

Sylw a ADHD

Sylw yw'r gallu i ganolbwyntio ar rywbeth penodol.

Mae ymchwil wedi amlygu sut mae ymennydd ADHD yn gweithio neu'n ymddangos yn wahanol. Mae cortecs blaen a ganglia gwaelodol ymennydd unigolyn ag ADHD fel arfer yn llai nag ymennydd unigolyn heb ADHD. Credir fod y rhannau hyn o'r ymennydd yn chwarae rhan bwysig o ran canolbwyntio a sylw. Mae hyn yn golygu y gall rhywun gydag ADHD gael problemau gyda:

- Symud Sylw – Symud rhwng gwahanol dasgau neu ofynion. (e.e. gall rheolwr ofyn i chi roi'r gorau i dasg rydych yn gweithio arno a symud i dasg arall sy'n bwysicach)
- Sylw wedi'i rannu – Gwneud sawl peth neu ddau beth ar unwaith. (e.e. efallai eich bod yn coginio pryd nos ar gyfer eich teulu tra bo'ch plant yn chwarae yn yr ystafell nesaf, felly yr angen i rannu eich sylw rhwng y ddau weithgaredd)
- Cynnal Sylw – Canolbwyntio am gyfnod o amser heb i'ch sylw gael ei dynnu (e.e. gorfod gyrru am bellter hir)
- Sylw Dethol – Canolbwyntio ar un peth mor ddwys fel nad ydych yn sylwi ar bethau eraill sy'n digwydd o'ch cwmpas. Caiff hyn ei adnabod hefyd fel gor ganolbwyntio. Mae pobl sy'n profi gor ganolbwyntio yn aml yn ymgolli gymaint mewn gweithgaredd nes eu bod yn cau'r byd o'u cwmpas – (e.e. chwarae gêm fideo am 8 awr heb fwyta, yfed neu ddefnyddio'r toiled)

Sylw a Dopamin

Mae dopamin yn niwrodrosglwyddydd (negesydd yr ymennydd) ac mae'n ymwneud â sawl swyddogaeth nerfol gan gynnwys sylw. Mae ychydig o ymchwil yn awgrymu y gallai gweithgarwch dopamine fod yn wahanol mewn pobl gydag ADHD o'i gymharu â'r rhai hynny heb ADHD.

Symptomau Sylw Gwael

- Talu sylw i'r manylion a/neu wneud camgymeriadau aml tra'n gwneud tasgau.
- Parhau i ganolbwyntio ar dasgau hirfaith (fel darllen, gwrando ar gyflwyniad ayb).
- Gwrando ar eraill.
- Dilyn tasgau neu rwymedigaethau ar eu hyd. Gallwch yn hawdd golli ffocws yng nghanol tasg.
- Rheoli amser a bodloni terfynau amser.
- Cyflawni tasgau sydd angen gallu meddyliol sylweddol, fel llenwi ffurflenni neu ysgrifennu adroddiadau.
- Dilyn hynt eitemau cyffredin sydd eu hangen i gwblhau tasgau dyddiol (pensil, waled, allwedd, ffôn ayb).
- Aros yn y foment heb i unrhyw beth dynnu eich sylw.
- Cofio cwblhau tasgau bob dydd (gwaith tŷ, negeseuon, apwyntiadau ayb).

Effaith Sylw Gwael

Gall y pethau hyn effeithio ar eich perthnasoedd yn ogystal â'ch perfformiad yn yr ysgol, yn y gwaith neu yn ystod gweithgareddau. Efallai y byddwch yn:

- Colli terfynau amser llym
- Hwyr i'r ysgol, gwaith neu apwyntiadau
- Colli dogfennau neu eitemau pwysig neu eu gadael yn y lle anghywir
- Gweithio neu fyw mewn man anhrefnus llawn "llanast"
- Ei chael yn anodd i gymdeithasu a chynnal cyfeillgarwch

Gall y ffaith y tynnir eich sylw yn hawdd effeithio ar eich diogelwch corfforol os ydych yn gweithio neu'n cymryd rhan mewn gweithgareddau risg uchel lle mae dilyn cyfarwyddiadau yn flaenoriaeth uchel.

Wrth dyfu i fyny efallai eich bod wedi eich ceryddu am eich ymddygiadau. Efallai fod athrawon wedi dweud wrthydd chi eich bod yn "ddiog" am beidio â chyflwyno traethodau neu'n "ddiofal" am beidio â thalu sylw i ddarlithoedd. Mae hyn yn bell o'r gwir gan fod eich ymennydd yn gweithio'n wahanol i'r rhai hynny o'ch cwmpas. Rydych yn dal i wrando a chadw gwybodaeth; ond rydych yn gwneud hynny mewn ffordd sy'n gweithio i chi.

Fe all fod yn anodd i eraill nad ydynt yn profi ADHD i uniaethu â sut rydych yn teimlo. O ganlyniad fe all peidio â rhoi sylw i ADHD effeithio ar eich lles emosiynol a'ch iechyd meddwl. Mae'n bwysig cofio nad yw rheoli sylw yn wael yn dangos diffyg meddwl, moeseg gwaith nac ystyriaeth, mae'n dangos sut mae eich ymennydd yn gweithio'n wahanol.

Os ydych yn teimlo bod eich symptomau yn ymwneud â pheidio â thalu sylw yn effeithio ar eich iechyd meddwl mae'n bwysig eich bod yn troi at anwyliaid neu'r gwasanaethau proffesiynol.