



Rhan Dau : Awtistiaeth

Beth yw Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)?

Beth ydyw?

Anhwylder niwroddatblygiadol yw Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth (ASA) sy'n effeithio ar y ffordd mae unigolyn yn cyfathrebu, ac yn ymwneud â phobl eraill a'r byd o'u hamgylch. Mae'r ffordd y caiff pobl eu heffeithio yn amrywio o un unigolyn i'r llall.

*"Unwaith y byddwch wedi cwrdd ag un unigolyn ag awtistiaeth,
fe fyddwch wedi cwrdd ag un unigolyn ag awtistiaeth."*

Dr Stephen Shore

Gofynnwch beth yw dewis unigolyn bob tro wrth ymgysylltu a chyfathrebu. Amcangyfrifir fod 1 mewn 100 o bobl yn y DU wedi derbyn diagnosis o awtistiaeth. Mae'r canllaw hwn yn cynnig awgrymiadau ar sut y gallwch chi helpu . . .

Mae Awtistiaeth yn . . .

- Gyflwr niwroddatblygiadol
- Anabledd cudd
- Gyflwr gydol oes ac mae'n effeithio ar bobl o bob cefndir
- Gyflwr sbectrwm sy'n effeithio ar unigolion mewn ffyrdd gwahanol

Nid yw awtistiaeth yn . . .

- Gyflwr iechyd meddwl nac yn anabledd dysgu
- Hawdd i'w adnabod
- Dangos ei hunan yn yr un ffordd ym mhob unigolyn, mae pawb yn unigolion
- Gyflwr yr ydych yn tyfu allan ohono pan fyddwch yn dod yn oedolyn
- Gyflwr y rhoddir diagnosis ar ei gyfer mewn plentyndod pob tro

Mae Awtistiaeth yn cael ei adnabod hefyd fel :

- Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)
- Syndrom Asperger
- Uwch-weithredol
- Cyflwr ar y Sbectrwm Awtistig
- Awtistiaeth mewn Plentyndod
- Anhwylder Datblygu Treiddiol (PDD-NOS)

NODER: gall diagnostegwyr ddefnyddio amrywiaeth o dermau disgrifio megis awtistiaeth glasurol, awtistiaeth graidd, awtistiaeth mewn plentyndod a all achosi dryswch



PDD – NOS	ANHWYLLDER AWTISTIG	ANHWYLLDER ASPERGER
Rhyngweithio cymdeithasol diffygiol	Rhyngweithio cymdeithasol diffygiol	Rhyngweithio cymdeithasol diffygiol
NEU	A	A
Gyfathrebu diffygiol	Gyfathrebu diffygiol	Gyfathrebu diffygiol
NEU	A	A
Batrymau neu ymddygiadau, diddordebau a gweithgareddau cul, ailadroddus neu stereoteipiedig	Phatrymau neu ymddygiadau, diddordebau a gweithgareddau cul, ailadroddus neu stereoteipiedig	Phatrymau neu ymddygiadau, diddordebau a gweithgareddau cul, ailadroddus neu stereoteipiedig

Beth yw arwyddion a nodweddion Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth?

Mae Awtistiaeth yn cael ei ystyried yn aml i fod yn ‘anabledd cudd’ o hyd.

Mae pobl awtistig yn profi’r byd yn wahanol a gallant gael anhawster wrth reddf i ddeall yr hyn mae pobl eraill yn ei feddwl a’i deimlo. ‘Anhwylder sbectrwm’ yw Awtistiaeth, sy’n golygu ei fod yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd ar draws ystod o alluoedd, cryfderau ac anawsterau.

Mae’r niwro-amrywiaeth hwn yn effeithio ar allu’r unigolyn i ddeall pobl eraill wrth reddf ac mae’n amrywio o ran a oes iaith lafar gan yr unigolyn ac a ydynt yn gallu rhoi cyswllt llygad neu a ydynt yn siarad llawer ac yn hoffi bod yng nghwmni pobl eraill ai peidio.

Mae rhai pobl Awtistig yn ‘cuddio’ eu tueddiadau Awtistig a gall y modd y mae Awtistiaeth yn cyflwyno ei hunan amrywio am nifer o resymau gan gynnwys rhyw a ffactorau diwylliannol.

