

Byw gyda Byrbwylltra

Tra bo'r daflen hon yn canolbwyntio ar fyrbwylltra o ran ADHD a'i bod wedi ei hysgrifennu o brofiad bywyd, rydym yn gobeithio y bydd y strategaethau a'r syniadau hefyd yn ddefnyddiol i bobl gyda ffurfiau eraill o niwrowahaniaeth.

Efallai eich bod yn gwybod sut beth yw byrbwylltra ym môr eich esgyrn.

Byrbwylltra yw'r siarad yn wyllt, y neidio, y prynu, y torri ar draws, y dechrau a'r gorffen a'r troi at rywbeth arall a phendroni beth sydd newydd ddigwydd. Mae'n gyflym. Mae'n ddwys. Mae weithiau'n flêr. Ac mae hefyd yn rhan o beth sy'n eich gwneud chi yn chi. Nid yw byrbwylltra yn fethiant personol. Mae'n ymennydd sydd wedi ei weirio ar gyfer nawr, ar gyfer gweithredu. Ac mewn byd sydd wedi ei adeiladu o gwmpas botymau saib ac amseru perffaith, fe all hynny fod yn anodd. Ond gall yr un byrbwylltra hefyd olygu:

- Eich bod yn ddewr.
- Eich bod yn rhywun sy'n cyflawni pethau.
- Rydych chi'n dweud yr hyn mae eraill yn ofni ei ddweud.
- Rydych chi'n gweld posibiliadau nad yw eraill yn eu gweld.
- Rydych yn gweithredu cyn i amheuaeth gael amser i'ch perswadio i beidio â gwneud hynny.

"Nid yw byrbwylltra yn ddiffyg. Mae'n egni sy'n symud.

Mae'n rhaid i ni ddysgu sut i'w lywio."

Os ydych chi wedi cael cerydd, wedi eich tawelu neu eich cywilyddio am fod yn fyrbwyll, dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Mae llawer ohonom wedi dioddef hynny. Rydych chi'n haeddu adnoddau sy'n eich cefnogi chi.



Sut beth yw byrbwylltra

Gall rhai o'r rhain deimlo'n gyfarwydd:

- Siarad cyn meddwl, yn arbennig pan rydych chi'n pryderu llawer
- Prynu pethau nad oeddech yn bwriadu eu prynu
- Ymgolli mewn teimlad ac ymateb yn gyflym
- Dechrau prosiectau a'u gadael yng nghanol eu cyfnod
- Torri rheolau neu gymryd risgiau cyn i chi feddwl am hynny yn iawn
- Ei chael yn anodd i aros neu arafu, hyd yn oed pan rydych eisiau gwneud hynny
- Teimlo'n edifar neu'n ddryslyd wedi i rywbeth deimlo'n iawn yn y foment

Ond hefyd: mae gan y rhan yma ohonoch chi rym

Peidiwch ag anghofio beth all byrbwylltra ei roi i ni:

- Brwdfrydedd go iawn
- Llawenydd digymell
- Gonestrwydd heb ei hidlo
- Cyflymder mewn argyfwng
- Hyfdra pan fo eraill yn petruso
- Yr hud o ddweud "ie" cyn i ofn gael amser i feddiannu

"Does dim angen i ni arafu bob amser. Weithiau mae angen i ni anelu'n well."

Beth all fod o gymorth (heb ddiffodd y sbarc)

Nid ydym yn anelu at reolaeth berffaith. Rydym yn anelu at oedi. Anadl. Moment lle rydych yn cael dewis.

