

Memory

Cof Gweithredol ac Anghofrwydd

Y cof gweithredol yw “mainc weithio” eich ymennydd, lle rydych chi’n cadw ac yn defnyddio gwybodaeth mewn amser real. Mae’n eich helpu chi i ddysgu, datrys problemau a chadw golwg ar yr hyn yr ydych chi’n ei wneud. Mae’n wahanol i gof tymor byr, gan ei fod yn ymwneud â chadw gwybodaeth a’i defnyddio (fel cofio rhif yn ddigon hir i’w gofnodi neu wneud mathemateg pen).

Sut mae ADHD yn Effeithio ar y Cof Gweithredol

Mae llawer o bobl sydd ag ADHD yn cael trafferth â’r cof gweithredol. Nid methiant personol mohono – mae’n her sy’n ymwneud â’r ymennydd, sy’n golygu’n syml o bosibl bod angen offer neu ddulliau gwahanol arnoch chi. Mae dal modd i chi gyflawni’r un nodau; dim ond eich bod chi’n gwneud hynny gan ddefnyddio strategaethau sy’n gweithio i’ch ymennydd. Dyma rai arwyddion cyffredin:

- Colli golwg ar y cwestiwn wrth ddarllen dewisiadau
- Cael trafferth gyda chyfarwyddiadau aml-gam
- Anghofio’r manylion mewn straeon neu sgysiau
- Cadw rhif mewn cof yn ddigon hir i’w ddeialu
- Mathemateg cof yn teimlo’n anodd
- Angen cofnodi geiriau i’w sillafu
- Anghofio gweithdrefnau arferol

ADHD ac Anghofrwydd

Mae anghofrwydd hefyd yn rhywbeth cyffredin a gall effeithio ar waith, bywyd teuluol a pherthnasoedd. Weithiau, mae'n gysylltiedig â chof gweithredol gwan; a thro arall rhywbeth yn tynnu eich sylw – nid yw'r wybodaeth fyth yn cael ei "sefydlu" yn llwyr, gan fod eich sylw eisoes wedi symud ymlaen. Gall problemau â chwsg a maeth neu straen waethygu hyn. Os byddwch chi'n sylwi ar newidiadau sydyn neu sylweddol o ran y cof, dylech gysylltu â'ch meddyg teulu. Dyma rai o'r enghreifftiau:

- Methu apwyntiadau
- Gadael allweddi, ffôn a waled yn y llefydd anghywir
- Ddim yn diffodd offer
- Anghofio am feddyginiaeth
- Colli dyddiadau cau
- Anghofio cloi drysau

Nid diofalwch yw hyn – mae'n rhan o sut mae ymennydd pobl sydd ag ADHD yn gweithio.

Strategaethau ar gyfer y Cof Gweithredol ac Anghofrwydd

Mae heriau'r cof gweithredol ac anghofrwydd yn ymateb yn dda i'r un offer. Mae'r strategaethau hyn yn helpu i leihau gorlethu a chadw gwybodaeth lle mae ei hangen arnoch.

Cymorth Allanol

- Defnyddio calendrau (digidol neu bapur)
- Gosod larymau a nodiadau atgoffa
- Llunio rhestrau o bethau i'w gwneud neu ddefnyddio apiau trefnu
- Cadw cyfarwyddiadau ysgrifenedig ar gyfer tasgau sy'n cael eu hailadrodd
- Defnyddio sbardunau gweledol fel nodiadau gludiog

Technegau'r Cof

- Amgyffred y nod terfynol a rhestru'r camau i'w gyflawni
- Ailadrodd gwybodaeth (i chi eich hun neu eraill)
- Creu tiwn neu rythm gyda'r wybodaeth
- Rhannu darnau mawr o wybodaeth yn rhannau llai
- Defnyddio acronymau i gofio ymadroddion
- Creu cysylltiadau hynod a chofiadwy

Systemau Amgylcheddol

- Rhoi hanfodion yfory wrth y drws
- Dynodi "llefydd penodol" ar gyfer allweddi, dogfennau, meddyginiaeth ac ati.
- Defnyddio AirTags neu dracwyr ar gyfer eitemau pwysig

Sylwadau i Gloi

Mae llawer o bobl sydd ag ADHD yn credu bod "cof gwael" ganddynt, ond mewn gwirionedd, eu sylw yw'r broblem, nid yw'r wybodaeth yn cael ei hamgodio yn y lle cyntaf. Trwy baru'r strategaethau hyn ag offer rheoli tynnu sylw, rydych ar y trywydd cywir ar gyfer llwyddiant.

Byddwch yn amyneddgar efo chi'ch hun. Caiff sgiliau eu datblygu dros amser ac mae pob newid bychan yn gwneud bywyd yn haws.