

1

Beth yw Awtistiaeth?

Beth yw Awtistiaeth?

Taflen cyngor i staff

Mae anhwylder y sbectrwm awtistiaeth (ASD) yn gyflwr niwro-ddatblygiadol sy'n effeithio ar y ffordd mae unigolyn yn cyfathrebu ac ymwneud â phobl eraill a'r byd o'i gwmpas. Yn ôl yr amcangyfrifon presennol mae gan 1 o bob 100 o bobl awtistiaeth.

Nid yw achos awtistiaeth yn hysbys eto. Dim ond ers y 1980au y mae anhwylder y sbectrwm awtistiaeth wedi dod yn gyflwr cydnabyddedig o fewn llawlyfrau asesu diagnostig ac ar y cychwyn roedd yr asesiadau diagnostig yn canolbwyntio ar blant, yn arbennig y rhai oedd yn dangos arwyddion awtistiaeth 'clasurol'.

Wrth i fwy o ymchwil gael ei wneud i awtistiaeth mae wedi dod yn amlwg bod llawer o bobl, yn blant ac oedolion, sy'n awtistig ond nad yw hyn wedi'i gydnabod gan nad ydynt yn ymwybodol o'u cyflwr neu oherwydd eu bod wedi cael diagnosis anghywir, yn dweud eu bod yn dioddef o gyflyrau fel pryder, problemau iechyd meddwl ayb.

Dywed llawer o bobl eu 'bod yn gwybod bod ganddynt anawsterau ond na wyddent pam'. Mae nifer sylweddol o oedolion bellach yn cael diagnosis o awtistiaeth.

Gall pobl awtistig gael eu heffeithio gan eu cyflwr mewn amryw o ffyrdd ac i raddau gwahanol iawn. Dyna pam ei fod yn cael ei alw'n 'sbectrwm awtistiaeth'. Fodd bynnag, dywed ymchwil wrthym yn gynyddol fod pobl yn gallu bod ag ystod o wahanol anghenion a galluoedd sy'n golygu bod ganddynt 'broffil anwastad', er enghraifft, efallai bod ganddynt allu deallusol uchel ond heb sgiliau rhyngweithio cymdeithasol a chynllunio.

Gall awtistiaeth effeithio ar bobl ag unrhyw lefel o allu deallusol ond nid yw'n anabled ddysgu, er y gall rhai pobl awtistig fod ag anabled ddysgu sy'n cyd-ddigwydd. Neu efallai fod ganddynt gyflyrau eraill sy'n cyd-ddigwydd fel ADHD, iselder neu bryder. Gall cryfderau gwybyddol rhai unigolion olygu eu bod yn gallu canolbwyntio ar dasgau heb golli eu gallu i ganolbwyntio.

Dull sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn

Mae unigolyn awtistig yn haeddu'r un hawliau i ddysgu, ymgysylltu a chyflawni eu potensial ag unrhyw un arall, a gyda'r potensial i chwarae rhan weithgar yn y gymuned coleg.

Mae'r ffordd y mae unigolyn awtistig yn dangos arwyddion a'r anawsterau y mae'n eu profi'n amrywio o'r naill un i'r llall. Fodd bynnag, bydd angen gwneud rhai addasiadau ar gyfer pob un unigolyn awtistig er mwyn gwneud y mwyaf o'u potensial i ddysgu a lleihau trallod.

O brofiad, mae'r ystod o anawsterau y mae myfyrwyr awtistig yn eu profi'n golygu y bydd angen mwy o strwythur, addasu'r dull cyfathrebu a chynyddu dealltwriaeth ar draws yr holl weithgareddau coleg.

Mae pob person yn unigolyn ac felly, mae'n hanfodol bod eu Cynlluniau Dysgu Unigol (CDU) yn nodi'n gywir beth yw cryfderau ac anghenion unigryw'r unigolyn.

Mae nifer o'r awgrymiadau sydd yn y llawlyfr yma'n rhai digost neu'n isel eu cost ac mae dyletswydd ar golegau i wneud yr addasiadau rhesymol yma yn unol â gofynion y **Ddeddf Cydraddoldeb**, a'r cwricwlwm.

Beth yw Arwyddion a Nodweddion Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth?

I gael diagnosis cadarnhaol o awtistiaeth mae angen i bobl gael broblemau sylweddol yn y meysydd canlynol:

Rhyngweithio cymdeithasol

Cael trafferth deall rheolau cymdeithasol, ymddygiad cymdeithasol a pherthnasoedd, er enghraifft, cael trafferth cymryd tro yn ystod sgwrs, methu ag addasu ymddygiad ar gyfer gwahanol sefyllfaoedd.

Cyfathrebu cymdeithasol

Cael trafferth i gyfathrebu gyda geiriau a heb eiriau, er enghraifft, methu â deall ystyr mynegiant ar yr wyneb neu oslef llais, dehongli iaith yn llythrennol.