Mae'n gyffredin hefyd i bobl awtistig brofi :

- anawsterau gyda phrosesu gwybodaeth synhwyrdd
- cyflyrau eraill megis Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD), pryder, iselder neu anabledd dysgu
- ymddygiadau ailadroddus
- gorganolbwyntio ar ddiddordeb dwys/arbennig

Mae pobl awtistig yn debygol o fod yn fwy agored i gael ei ecsbloetio, ac yn aml yn profi stigma, camdriniaeth a throsedd casineb. Gallant fod yn fwy agored i niwed trwy berthnasoedd treisgar ac efallai na fydd ganddynt rwydweithiau cefnogi da.

Gallant brofi anawsterau trwy gydol eu bywydau gyda/gydag:

- addysg
- cyflogaeth
- iechyd
- tai
- perthyn i grwpiau gwahanol - Gall pobl awtistig berthyn i grwpiau eraill sy'n cael eu hymyleiddio (h.y. cyfraddau uchel o LGBTQIA+) sy'n cymhlethu eu sefyllfa ac yn cynyddu'r posibilrwydd ohonynt yn bod yn agored i niwed.

Cyflyrau eraill sy'n cyd-ddigwydd:

Gall pobl awtistig gael cyflyrau iechyd penodol ychwanegol, nad ydynt yn rhan o'u hawtistiaeth yn uniongyrchol, ond sy'n digwydd mewn niferoedd uwch o fewn y boblogaeth awtistig. Mae rhai o'r cyflyrau cyffredin sy'n cyd-ddigwydd yn cynnwys ond heb eu cyfyngu i:

- Pryder
- Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD)
- Dyspraxia
- Dyslecsia
- Epilepsi
- Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD)
- Anhwylder Herio Gwrthryfelgar (ODD) /Anhwylder Cydlynu Datblygiadol (DCD)
- Anhwylder Cydlynu Datblygiad
- Anawsterau Gastroberfeddol
- Anawsterau/anhwylderâu cysgu
- Anhwylderâu Bwyta
- Ehlers-Danlos

Mae'n bwysig cydnabod nad yw pobl awtistig yn cael eu heithrio o gyflyrau ffisiolegol ac iechyd meddwl eraill a'u bod yn aml yn profi'r rhain ar gyfraddau uwch nac unigolion nad ydynt yn awtistig.

Beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol? Sut allaf i helpu?

Mae pobl awtistig yn cael eu heffeithio mewn amrywiaeth o ffyrdd ac i raddau amrywiol. Dyma pam y cyfeiriwn ato fel sbectrwm. Mae'n bwysig cofio fod y sbectrwm awtistig yn eang, ac y gall pobl awtistig gwahanol felly arddangos y cyfan, neu ddim ond rhai o'r nodweddion a ddisgrifir yn yr adrannau canlynol.

Cyfathrebu (llafar a heb fod yn llafar)

Mae pobl fel arfer yn defnyddio amrywiaeth o ffyrdd i gyfathrebu ag eraill, o leferydd i iaith y corff. Gall oedolion awtistig gael gwahaniaethau arwyddocaol o ran y ffordd mae eu cyfathrebu wedi datblygu. Mae hyn yn amrywio o un unigolyn i'r llall, a gall rhai cael ychydig iawn neu ddim cyfathrebu ar lafar. Gall rhai pobl awtistig ddatblygu iaith yn gyflym iawn a gallu cyfleu eu hunain yn dda, ond y gallant brofi oedi wrth brosesu cyfathrebu ar lafar.

Gall unigolyn awtistig:

- gael oedi wrth brosesu iaith
- gael oedi wrth ddatblygu lleferydd neu ddim lleferydd o gwbl
- ddefnyddio geiriau ac ymadroddion allan o gyd-destun yn aml
- peidio ag ymateb pan fydd rhywun yn siarad â hwy
- bod yn well yn defnyddio iaith nac wrth ei ddeall neu i'r gwrthwyneb (lle y gall eu hiaith mynegi a'u hiaith derbyn fod yn wahanol iawn).
- peidio â deall neu gamddeall iaith ffigurol
- peidio â deall sgwrs yn mynd nôl ac ymlaen rhwng pobl
- ailadrodd geiriau ac ymadroddion y bydd pobl eraill yn eu dweud
- peidio â gwerthfawrogi'r angen i gyfathrebu gwybodaeth
- cael anhawster i ddeall tôn y llais, ystyr ystumiau neu fynegiant yr wyneb
- peidio ag adnabod y dylid defnyddio gwahanol ieithoedd ar gyfer gwahanol berthnasoedd (e.e. ffrindiau, teulu, gweithwyr proffesiynol, dieithriaid).

