



ADHD



Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd

Ffordd o feddwl gyflym a llawn syniadau. Mae ADHD yn gysylltiedig â gwahaniaethau'n ymwneud â sylw, canolbwyntio, lefelau gweithgarwch, a rheoli cymhelliad, sy'n gallu ymyrryd â gweithrediad o ddydd i ddydd.

Gall y nodweddion hyn amrywio'n eang o un unigolyn i'r llall a gallant effeithio ar sut mae rhywun yn rheoli amser, yn trefnu tasgau neu'n canolbwyntio.

Cryfderau:

- Gallant **ganolbwyntio'n ddwys** pan mae ganddynt ddiddordeb mawr mewn tasg.
- Maent yn aml yn **ddigynnwrf** mewn sefyllfaoedd â **phwysau uchel**, gan ymateb yn gyflym ac yn greadigol.
- Gallant **sylwi ar batrymau** neu gysylltiadau'n naturiol - pethau y gallai eraill eu methu.

Heriau:

- Gallent gael anawsterau gyda thasgau **gweithredu goruchwyliol** fel cynllunio neu reoli amser.
- Gall **canolbwyntio** ar dasgau llai cyffrous fod yn anodd.
- Gall **aflonyddwch** neu'r angen i symud effeithio ar ganolbwyntio mewn rhai amgylcheddau.



Anhwylder ar y Sbectwm Awtistiaeth

Gwahaniaeth niwroddatblygiadol gydol oes sy'n effeithio ar sut mae rhywun yn gweld y byd, yn prosesu gwybodaeth, ac yn rhyngweithio ag eraill.

Mae nodweddion awtistiaeth yn amrywio ar hyd y sbectwm, sy'n golygu y gall edrych yn wahanol i bawb - nid oes un ffordd i fod yn awtistig.

Cryfderau:

- Gallent fod â sgiliau **rhesymu rhesymegol** cryf a mwynhau datrys problemau cymhleth.
- Gall **meddwl yn ddadansoddol** alluogi iddynt ddadansoddi gwybodaeth mewn ffyrdd clir a threfnus.
- Mae llawer yn gallu rhoi **sylw i fanylion**, gan sylwi ar bethau na fyddai eraill yn eu gweld.

Heriau:

- Gall **cyfathrebu** cymdeithasol ac arwyddion di-eiriau fod yn anodd eu llywio neu ddehongli.
- Mae rhai unigolion yn tueddu i **feddwl yn llythrennol**, gall hyn arwain at gamddealltwriaethau mewn sefyllfaoedd amwys.
- Gall **ymdopi â newid** neu amhariadau annisgwyl i drefniadau achosi straen.



Dyscalcwlia



(dis-kal-KYOO-lee-uh)

Anhawster penodol a pharhaus wrth ddeall rhifau, patrymau a chysyniadau mathemategol. Gall dyscalcwlia effeithio ar bethau fel amser, arian, mesuriadau, neu drefnu - gall effeithio ar bobl o bob oed a gallu.

Mae'n bwysig nodi nad yw dyscalcwlia yr un fath â bod yn "wael mewn mathemateg". Mae'n wahaniaeth niwroddatblygiadol cydnabyddedig sy'n effeithio sut mae'r ymennydd yn prosesu rhifau a symiau, nid yw'n ddiffyg ymdrech neu allu.

Cryfderau:

- Gallent fod yn dda iawn am **ddatrys problemau**, gan ganfod datrysiadau creadigol neu anghonfensiynol.
- Gall rhesymu **gweledol-gofodol** fod yn ased, yn enwedig mewn meysydd fel dylunio, adrodd straeon, neu lywio.
- Mae llawer yn dangos **sgiliau meddwl strategol**, gan ymgymryd â thasgau gydag ymwybyddiaeth o'r darlun cyfan.

