

Byw gydag ADHD

Beth yw ADHD?

Mae ADHD (Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd) yn amrywiad niwroddatblygiadol sy'n adlewyrchu proffil unigryw a deinamig o gryfderau, anghenion a ffyrdd o ymgysylltu gyda'r byd. Nid yw'n salwch meddwl, ond yn hytrach mae'n ffordd wahanol o brosesu gwybodaeth, profi egni a rhyngweithio gydag amgylcheddau.

Mae pobl ag ADHD yn aml yn profi lefelau uchel o egni, creadigrwydd a sensitifrwydd emosiynol. Gall ffocws a sylw amrywio, yn arbennig mewn amgylcheddau nad ydynt wedi eu creu gydag anghenion niwrowahanol mewn golwg. Gall y gwahaniaethau hyn weithiau arwain at heriau mewn gwaith, addysg a pherthnasoedd, nid o ganlyniad i ddiffyg personol ond gan nad yw anghenion unigolyn a disgwyliadau cymdeithas yn cyd-fynd.

Gall cael diagnosis o ADHD fod yn brofiad sy'n cadarnhau ac yn grymuso. Gall agor drysau at gefnogaeth wedi'i theilwra, gan gynnwys strategaethau meddygol, seicolegol ac ymarferol ar sail tystiolaeth sy'n helpu unigolion i ffynnu. Mae'n bwysig dweud nad yw ADHD yn cyfyngu ar eich potensial i fyw bywyd llawn, ystyrlon ac annibynnol.



Hunan-barch a Hunaniaeth

Mae nifer o bobl sydd ag ADHD wedi profi cyfnodau o hunan-amheuaeth neu leihad mewn hyder, yn arbennig pan fo eu ffyrdd naturiol o feddwl a gweithredu wedi ei gamddeall neu ei danbrizio. Fe all deimlo fel bod yn “nerf amrwd yn y byd”, ar yr un donfedd ag emosiynau ac adweithiau pobl eraill. Ond nid yw’r sensitifrwydd hwn yn golygu diffygion, maent yn rhan o brofiad niwrowahanol cymhleth a chyfoethog.

Nid yw ADHD yn anhwylder i’w “ddatrys” ond yn wahaniaeth i’w ddeall a’i gofleidio. Mae llawer o bobl sydd ag ADHD yn darganfod fod eu safbwyntiau unigryw yn sbarduno creadigrwydd, arloesedd ac empathi. Mae meddwl yn wahanol yn aml yn arwain at ddatrysiadau y tu allan i’r bocs a syniadau llawn dychymyg. Mae angerdd, brwdfrydedd a charedigrwydd yn nodweddion cyffredin ymhlith y rhai hynny sydd ag ADHD.

Gall archwilio sut mae eich profiadau bywyd wedi siapio sut rydych chi’n credu ynddoch chi eich hun fod yn gam pwerus tuag at wella a thwff. Gall diagnosis gynnig lens newydd y gellir ailfframio heriau’r gorffennol trwyddynt a chydabod y gwytnwch a’r cryfderau rydych wedi eu datblygu. Gall siarad gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddynt mewn man diogel a chadarnhaol eich helpu chi i ryddhau credoau sy’n cyfyngu a chofleidio eich hunaniaeth niwrowahanol gyda thrugaredd a balchder.



ADHD a Bywyd Bob Dydd

Gall ADHD ddylanwadu ar sawl agwedd o fywyd oedolion, yn aml mewn ffyrdd sydd wedi eu cydgysylltu'n ddwfn. Efallai eich bod wedi cyrraedd pwynt lle rydych yn ceisio eglurder neu atebion, efallai ar ôl digwyddiad sydd wedi ysgogi hyn neu gyfnod o fyfyrrio.

Mae nifer o bobl gydag ADHD yn sôn am heriau yn y gwaith ac o ran perthnasoedd sy'n aml yn gysylltiedig â gwahaniaethau mewn gweithrediad goruchwyliol. Mae hyn yn cynnwys sut rydym yn rheoli sylw, datrys problemau, trefnu tasgau, cynllunio pethau a rheoli gweithredoedd. Gall y cof gweithredol (ein gallu i ddal a defnyddio gwybodaeth yn y foment) hefyd amrywio yn dibynnu ar y cyd-destun a lefelau straen.

Gall bywyd weithiau deimlo fel ei fod yn llethu neu'n brysur iawn, yn arbennig pan fo mewnbwn synhwyrdd a gofynion yn pentyrru. Ond nid yw hyn yn golygu eich bod ar chwâl, mae'n golygu fod eich ymennydd yn prosesu llawer, yn aml mewn ffyrdd nad yw eraill o bosibl yn gweld. Mae yna adnoddau, strategaethau a chefnogaeth all eich helpu chi i lywio bywyd bob dydd yn haws a gyda mwy o hyder.