*"Mae'n flinedig iawn, mae'n union fel eich bod yn gwneud
mathemateg trwy'r holl ddiwrnod"*

Kevin Pelphrey, Yale Child Study Center



Rhai o'r prif awgrymiadau :

i Gefnogi Cyfathrebu

- Ymdrechwch i **gynnal un man cyswllt** o fewn y sefydliad.
- **Gofynnwch** i'r unigolyn beth yw eu hoff ddull o gyfathrebu a **nodi hyn**.
- Ceisiwch sefydlu a yw'n well gan yr unigolyn cael ei adnabod fel unigolyn awtistig neu unigolyn ag awtistiaeth.
- Defnyddiwch **lais clir a digynnwrf**.
- Sicrhewch eich bod yn **dal sylw'r unigolyn, gan ddweud eu henw** cyn siarad gyda hwy.
- Ceisiwch **leihau ymyriadau synhwyrdd** megis sŵn, goleuadau llachar ac ystafelloedd prysur.
- Defnyddiwch gwestiynau penodol a cheisiwch **gadw pethau'n fyr ac yn syml**.
- Esboniwch bethau'n eglur, gan **osgoi jargon a gwiriwch** bob tro eich bod wedi cael eich deall gan **ddilyn hyn i fyny** wedi'r cyfarfod/sgwrs.
- Ceisiwch **osgoi** defnyddio idiomau, trosiadau a chymariaethau.
- **Caniatewch** digon o amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth a gwirio eu bod wedi deall (h.y. 15 eiliad).
- **Defnyddiwch ffeithiau i esbonio** pethau, gan osgoi cyfatebiaethau a **pheidiwch byth â defnyddio coegni**.
- **Peidiwch â dibynnu** ar iaith y corff, ystumiau a thôn y llais.
- **Defnyddiwch luniau** i helpu esbonio pethau.
- **Peidiwch â gorlwytho'r unigolyn** gyda llawer o wybodaeth eiriol.
- Ystyriwch ddefnyddio **rhestrau ysgrifenedig clir a syml** o bethau penodol sydd angen cael eu gwneud.
- **Caniatwch amser** iddynt fynegi eu barn a byddwch yn amyneddgar. Gall cynnydd mewn pryder ostwng eu gallu i gyfathrebu ar lafar.

Rhyngweithio Cymdeithasol

Gall pobl awtistig gael trafferth gwerthuso sefyllfaoedd cymdeithasol, bod o amgylch pobl eraill, deall rheolau ymddygiad anysgrifenedig, a chael trafferth creu neu gynnal perthnasoedd. Gyda'i gilydd, gall hyn greu trafferth i rywun ar y sbectrwm i greu a chadw ffrindiau.

Gall person awtistig:

- ymddangos ar wahân ac yn ddifater tuag at bobl eraill
- cael trafferth gyda chyswllt corfforol tra bydd eraill yn chwilio amdano oherwydd rhesymau synhwyrdd
- derbyn cyswllt cymdeithasol yn oddefgar a dangos ychydig o arwyddion o bleser yn hyn
- dod i gysylltiad gyda phobl eraill ond mewn ffordd amhriodol a/neu ailadroddus, gan dalu ychydig neu ddim sylw i ymatebion y sawl y maent yn cysylltu â hwy
- ymdrechu'n galed i fod yn gymdeithasol er eu bod yn parhau i gael trafferth i ddeall cyfathrebu heb fod yn llafar, gan gynnwys mynegiant y wyneb
- ymddangos yn fedrus iawn yn gymdeithasol er y gall y gallu hwn ballu ar adegau o newid a/neu straen

Yn aml, fe fyddai pobl awtistig yn hoffi gwneud a chadw ffrindiau er y bydd angen help a chefnogaeth arnynt o bosibl i gyflawni hyn.