Heriau:

- Gall tasgau **mathemateg a rhifedd**, yn cynnwys cyfrifiadau, cyllidebu, neu amcangyfrif symiau, fod yn anodd.
- Gallent ei chael hi'n anodd **cofio gwybodaeth yn seiliedig ar rifau**, fel rhifau ffôn, dyddiadau, neu rifau PIN.
- Gall **rheoli amser** a threfnu fod yn anodd hefyd, yn enwedig pan mae amserlenni'n cynnwys llawer iawn o wybodaeth newidiol.

Rhagor o wybodaeth: bdadyslexia.org.uk/dyscalculia



Dysleccsia



(dis-lek-see-uh)

Gwahaniaeth dysgu penodol sy'n bennaf yn effeithio ar ddarllen, ysgrifennu, a sut y caiff iaith ei phrosesu. Gall dysleccsia ei gwneud hi'n fwy anodd i ddehongli geiriau ysgrifenedig neu drefnu gwybodaeth ysgrifenedig, ond nid yw'n adlewyrchu deallusrwydd neu botensial rhywun.

Cryfderau:

- Gallent fod yn unigolion sy'n **meddwl yn wahanol**, gan edrych ar broblemau mewn ffyrdd creadigol a gwreiddiol.
- Mae gan lawer ddawn **entrepreneuraidd** naturiol, ac yn ffynnu mewn amgylcheddau prysur a arweinir gan syniadau.
- Mae **arloesedd** yn rhywbeth naturiol iddynt, gyda'r gallu i feddwl am y darlun cyfan a sgiliau cyfathrebu cryf yn weledol neu ar lafar.

Heriau:

- Gall tasgau **gweithredu goruchwylol** fel trefnu, cynllunio neu gofio gweithredol fod yn anoddach.
- Fe allai gymryd mwy o amser i gwblhau tasgau **darllen ac ysgrifennu**, yn enwedig dan bwysau.
- Gall **gorbryder**, yn enwedig mewn perthynas â thasgau llythrennedd neu brofiadau negyddol blaenorol, fod yn rhwystr i hyder.

Rhagor o wybodaeth: bdadyslexia.org.uk/dyslexia



Dyspracsia



Anhwylder Cydsymud Datblygiadol (DCD)

Gwahaniaeth niwroddatblygiadol cyffredin sy'n effeithio ar symudiad, cydsymud, ac weithiau cynllunio a threfnu. Nid yw dyspracsia'n effeithio ar ddealltwriaeth, ond fe all wneud tasgau bob dydd sy'n cynnwys cydsymud corfforol yn fwy heriol.

Cryfderau:

- **Gwytnwch a phenderfynoldeb** - mae addasu i heriau bob dydd yn magu dycnwch.
- Gall **sgiliau trefnu** ddod yn gryfder personol, a ddatblygir yn aml drwy ganfod ffyrdd creadigol o reoli heriau o ddydd i ddydd.
- Mae **rhesymu gweledol-gofodol a meddwl yn greadigol** yn aml yn gryfderau - mae llawer o bobl â dyspracsia yn ymgymryd â phroblemau mewn ffyrdd gwreiddiol a chreadigol.

Heriau:

- Gall **tasgau cydsymud echddygol**, fel ysgrifennu â llaw, defnyddio offer neu chwaraeon, fod yn heriol yn gorfforol neu'n flinedig.
- Mae **lletchwithdod** neu anawsterau gyda chydbwysedd ac ymwybyddiaeth o ofod yn gyffredin, yn enwedig mewn amgylcheddau anghyfarwydd neu brysur.
- Gall **amser prosesu** neu **gof gweithredol** effeithio ar ba mor gyflym mae cyfarwyddiadau'n cael eu dilyn neu sut mae gwybodaeth yn cael ei chadw yn y meddwl wrth gwblhau tasg.



