01446741706)

Ffacs [01446 421442](tel:01446421442)

Gwefan www.valecvs.org.uk

E-bost vcvs@valecvs.org.uk

Cyfeiriad Barry Community Enterprise Centre
Skomer Road
Y Barri
CF62 9DA

Carers Wales

Mae Carers Wales yn rhan o Carers UK, mudiad polisi, ymgyrchu a gwybodaeth. Maen nhw'n rhoi gwybodaeth a chyngor i gynhalwyr am eu hawliau a sut i gael cymorth.

Rhif ffôn [02920 811575](tel:02920811575)

Gwefan www.carerswales.org

E-bost info@carerswales.org

Cyfeiriad **Carers Wales**

River House

Ynysbridge Court

Gwaelod y Garth

Caerdydd

CF15 9SS

Careers Wales

Mae Gyrfa Cymru'n rhoi gwybodaeth a chyngor gyrfaedd yn rhad ac am ddim i bobl ifanc, oedolion, rhieni, cyflogwyr a phobl broffesiynol yng Nghymru. Mae chwe chwmni rhanbarthol gan Gyrfa Cymru ac mae gan bob un ei Brif Weithredwr a bwrdd cyfarwyddwyr.

Mae cwmnïau Gyrfa Cymru'n gweithio mewn partneriaeth gyda'i gilydd ac ystod eang o fudiadau eraill ar lefel leol a chenedlaethol. Mae Cymdeithas Gyrfa Cymru wedi cael ei sefydlu i gynnis cymorth cenedlaethol wedi ei ganoli a hwyluso mentrau ar y cyd a chydlynu rhwng partneriaid.

Caerdydd a'r Fro [0800 100 900](tel:0800100900)

Gwent [0800 028 9212](tel:08000289212)

Morgannwg Ganol a Phowys [0800 183 0283](tel:08001830283)

Cymdeithas Gyrfa Cymru [02920 854880](tel:02920854880)

Cyngor Addysg a Gyrfaedd [0800 100 900](tel:0800100900) – o linell ffôn ddaearol
[02920 906801](tel:02920906801) – o ffôn symudol

E-bost lca@careerswales.com

Cefnogi Cynnar Cymru

Mae Cefnogi Cynnar Cymru'n cynnig hyfforddiant yn rhad ac am ddim i rieni, ac mae ganddyn nhw lyfryn defnyddiol am ddim ar anhwylder sbectrwm awtistig.

Rhif ffôn [02920 342 434](tel:02920342434)

Gwefan www.earlysupportwales.org.uk

Cyfeiriad **Early Support**

c / o Children in Wales

25 Windsor Place

Caerdydd

CF10 3BZ

Crossroads Care

Mae Crossroads Care yn darparu cymorth i gynhalwyr a'r bobl sydd dan eu gofal.

Rhif ffôn [0845 450 0350](tel:08454500350)

Gwefan www.crossroads.org.uk

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS)

Elusen sy'n gweithredu ledled y DU i bobl sydd ag awtistiaeth (gan gynnwys Syndrom Asperger) a'u teuluoedd. Mae'n darparu gwybodaeth, cymorth a gwasanaethau, ac yn ymgyrchu dros well fyd i bobl sydd ag awtistiaeth.

Bydd NAS hefyd yn gallu dweud wrthoch chi os oes cynllun EarlyBird neu EarlyBird Plus yn eich ardal chi.

Rhif ffôn [0845 070 4004](tel:08450704004) (Llun – Gwener, 10am – 4pm)

Gwefan www.autism.org.uk

Cyfeiriad **Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS) Cymru**

6/7 Village Way

Greenmeadow Springs Business Park

Tongwynlais

Caerdydd

CF15 7NE

Cyngor Trydydd Sector Caerdydd

Cyngor Trydydd Sector Caerdydd yw Cyngor Gwirfoddol y Sir, sy'n cynrychioli ac yn hyrwyddo'r sector wirfoddol yng Nghaerdydd.