Rhai o'r prif awgrymiadau :



i Gefnogi Rhyngweithio

- Cynigiwch **gefnogaeth briodol os oes angen gyda rhyngweithio cymdeithasol** fel y gall yr unigolyn awtistig ddysgu sgiliau cymdeithasol gwerthfawr ac ennill annibyniaeth.
- **Cynigiwch gyfleoedd i ymgysylltu** mewn amrywiaeth o weithgareddau gan ddefnyddio'r wybodaeth y byddwch yn ei derbyn o diddordebau, sgiliau a chryfderau'r unigolyn.
- **Cynigiwch gyfleoedd i fyfrio** am rhyngweithio cymdeithasol gydag oedolion awtistig i sicrhau eu bod yn datblygu eu dealltwriaeth gymdeithasol.
- **Siaradwch yn glir ac osgoi** eironi, coegni, iaith ffigurol a chyfarwyddiadau a awgrymir.
- Mae arfer da yn golygu **derbyn gwybodaeth** ar y tenant, mae rhagor o wybodaeth ar gael yn enghraifft Wales and West.
- **Peidiwch â thybio** y bydd unigolyn awtistig yn deall y syniad o bethau nad ydynt wedi'u profi h.y. bod yn ddigartref, mynd i'r llys (cyswllt gyda dychymyg cymdeithasol).



Dychmyg Cymdeithasol

Yr anawsterau yn y meysydd hyn yw anhyblygrwydd meddyliol a/neu ymddygiadol, yr angen am drefnau arferol ac anhawster yn dychmygu beth sy'n digwydd nesaf. Efallai y bydd gan bobl awtistig ddiddordebau a rhyfeddodau dwys ynghylch gwrthrychau neu bynciau penodol.

Gall unigolyn awtistig:

- fod yn ofidus os yw trefn arferol gyfarwydd yn newid
- cael anhawster wrth gynllunio a threfnu
- cael trafferth i ddilyn cyfarwyddiadau neu gyfeiriadau hir os na fyddant wedi cael eu hysgrifennu
- gweld cyfnodau pontio neu newid yn anodd
- bod yn amharod i wyro o un ffordd o wneud pethau
- cael anhawster yn deall yr hyn mae pobl eraill yn mynd i'w wneud, a methu â gwneud synnwyr o pam y gwnaeth pobl eraill yr hyn yr oeddynt wedi'i wneud.
- cael trafferth yn deall yr hyn a ddisgwylir ohonynt neu ba wybodaeth bwysig/perthnasol y byddant o bosibl angen ei roi i chi
- methu â gweld safbwynt neu farn rhywun arall
- ddim o hyd yn gallu sylweddoli fod rhai pethau y byddant yn ei ddweud yn gallu achosi tramgwydd i eraill
- talu sylw penodol yn aml i fanylion anarferol ac yn cael trafferth i weld y darlun llawn
- cael trafferth i ddychmygu'r hyn mae pobl eraill yn ei feddwl ac yn gallu ymddangos yn llai medrus yn gymdeithasol, yn naif ac weithiau yn anghwrtais.

Diddordebau Dwys

Mae hoff ddiddordeb neu weithgaredd gan bawb y byddant yn ei fwynhau ac yn ei wneud yn aml.

Ond nid yw'r diddordeb hwn yn ymyrryd gyda bywyd o ddydd i ddydd. Gall rhai pob awtistig fwynhau gweithgaredd ailadroddus neu ddangos ymddygiadau ailadroddus.

Gall hyn fod yn rhywbeth mor syml â fflicio eu bysedd neu wrthrych neu rywbeth mwy cymhleth megis dilyn llwybr teithiol penodol fel trefn arferol. Efallai y bydd ganddynt ddefodau hefyd neu y byddant yn ailadrodd cyfres o symudiadau anghyffredin y corff (sy'n ymwneud o bosibl â phryder).

Mae'n bwysig ein bod yn cydnabod ac yn parchu pa mor bwysig y gall diddordebau dwys fod ym mywydau pobl Awtistig, diddordebau dwys megis trenau, ffilmiau, llenyddiaeth, gemau ac ati.

"mae diddordebau arbennig yn achub bywydau"

Carly Jones MBE

"mae fy hoff gymeriadau fel anwyliaid. Maen nhw wastad yno i mi, ni allaf byth eu siomi. Ni fyddant byth yn fy ngwrthod na'n fy synnu, ac ni allant byth ddweud na gwneud y peth anghywir. Pan fyddaf yn unig, wedi blino'n lân a'm hemosiynau yn drech na mi, maent yn fy nghysuro, gan ofyn am ddim yn gyfnewid â hynny"