OCD



Anhwylder Obsesiynol-Gorfodaethol

Cyflwr iechyd meddwl hirdymor, cyffredin yn cynnwys meddyliau ymwithiol, nas dymunir (obsesiynau) ac ymddygiadau ailadroddus neu ddefodau (cymelliadau) y mae rhai yn teimlo bod yn rhaid iddynt eu cyflawni. Gall OCD effeithio ar ganolbwyntio, egni emosiynol, a gweithredu o ddydd i ddydd.

Mae OCD yn aml yn cael ei gamddeall fel “hoffi pethau'n dachus”, ond mae'n llawer mwy cymhleth na hynny. Mae'n gyflwr iechyd meddwl, nid nodwedd personoliaeth. Gall defnyddio termau fel “Dw i mor OCD” yn ddidaro fychanu profiadau go iawn a'i gwneud yn fwy anodd i bobl geisio dealltwriaeth neu gefnogaeth.

Cryfderau:

- Gall **rhoi sylw i fanylion** fod yn gryfder allweddol, yn enwedig gyda thasgau sydd angen cywirdeb, gofal neu gysondeb.
- Mae llawer yn datblygu **sgiliau trefnu cadarn**, ac yn aml yn creu systemau a threfnau clir sy'n eu helpu i deimlo fel bod ganddynt reolaeth dros bethau.
- Mae **meddwl yn greadigol**, yn enwedig o ran datrys problemau neu sylwi ar bethau y mae eraill yn eu methu, yn aml yn cael ei ystyried fel cryfder.

Heriau:

- Gall **cymelliadau**, ymddygiadau ailadroddus neu ddefodau meddyliol amharu ar arferion dyddiol.
- Gall **obsesiynau**, fel meddyliau ymwithiol a gofidus, ddefnyddio egni meddyliol a'i gwneud hi'n anodd canolbwyntio ar adegau.
- Gall **pryderon cysylltiedig** fod yn llethol, yn enwedig mewn amgylcheddau annisgwyl neu â phwysau uchel.



Syndrom Tourette



Mae'n gyflwr niwrolegol a nodweddir gan diciâu, fel synau, symudiadau, neu eiriau anwifoddol a all fod yn sydyn ac yn anodd eu rheoli. Mae ticiau'n amrywio'n eang o un person i'r llall a gallant newid dros amser. Nid yw Syndrom Tourette yn effeithio ar ddeallusrwydd, ac mae llawer o bobl gyda'r cyflwr yn llwyddo i fyw bywydau creadigol, llawn.

Mae Syndrom Tourette yn cael ei gysylltu, er yn aml yn anghywir, gyda rhegi neu iaith anweddus yn unig (coprolalia), ond dim ond oddeutu 10% o bobl â'r cyflwr sy'n cael eu heffeithio gan hyn. Mae symleiddio Syndrom Tourette i'r ystrydeb hon yn anwybyddu amrywiaeth y profiad a gall gyfrannu at stigma niweidiol.

Cryfderau:

- Mae llawer yn dangos **rheolaeth wybyddol** uwch, yn enwedig wrth ddysgu i reoli neu ailgyfeirio eu ffocws dan bwysau.
- Rhoddir gwybod am allu **prosesu gwybodaeth yn gyflym** yn aml, gan allu meddwl yn gyflym ac ymateb mewn amgylcheddau deinamig.
- Gall **creadigrwydd** fod yn gryfder gwirioneddol, yn enwedig wrth adrodd straeon, gwneud gwaith byrfyfyr, neu waith gweledol ac yn seiliedig ar berfformiad.

Heriau:

- Gall **sefyllfaoedd cymdeithasol** fod yn anodd, yn enwedig pan fo ticiau'n cael eu camddeall neu'n tynnu sylw digroeso.
- Gall **trefnu** a chynllunio fod yn anodd ar adegau, yn enwedig pan fo arferion yn cael eu drysu neu pan nad oes gan yr unigolyn lawer o egni.
- Gall **hunan-barch** gael ei effeithio gan ganfyddiad y cyhoedd neu brofiadau blaenorol o gael eu camddeall neu eu heithrio.