Rhif ffôn [02920 485722](tel:02920485722)

Gwefan www.vacardiff.org.uk

E-bost enquiries@vacardiff.org.uk

Cyfeiriad **Cardiff Third Sector Council**

Ground Floor

Brunel House

2 Fitzalan Road

Caerdydd

CF24 0EB

Disability Alliance

Elusen gofrestredig genendlaethol sy'n gweithio i liniaru tlodi a gwella safonau byw pobl sydd ag anabledd. Maen nhw'n darparu gwybodaeth am fudd-daliadau, credydau treth a gofal cymdeithasol i bobl sydd ag anabledd, eu teuluoedd, eu cynhalwyr a chynghorwyr proffesiynol. Mae ganddyn nhw amrywiaeth o gyhoeddiadau i'w lawrlwytho, gan gynnwys y Llawlyfr Hawliau Anabledd.

Gwefan www.disabilityalliance.org

Epilepsi Cymru

Elusen sy'n cynorthwyo pobl yng Nghymru sydd ag epilepsi, eu teuluoedd a'u cynhalwyr, trwy ddarparu help, cyngor a gwybodaeth.

Rhif ffôn [0800 228 9016](tel:08002289016) (Llun – Gwener, 9am – 5pm)

Gwefan www.epilepsy-wales.org.uk

E-bost weabradbury@btconnect.com

Cyfeiriad **Epilepsy Wales**

PO Box 4168

Caerdydd

CF14 0WZ

The Family Planning Association

Mae gan y gymdeithas hon wybodaeth am iechyd rhywiol, rhyw a pherthynas. Mae wedi cyhoeddi tri llyfr a allai fod o fudd i chi wrth siarad â'ch plentyn am y materion rheiny.

Gwefan www.fpa.org.uk

Gov.uk

Gov.uk oedd enw'r gwasanaeth hwn. Dyma wasanaeth digidol llywodraeth y DU i bobl yng Nghymru a Lloegr. Mae'n darparu gwybodaeth a chynghor ymarferol am wasanaethau cyhoeddus i gyd yn yr un lle.

Llinell Ymholiadau Budd-daliadau [0800 882 200](tel:0800882200)

Gwefan www.gov.uk

E-bost BEL-Customer-Services@dwp.gsi.gov.uk

Gwent Association of Voluntary Organisations (GAVO)

Cyngor Cymuned Gwirfoddol sydd wedi ymrwymo i gynyddu effeithiolrwydd y sector wirfoddol a chymunedol ar draws Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy a Chasnewydd. Mae GAVO'n gweithio gydag unigolion a grwpiau cymunedol yn ogystal â'r sectorau cyhoeddus a phreifat.

Rhif ffôn [01633 241550](tel:01633241550)

Gwefan www.gavowales.org.uk

E-bost chris.thomas@gavowales.org.uk

Cyfeiriad Ty Derwen
Church Road
Casnewydd
NP19 7EJ

Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful (GGMT)

Nod GGMT ydy cefnogi gweithgareddau gwirfoddol a chymunedol ym Mwrdeistref Sirol Merthyr Tudful trwy gynorthwyo prosiectau newydd, dod â grwpiau at ei gilydd mewn fforymau a rhwydweithiau, cynhyrchu cylchythyron rheolaidd, darparu hyfforddiant a help ymarferol. Mae GGMT yn cynnig gwybodaeth a chynghor ar ariannu, materion cyfreithiol, marchnata, TG a sut y gall eich grŵp chi weithredu'n effeithlon.

Rhif ffôn [01685 353900](tel:01685353900)

Ffacs [01685 353909](tel:01685353909)

Gwefan www.vamt.net

E-bost enquiries@vamt.net

Cyfeiriad **Voluntary Action Centre**
89 – 90 High Street
Pontymorlais
Merthyr Tudful
CF47 8UH

Interlink

Cyngor Gwirfoddol Sirol ar gyfer Rhondda Cynon Taf, yn cynorthwyo unigolion a sefydliadau i gyd-weithio i gael effaith positif ar fywydau pobl sy'n byw a gweithio yn Rhondda Cynon Taf.