Emma Durman

Rhai o'r prif awgrymiadau :



i Reoli Diddordeb Dwys Yr Unigolyn

- **Byddwch yn oddefgar.**
- **Cefnogwch yr unigolyn** i ddefnyddio'r rhain fel cymhellion neu wobrwyon pan fydd gweithgareddau eraill wedi'u cwblhau, ond **peidiwch byth â thynnu** diddordeb dwys yn ôl fel cosb/canlyniad.
- **Peidiwch â gwneud hwyl** o'u diddordeb na'u beirniadu.
- Os yw'r diddordeb yn tarfu ar ddysgu neu weithgareddau dyddiol, ceisiwch **annog gwneud y gweithgareddau** ar adegau penodol yn unig.
- Edrychwch am ffyrdd i estyn y diddordeb arbennig yn weithgaredd defnyddiol.
- **Defnyddiwch y diddordeb arbennig fel ffocws** wrth gefnogi'r oedolyn ac i gael cyswllt mwy ystyrlon â hwy. Cofiwch, er na fyddwch o bosibl yn adnabod gwerth y diddordeb dwys ar unwaith, gall fod yn rhan bwysig, a hyd yn oed angenrheidiol o fywyd yr unigolyn awtistig.

Prosesu Synhwyrdd

Mae ein cyrff a'r amgylchedd yn anfon gwybodaeth i'n hymennydd trwy'r synhwyrdd. Rydym yn prosesu a threfnu'r wybodaeth hon fel y gallwn deimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel. Mae hyn yn ein helpu ni i ddeall y byd ac ymateb yn briodol. Mae ein systemau prosesu synhwyrdd yn caniatáu i ni dderbyn, cofrestru a thalu sylw i wybodaeth synhwyrdd. Yna rydym yn prosesu'r wybodaeth hon i wneud synnwyr ohono, ei blaenoriaethu a phenderfynu os oes angen ymateb. Gall yr ymateb hwn fod yn emosiwn, yn feddyliau neu'n ymddygiad.

Gall anawsterau prosesu synhwyrdd i bobl awtistig gynnwys:

- Gor (Hyper) neu Dan (Hypo) sensitif
- Hidlo gwybodaeth synhwyrdd
- Lefel o gyffroi
- Amddiffyniad synhwyrdd
- Un mewnbwn synhwyrdd ar y tro
- Atodi ystyr i synwyrdd
- Dau neu ragor o synhwyrdd wedi'u cysylltu (synaesthesia)

Gall y canfyddiadau synhwyrdd hyn achosi poen, gofid, pryder, ofn neu ddryswch a gallant arwain at ymddygiadau a all ymddangos yn heriol. Mae rhai enghreifftiau i'w canfod isod:

Hypersensitif	Hyposensitif
Ddim yn hoffi tywyllwch a goleuadau llachar	Yn symud bysedd neu wrthrychau o flaen y llygaid
Yn edrych ar ronynnau mân, yn codi'r darnau lleiaf o lwch	Adlewyrchiadau a gwrthrychau lliwgar a llachar yn achosi rhyfeddod
Yn gorchuddio clustiau	Yn gwneud synau rhythmig uchel
Yn gwrthsefyll cyffyrddiad	Yn hoffi dirgryniadau
Yn osgoi pobl	Yn troelli, rhedeg o gwmpas mewn cylchoedd
Yn rhedeg ymaith o arogleuon	Yn aroglu ei hunan, pobl a gwrthrychau
Yn symud ymaith o bobl	Yn chwilio am arogleuon cryf
Yn gosod y corff mewn safleoedd rhyfedd	Yn siglo nôl ac ymlaen
Yn cael anhawster cerdded ar wynebaw anwastad	Yn taro i mewn i wrthrychau a phobl
Yn troi'r corff cyfan i edrych ar rywbeth	Diffyg ymwybyddiaeth o safle'r corff mewn lle

Cyfieithiad. Wedi'i ddethol o 'Sensory Issues in Autism' gan yr Autism and Practice Group, East Sussex County Council

I bobl awtistig, mae'r ymennydd yn ceisio prosesu popeth ar unwaith heb ffiltro'r pethau nad ydynt yn bwysig megis: sŵn cefndir, papur wal, pobl yn symud o gwmpas a'r ffordd mae dillad yn teimlo ar eu croen. Gall hyn arwain at orlwytho synhwyraidd. Os bydd hyn yn digwydd, efallai y byddwch yn gweld fod yr unigolyn yn profi 'pwl o dymer enbyd a'r emosiynau yn mynd yn drech' (meltdown) neu hyd yn oed yn 'ymbellhau ac yn cau i lawr' (shutdown) sydd y tu hwnt i reolaeth pobl awtistig gan ei fod yn ymateb anwirfoddol. Yr ymateb naturiol i fygythiad yw ymladd, rhedeg i ffwrdd neu rewi. Pwl enbyd o dymer yw'r corff yn ymladd yr ysgogiad; ymbellhau a chau i lawr, yw'r corff yn rhewi mewn ymateb, a rhedeg i ffwrdd; yw'r awydd i ddianc rhag sefyllfa.