Meddwl yn haearnaidd ac anawsterau gyda dychymyg cymdeithasol

Maent yn hoffi patrwm cyson a chadw at yr un drefn, ac maent yn cael trafferth rhagweld canlyniad sefyllfaoedd a chynllunio ymlaen llaw.

Mae'n arferol i bob unigolyn sydd wedi cael diagnosis o awtistiaeth fod â rhai anawsterau ym mhob un o'r meysydd yma. Fodd bynnag, mae'r ffordd y maent yn amlygu eu hunain yn amrywio'n fawr iawn. Er enghraifft, mae rhai pobl yn pellhau o eraill, eraill yn oddefol ac efallai bydd rhai eisiau rhyngweithio ond nad oes ganddynt y 'normau' cymdeithasol disgwylidig.

Hefyd mae gan nifer o bobl awtistig ddi-ddordebau arbennig ac ymddygiad ailadroddus sy'n aml yn golygu eu bod wedi ymgolli ynddo.

Materion synhwyrdd

Mae ymchwil wedi dangos yn gynyddol fod 90% o bobl awtistig yn cael problem i brosesu gwybodaeth synhwyrdd fel nodwedd o'u cyflwr.

Mae nifer o'r cynghorion yn y pecyn yma'n awgrymu sut i leihau problemau synhwyrdd penodol yn yr amgylchedd coleg (lle'n bosib).

I bobl awtistig mae'r ymennydd yn ceisio prosesu popeth yr un pryd heb ddi-doli pethau nad ydynt yn bwysig fel sŵn yn y cefndir, papur wal, pobl yn symud o gwmpas a theimlad dillad ar eu croen. Mae hyn yn arwain at orlwytho synhwyrdd.

Os bydd hyn yn digwydd efallai bydd yr unigolyn naill ai'n profi 'pwl o dymer enbyd a'r emosiynau yn mynd yn drech' (meltdown) neu hyd yn oed yn 'cau lawr' (shutdown) sydd y tu hwnt i reolaeth unigolyn awtistig gan ei fod yn ymateb anrheoledig. Ymateb trwy ymladd, ffoi neu rewi. Gall 'pwl o dymer enbyd' neu 'cau lawr' ddeillio o'r sefyllfa yma.

Pwl enbyd o dymer

“Yn llythrennol, mae’n teimlo fel bod fy mhen yn ffrwydro. Mae adeiladu i fyny at hyn yn mynd yn drech na fi, ond mae’r ‘meltdown’ ei hunan yn union fel ... fel nad yw eich ymennydd yn bodoli bellach. Wrth gwrs, dydy hyn ddim yn digwydd mewn gwirionedd, ond rwyf yn colli rheolaeth o’r cyhyrau a’r gallu i siarad, ni allaf oslefu fy llais nac anfon unrhyw signalau mewn gwirionedd o’r hymennydd i’r corff i dawelu a pheidio â chynhyrfu. Mae’n teimlo fel bod fy ymennydd fel peth munud olaf, yn anfon llw o signalau egni i weddill fy nghorff, ond does dim cyfarwyddiadau ar sut y dylid defnyddio’r egni yna, felly mae’n mynd i bob man ac mae y tu hwnt i’r rheolaeth.”

Shayna G

Ymbellhau a Chau i Lawr

Mae rhai pobl awtistig yn disgrifio fel y maent weithiau yn mynd i gyflwr o ymbellhau a chau i lawr wedi pwl enbyd o dymer – rhyw fath o ffurf adferiad. Mae’n bwysig deall na fydd y person awtistig yn gallu cyfathrebu, symud, na rhyngweithio gyda chi na’r amgylchedd.

Efallai y byddant yn teimlo’n eithriadol o fregus yn y cyflwr yma ac yn hypersensitif i gyffyrddiad. Ceisiwch ostwng mewnbyn synhwyrdd gan gadw unrhyw gyfathrebu mor fyr ag sy’n bosibl.

“Mae ymbellhau a chau i lawr (Shutdowns) yn anodd i mi, rwyf yn mynd yn eithriadol o hypersensitif i fewnbwn synhwyrdd, i bobl yn fy amgylchedd, rwyf hyd yn oed yn colli fy ngallu geiriol. Mae’n anodd i’r hanwyliaid hefyd, oherwydd maen nhw eisiau fy nghysuro, ond dydy unrhyw ofyniad cymdeithasol, megis lleferydd, ddim yn cael ei groesawu, a gall cyffyrddiad corfforol, megis cwtsh neu gyffyrddiad ysgafn fod yn eithriadol o boenus.

Os yw unigolyn Awtistig dan bwysau ac yn ofidus yn gyson a’r emosiynau yn eu llethu am gyfnod hir o amser, gallant fynd i gyfnod estynedig o gau i lawr weithiau a’r enw am hyn yw ‘burnout’ Awtistig. Gall hyn ostwng gallu unigolyn awtistig i weithredu yn ddramatig am wythnosau, misoedd a hyd yn oed blynyddoedd.”

Emma D