Rhif ffôn [01443 846200](tel:01443846200)

Gwefan www.interlinkrct.org.uk

Cyfeiriad 6 Melin Corrwg
Cardiff Road
Upper Boat
Pontypridd
CF37 5BE

Jobcentre Plus

Gall Jobcentre Plus eich helpu gyda'r isod:

- Canfod pa fath o waith fyddai'n addas i chi
- Cynlluniau ac adnoddau i'ch helpu chi i ddod o hyd i waith
- Cynlluniau ailhyfforddi
- Cymorth os ydych chi'n berson ag anabledd neu'n rhiant sengl
- Cymorth gyda materion hunan-gyflogaeth
- Sut i lenwi ffurflen gais a pharatoi am gyfweliad
- Cynlluniau ariannol/cymorth wrth i chi chwilio am swydd
- Pa swyddi sydd ar gael yng Nghanolfan Waith Job Centre Plus

Ewch i'r wefan isod i ddod o hyd i'ch Job Centre Plus lleol.

Gwefan www.jobcentreplusadvisor.co.uk/wales

Rackety's

Cwmni gwneud dillad i blant ac oedolion sydd ag anabledd.

Rhif ffôn [01538 381430](tel:01538381430)

Ffacs [01538 370156](tel:01538370156)

Gwefan www.disabled-clothing.co.uk

E-bost info@racketys.com

Cyfeiriad **Rackety's Ltd**

Unit 16

Town Yard Business Park

Station Street

Leek

Staffordshire

ST13 8BF

Torfaen Voluntary Alliance (TVA)

Hwn yw'r cyngor gwirfoddol ar gyfer Bwrdeistref Sirol Torfaen. Ei rôl yw cynorthwyo, hyrwyddo, datblygu a chynrychioli grwpiau gwirfoddol a chymunedol yn y sir.

Rhif ffôn [01495 756646](tel:01495756646)

Gwefan www.torfaenvoluntaryalliance.org.uk

Ffacs [01495 740097](tel:01495740097)

Cyfeiriad Portland Buildings
Commercial Street
Pontypŵl
Torfaen
NP4 6JS

Turn2Us

Gwasanaeth elusennol sy'n helpu pobl i dderbyn yr arian sydd ar gael iddyn nhw trwy fudd-daliadau lles, grantiau a ffynonellau eraill.

Rhif ffôn [0808 802 2000](tel:08088022000) (*Freephone 8am – 8pm*)

Gwefan www.turn2us.org.uk

Wales Autism Research Centre (WARC)

Sefydlwyd WARC mewn cydweithrediad unigryw rhwng Autism Cymru ac Autistica, Ysgol Seicoleg Prifysgol Caerdydd a Llywodraeth Cymru.

Mae WARC yn ymchwilio i ffactorau risg, canfod, diagnosis, datblygiad gwybyddol ac ymyriadau. Mae eu canolfan yn yr Ysgol Seicoleg, ble maen nhw'n cynnal ymchwil cydweithredol aml-ddisgyblaeth mewn sawl maes. Maen nhw'n astudio a defnyddio tystiolaeth ymchwil mewn gwasanaethau awtistiaeth ac yn cyfrannu at godi ymwybyddiaeth. Nod unigryw iddo, a wnaethpwyd yn bosibl gan Strategaeth ASA yng Nghymru, yw integreiddio canfyddiadau ymchwil gwyddonol â pholisi.

Gwefan www.psych.cf.ac.uk/warc

E-bost warc@cardiff.ac.uk

Cyfeiriad **Wales Autism Research Centre (WARC)**

School of Psychology

Cardiff University

Tower Building

Park Place

Caerdydd

CF10 3AT