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'm cyhyrau a'r gallu i siarad, ni allaf oslefu fy llais nac anfon unrhyw signalau mewn gwirioneddol o'm hymennydd i'm 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'm 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. Ceisiwch ddeall na fydd yr unigolyn 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 synhwyraidd 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 synhwyraidd, i bobl yn fy amgylchedd, rwyf hyd yn oed yn colli fy ngallu geiriol. Mae'n anodd i'm 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 fyned 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 blynnyddoedd."

Emma D



Rhai o'r prif awgrymiadau :



o Ran Materion Synhwyrdd

- **Arsylwch** yr unigolyn a **gofynnwch** iddynt, **gan geisio dysgu** pa anawsterau synhwyrdd sydd ganddynt o bosibl – y mwyaf y byddwch yn ei ddysgu **a'i ddeall**, y mwyaf hawdd fydd hi i'w cefnogi nhw.
- **Byddwch yn ymwybodol** os ydynt yn ofidus, yn bryderus neu'n ymddwyn mewn ffordd heriol. **Ystyriwch** a yw hyn yn cael ei achosi gan faterion synhwyrdd ai peidio. Trowch y golau i lawr, a lleihau lefelau sŵn i weld a oes gwelliant.
- Byddwch yn ymwybodol mai dim ond un synnwyr y byddant yn gallu eu defnyddio ar y tro. Er enghraifft, nid yw edrych yn golygu nad ydynt yn gwrando arnoch.
- **Cofiwch** pan fyddwch wedi dynodi materion sy'n ysgogi anawsterau synhwyrdd, i geisio **osgoi'r rhain lle bynnag y bo hynny'n bosibl** a **chynghori eraill** lle bo hynny'n briodol.
- Ewch ati i **gael amser/llle tawel** fel y gall ef/hi ymlacio ac adennill eu hunanfeddiant.
- Noder y gall amddiffynwyr clustiau, sbectolau haul ac offer gostwng mewnbwn synhwyrdd helpu.
- Cofiwch os bydd pwl enbyd o dymer yn digwydd, i **barhau'n ddigynnwrf a siarad yn dawel** gyda'r unigolyn gan ddefnyddio brawddegau byrion uniongyrchol a chynnig lle tawel i adfer os oes angen.
- Cofiwch os bydd yr unigolyn yn ymbellhau ac yn cau i lawr, i gynnig **amgylchedd cydnaws yn synhwyrdd i adfer** neu **wneud addasiadau** yn ddelfrydol i'r amgylchedd presennol (h.y. troi goleuadau llachar i ffwrdd, cau llenni/bleindiau, gostwng sŵn ac ati).

Pryder/gofid yw un o'r anawsterau mwyaf llethol a brofir gan unigolyn awtistig.

Mae'r rhan fwyaf o unigolion yn profi pryder ar un adeg neu'i gilydd. I rai, mae'n anhawster cronig sy'n effeithio ar bob agwedd o'u bywydau. I eraill, gall ddigwydd mewn perthynas â digwyddiadau neu weithgareddau penodol ac i eraill, gall fynd a dod trwy gydol eu bywydau.

