

Masgio

Gellir disgrifio masgio neu guddliwio fel cuddio, camliwio, neu atal rhannau ohonoch chi'ch hun y gall eraill ei chael yn anarferol i gyd-fynd yn well â'r bobl o'ch cwmpas. Mae pobl yn gwneud hyn heb feddwl i gysylltu â phobl eraill, ond gall hyn fod yn niweidiol i iechyd meddwl a lles pobl.

Mae masgio yn strategaeth anymwybodol y mae pawb yn ei datblygu i gysylltu â phobl eraill o oedran cynnar. Gall fod yn strategaeth ddefnyddiol mewn rhai sefyllfaoedd. Fodd bynnag, i bobl awtistig gall y strategaeth hon fod yn arbennig o niweidiol i'w hiechyd meddwl oherwydd maint a natur gynhenid masgio. Mae hyn oherwydd y gallent deimlo pwysau i ffitio i mewn a chuddio eu nodweddion awtistig.

Gall masgio edrych fel

- Atal ysgogiadau
- Cuddio diddordeb arbennig
- Dynwared ymddygiad fel ymddygiad di-eiriau
- Sgriptiau cymdeithasol wedi'u hymarfer ar gyfer sefyllfaoedd
- Gorfodi cyswllt llygaid
- Hunan-fonitro dwys mewnol
- Cymryd persona person arall
- Cuddio trallod i rai ysgogiadau synhwyraidd
- Ceisio cuddio ac ymdoddi a pheidio â chyfrannu at sgysiau
- Cuddio'ch gwir deimladau ac emosiynau

Yn aml nid yw pobl yn ymwybodol eu bod yn masgio ac yn aml mae'n ymateb anymwybodol i drawma cymdeithasol. Yn aml dim ond pan fydd pobl yn dechrau meddwl am y ffaith y gallent fod yn awtistig y maent yn cydnabod cymaint y maent yn masgio yn eu bywydau bob dydd.



Dwi wedi treulio fy oes yn cuddio fy awtistiaeth - mae bod yn ymwybodol yn barhaus o'r hyn mae fy ngwyneb yn ei wneud a sut y gall eraill fy nghanfod yn flinedig.”

Effaith Masgio

Mae ymchwil yn dangos y gall masgio gael effaith niweidiol ar iechyd meddwl pobl gan gynnwys mwy o bryder ac iselder. Mae masgio yn flinedig a gall y straen o geisio addasu i ffitio i fyd sy'n meddwl yn wahanol arwain at 'losgi-allan' ac argyfwng iechyd meddwl.

Yn ogystal, mae masgio yn atal pobl rhag datblygu eu gwir hunaniaeth ac mae llawer o bobl yn teimlo nad ydyn nhw'n adnabod eu hunain. Eu bod wedi bod yn portreadu pwy maen nhw'n meddwl y dylen nhw fod a ddim yn adnabod eu hunain a hyd yn oed eu gwir hoff a chas bethau. Gall hefyd arwain at bobl yn teimlo'n ynysig yn gymdeithasol lle maent yn teimlo nad oes neb yn gwybod eu gwir hunaniaeth, gan gynnwys nhw eu hunain.

Gall cuddio hefyd olygu y gallai fod yn anoddach i weithwyr iechyd proffesiynol adnabod awtistiaeth a gall hyn arwain at methiant cael diagnosis neu gam-ddiagnosis â chyflyrau eraill megis cyflyrau iechyd meddwl.

“

“Mae ceisio rheoli mynegiant fy wyneb, iaith y corff ac ystumiau i ymddangos yn fwy niwronodweddiadol yn flinedig iawn. Oherwydd fy mod i wedi treulio oes yn gwneud hyn, mae fy hunan awtistig yn parhau i fod yn bennaf gudd, yn enwedig o gwmpas pobl eraill. Oherwydd hyn mae pobl yn cwestiynu fy awtistiaeth neu'n tybio fy mod yn 'ychydig' yn awtistig.

“

Mae yna gymaint o bobl sydd wedi cael eu cyflyru trwy gydol eu hoes i feddwl bod y ffordd maen nhw'n cyfathrebu, y ffordd maen nhw'n ymateb i bethau, y ffordd maen nhw'n mynegi eu hanghenion synhwyraidd yn anghywir. Felly mae'r masg wedi'i ddysgu ynddyn nhw, a felly nid yw mor syml â dweud "Gallwch ollwng eich masg gyda ni." Achos mae rhai pobl yn methu. Maent wedi eu cyflyru i'w wisgo.