Y Cynllun Oedi

1. Arhoswch - Gwerthfawrogwch y foment. Dywedwch "saib" allan yn uchel os yw hynny o gymorth.
2. Gwiriwch - Gofynnwch i chi eich hun: "Beth sy'n mynd ymlaen yma?" "A yw hyn yn ymwneud â nawr, neu rywbeth dyfnach?"
3. Gofynnwch y Cwestiwn - "A fydd hyn yn fy helpu i mewn pum munud?" "A fydda i dal eisiau hyn yfory?"
4. Dychmygwch - Chwaraewch hyn ymlaen. Beth sy'n digwydd nesaf os ydych chi'n mynd gyda'r byrbwylltra hwn? Beth arall sy'n bosibl?
5. Dewiswch - Beth bynnag rydych yn ei ddewis - gwnewch hynny yn ddewis i chi. Mae hyd yn oed dweud "ie" ar ôl gwirio yn gam ymlaen.
6. Myfyriwch - Yn ddiweddarach edrychwch yn ôl gyda chwilfrydedd, nid gyda beirniadaeth. Beth oedd yn gweithio? Beth oedd ddim yn gweithio? Beth allech chi roi cynnig arno y tro nesaf?

Ffyrdd eraill o weithio gyda'ch ochr fyrbwyll

- Defnyddiwch elfennau gweledol – nodiadau gludiog, codau lliw, negeseuon atgoffa sy'n eich arafu chi yn dawel bach
- Siaradwch am hyn – hyd yn oed (ac yn arbennig) gyda chi eich hun. Mae prosesu allanol yn helpu.
- Cynlluniwch am adegau anodd – os yw siopa ar-lein yn sbardun, tynnwch fanylion sydd wedi eu cadw am gardiau
- Gosodwch arferion oedi – "Mi wna i aros am 24 awr cyn prynu unrhyw beth dros £20"

- Ewch ati i greu mannau diogel ar gyfer byrbwylltra – prosiectau creadigol, rhestrau caneuon, dawnsio, ysgrifennu
- Dathlwch y saib – nid dim ond pan ydych chi'n cael pethau'n 'iawn' ond pan wnaethoch chi sylwi o gwbl
- Dywedwch wrth rywun – rhannwch eich buddugoliaethau bach. Mae dilysu yn bwysig.

Sylwadau i gloi

Nid yw byrbwylltra yn elyn. Mae'n rhan o'ch stori. Ac fel popeth sy'n bwerus, mae'n dod yn haws i weithio gyda hyn pan rydych yn deall sut mae'n symud.

Rydych yn cael gwneud camgymeriadau.

Rydych yn cael datrys sefyllfa.

Rydych yn cael bod yn falch o'r adegau hynny y cymroch saib, hyd yn oed os oeddent yn fach.

Yn y seibiannau bach mae'r hud yn dechrau.

Ac yna, weithiau - pan mae'n teimlo'n iawn - gallwch fynd ymlaen â hynny.

Gallwch ddweud ie yn y foment.

Gallwch adael i'ch llawenydd fod yn uchel, eich brwdfrydedd fod yn real a'ch presenoldeb fod yn llwyr.

Does dim angen dofi pob byrbwylltra. Mae rhai ohonynt yn drysorau.

Y tric yw dysgu i ddweud y gwahaniaeth - a dysgu i ymddiried ynddoch chi eich hun pan rydych chi'n gwneud hynny.



"Pan wnes i sylweddoli nad oedd byrbwylltra yn rhywbeth oedd rhaid i mi 'gael gwared arno', ond yn rhywbeth y gallwn i ddysgu i weithio gydag ef, fe newidiodd hynny bopeth. Nawr rwy'n ceisio creu gofod o amgylch penderfyniadau, nid cywilydd. Ac weithiau rwy'n dal i neidio - ond nawr rwy'n dewis pryd.

(Lisa Heledd Jones)

Angen mwy o gefnogaeth?

Does dim disgwyl i chi wneud hyn ar eich pen eich hun. Gall byrbwylltra weithiau achosi gwir heriau. Os ydych chi'n ei chael yn anodd gyda risg, edifeirwch neu gywilydd siarad â gweithiwr proffesiynol ymddiriedus am arweiniad, offer a chysylltiad.