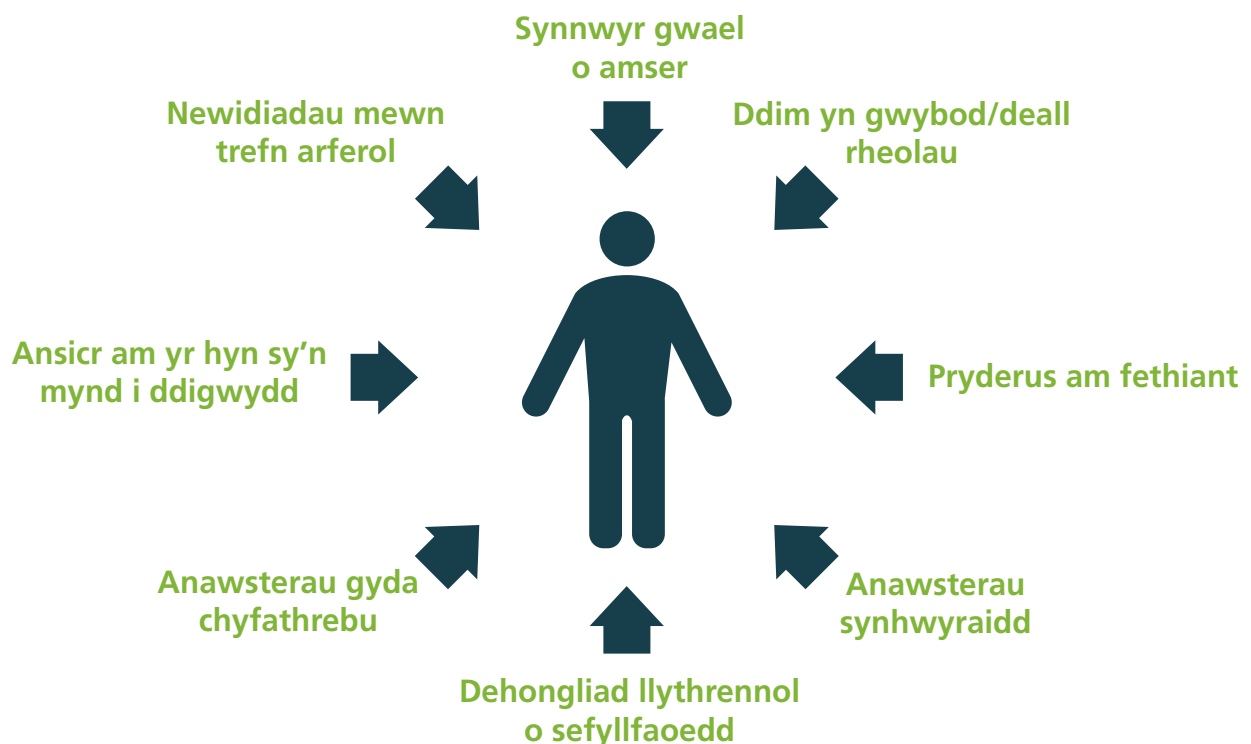
Yn aml, gall pryder achosi neu symbylu ymddygiadau eraill a all gael effaith ar fywyd dyddiol. Gallant gymryd rhan mewn ymddygiadau sy'n ffordd o gyfleu eu pryder neu gael eu hachosi gan osgoi sefyllfaoedd neu bobl sy'n achosi pryder iddynt, neu trwy ddileu unrhyw beth nad yw'n rhagweladwy.

Rhai o'r ymddygiadau y byddwch yn eu gweld o bosibl yw:

- cynnydd mewn ymddygiadau ailadroddus neu symudiadau anwirfoddol
- aflonyddwch a gormod o weithgaredd
- encilio a mynd i gragen gan wrthsefyll unrhyw ryngweithio gan eraill
- osgoi
- cyfnod canolbwytio cyfyngedig
- hwyliau isel
- teimlo'n bryderus a gofidus
- ymddygiadau hunan-anafu
- defnyddio alcohol i ymdopi gyda phryder

Mae bod yn ymwybodol fod rhywun yn bryderus yn gam cyntaf i geisio helpu. Mae achosion pryder yn niferus, rhai yn amlwg ac eraill ddim mor amlwg, sydd yn ei wneud yn anodd iawn i'w ddileu.

Dyma ychydig o enghreifftiau a all achosi pryder:



Rhai o'r prif awgrymiadau :



i Gefnogi Rhywun Sydd â Phryder

- **Addaswch eich dulliau cyfathrebu** yn briodol i ddiwallu'r hyn sy'n cael ei ffafrio gan yr unigolyn
- **Darparwch strwythur** i apwyntiad neu ymweliad yr unigolyn.
- Ystyriwch newid yr amgylchedd i **ostwng effaith synhwyaidd**.
- Rhoddwch gyfarwyddiadau **clir ac amlwg** / manylion yr hyn y byddwch chi'n ei wneud a'r hyn y byddant hwy yn ei wneud.
- Cynhaliwch bethau fel y cynlluniwyd, **byddwch ar amser** ar gyfer cyfarfodydd a pheidiwch â gwneud newidiadau munud olaf lle bynnag y bo hynny'n bosibl.
- **Rhoddwch hysbysiad/rhybudd o flaen llaw** am waith cynnal a chadw sydd ar fin digwydd, neu fod rhywbeth ar fin diwedd.