Masgio a ti

Gall fod yn ddefnyddiol meddwl am eich ymddygiad masgio neu guddliwio eich hun. Gall hyn eich helpu i ddod i adnabod eich hun yn well a bod yn eiriolwr gwell i chi'ch hun. Dyma rai ffyrdd y gallwch chi ddechrau gwneud hyn.

1. Eich ymddygiad masgio

Mae'n ddefnyddiol dechrau meddwl am adnabod eich ymddygiadau masgio. Lle gwych i ddechrau yw'r Holiadur Cuddliw Nodweddion Awtistiaeth (CAT-Q) y gellir ei gyrchu yma <https://embrace-autism.com/cat-q/>.

2. Pryd a pham yr ydych chi'n masgio

I feddwl ymhellach am eich masgio efallai y byddai'n ddefnyddiol meddwl am sefyllfa pan fyddwch wedi masgio a meddwl am

- yr amgylchedd, pwy oedd yno a beth oedd y gofynion arnoch chi
- sut yr oeddech yn teimlo ar y pryd
- beth wnaethoch chi yn y sefyllfa
- sut roedd eich corff yn teimlo
- sut yr oeddech yn teimlo ar ôl y sefyllfa

Bydd gwneud hyn dros gyfnod o ychydig wythnosau yn eich helpu i feddwl pa mor aml rydych chi'n masgio a'r effaith y gallai fod yn ei chael arnoch chi.

3. Ailgyssylltu â chi'ch hun

Gall masgio atal pobl rhag dod i adnabod eu hunain a beth sy'n eu gwneud yn hapus a beth sy'n lleddfod iddyn nhw. Mae hyn yn golygu ei bod yn bwysig meddwl am hyn. Weithiau mae'n help meddwl beth wnaethoch chi fel plentyn a beth oedd yn eich gwneud chi'n hapus, pa weithgareddau oeddech chi'n eu hoffi a beth helpodd chi pan oeddech chi'n teimlo'n ofidus? A oes unrhyw weithgareddau yr ydych yn eu gwneud nawr yn breifat ond nid yn gyhoeddus? Archwiliwch beth sy'n eich gwneud chi'n hapus a beth sy'n lleddfod i chi.

4. Penderfynu tynnu'r masg

Mae'n gam mawr penderfynu eich bod am masgio llai a gall fod yn gyfnod pryderus iawn. Ond os ydych chi am archwilio dad-fasgio, ffordd dda o wneud hyn yw dechrau'n fach a profi gwahanol sefyllfaoedd gan

- ysgrifennu o flaen llaw beth yw'r ymddygiad rydych am ei fynegi/newid mewn sefyllfa arbennig
- beth rydych chi'n meddwl fydd yn digwydd
- beth rydych chi'n mynd i'w wneud

ac yn dilyn y sefyllfa

- beth digwyddodd
- myfyrio ar sut aeth pethau

Trwy wneud hyn byddwch chi'n dysgu beth rydych chi'n gyfforddus ag ef a gallwch chi brofi gwahanol sefyllfaoedd a chyda gwahanol bobl.

Nodir- Mae'n bwysig iawn wrth archwilio eich ymddygiad masgio ac wrth geisio newid hyn mewn unrhyw ffordd i gymryd eich amser a gofalu amdanoch chi'ch hun gan sicrhau eich bod yn rhannu unrhyw bryderon gyda rhywun sy'n agos atoch neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Dolenni defnyddiol

Os hoffech chi ddysgu mwy am masgio ac archwilio beth allai hyn ei olygu i chi, dyma dolenni i rai adnoddau defnyddiol eraill y mae pobl awtistig wedi dweud wrthym eu bod yn ddefnyddiol.

- **Llyfr**- 'Taking the mask off' gan Dr Hannah Louise Belcher
- **Erthygl Cyfnodolyn**- 'Development and Validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q)', Journal of Autism and Developmental Disorders ,
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-018-3792-6#SupplementaryMaterial>
- **Gwefan**- <https://embrace-autism.com/cat-q/>