Ymddygiadau Ailadroddus / Ymddygiadau Hunan-Reoli

Defnyddir y term ymddygiadau ailadroddus i ddisgrifio mathau penodol o ymddygiadau a welir weithiau mewn oedolion awtistig. Gall yr ymddygiadau hyn ymddangos yn od neu'n anghyffredin i'r sawl nad ydynt yn deall eu swyddogaeth.

Cyfeirir weithiau at rai ymddygiadau ailadroddus sy'n symbylu'r synhwyrâu fel ymddygiad hunanysgogol (self-stimulating) - neu fel stimio. Gall yr ymddygiad hwn gynnwys unrhyw un neu'r holl synhwyrâu i raddau amrywiol mewn gwahanol unigolion. Mae rhai ymddygiadau ailadroddus yn amlwg tra bod rhai eraill yn llai amlwg ac yn anodd eu canfod.

Cyffyrddol (cyffyrddiad)	crafu, clapio, teimlo gwrthrychau, chwarae gyda llinynnau, troelli gwallt, cerdded ar flaen bysedd y traed
Cynteddol (symud)	siglo, troelli, neidio, camu
Propriodderbynnol (safle'r corff)	griddfan dannedd, camu, neidio, taro yn erbyn gwrthrychau
Gweledol (edrych)	syllu ar oleuadau, blincio, syllu ar fysedd, syllu ar gorneli'r nenfwd
Clywedol (clywed)	tapio bysedd, clecian bysedd, griddfan, hymian
Arogleuol (arogl)	arogli gwrthrychau, aroglu pobl
Blasu (blas)	llyfu gwrthrychau, gosod gwrthrychau yn y geg

Pam ymddygiadau ailadroddus?

Amlinellir rhai o'r rhesymau posibl dros ymddygiad ailadroddus isod:

- hunan-reoli, sy'n helpu'r unigolyn i ddod yn dawel a goresgyn sefyllfaoedd o bryder neu ofid
- arddangos cyffro
- darparu modd o ddianc i'r unigolyn pan fyddant yn gorgyffroi neu'n cynhyrfu
- mwynhad, mae rhai pobl awtistig yn canfod yr ymddygiad yn bleserus hyd yn oed os yw'n achosi anaf i'w hunain
- ffordd o osgoi tasg neu weithgaredd

Mae rhai pobl yn dysgu i fonitro eu hymddygiadau fel y gallant wneud yr ymddygiadau hyn mewn amgylcheddau 'diogel' (yn y cartref yn hytrach na phan fyddant allan yn y gymuned). Dim bwys beth yw'r ymddygiad ailadroddus mae'r unigolyn yn cymryd rhan ynddo, mae angen i chi ddeall fod hyn yn rhywbeth y mae angen iddynt ei wneud. Peidiwch â'u gorfodi i stopio oni bai ei fod yn beryglus i'w hunain neu eraill.

Rhai o'r prif awgrymiadau :



i Reoli Ymddygiadau Ailadroddus

- Ceisiwch fod **yn oddefgar**.
- Os yw'r ymddygiad yn achosi, neu'n debygol o achosi niwed i'r unigolyn, yna gofynnwch i gael eich cyfeirio at Therapydd Galwedigaethol, a all helpu i ostwng neu newid yr ymddygiadau hyn.
- Mae unrhyw gynnydd yn yr ymddygiadau hyn yn arwydd o gynnydd mewn lefelau pryder.
- Ar gyfer cynnydd aciwt yn yr ymddygiad hwn, **ceisiwch fod yn dditectif**. Ceisiwch **ddatrys** yr hyn a all fod yn achosi pryder a **chynorthwyo** gyda'r achos.
- **Peidiwch â cheryddu'r** unigolyn am eu hymddygiad – bydd unrhyw sylw yn debygol o gynyddu'r ymddygiad.
- **Darllenwch yr adrannau eraill yn y canllaw hwn**. Gall rhoi'r cyngor am reoli pryder ac ymddygiadau ar waith ostwng ymddygiadau ysgogol.