

Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD)

Beth yw e?

Mae Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD) yn fath o anhwylder gorbryder sy'n peri i blentyn fod yn sownd mewn cylch o feddyliau gofidus (obsesiynau) ac, o ganlyniad, mae'n rhaid iddo gyflawni defodau neu arferion (cymelliadau). Gall y cymelliadau hyn wneud i'r plentyn deimlo'n well dros dro. Fodd bynnag, fel arfer mae hyn yn fyrhoedlog. Gall rhai meddyliau ac ymddygiadau obsesiynol gael effaith gyfyngedig ar sut mae'r plentyn yn gweithredu a bod yn rhan o ddatblygiad a/neu ymateb arferol i straen. I gael diagnosis o OCD, mae'n rhaid i obsesiynau a chymelliadau beri trallod ac ymyrryd â bywyd pob dydd. Gall ffocws OCD amrywio, ond gall gynnwys baw/halogi, perygl, neu weithredoedd penodol lle mae ymwybyddiaeth o amser.



Yn ôl OCD UK, mae dechreuad OCD yn amrywio dros ystod o oedrannau, ac mae rhai plant mor ifanc â chwech oed yn datblygu'r anhwylder. Mae OCD UK yn dweud bod 25% o achosion yn dechrau erbyn 14 oed, ac mae symptomau yn tueddu i fynd yn broblematig yn ystod y glasoed hwyr mewn dynion ac oedolaeth gynnar mewn menywod (OCD UK).

Arwyddion a Symptomau

Gellir rhannu symptomau OCD yn obsesiynau ac yn gymelliadau. Mae enghreifftiau yn cynnwys:

Symptomau AGO neu 'OCD' cyffredin mewn plant

Obsesiynau

- Themau halogiad
- Niwed i'r hunan neu eraill
- Themau bygythiol
- Themau rhywiol
- Egwyddoroldeb/crefyddoldeb
- Meddyliau gwaharddedig
- Awyddau cymesuredd
- Angen i ddweud, gofyn, cyfaddef

Cymelliadau

- Golchi neu lanhau
- Ailadrodd
- Gwirio
- Cyffwrdd
- Cyfrif
- Gorchymyn/Trefnu
- Cronni
- Gweddio

Gall OCD ymddangos yn wahanol mewn pobl wahanol, ond mae rhai enghreifftiau'n cynnwys:

- Gorfod gwneud rhywbeth sawl gwaith (e.e. troi goleuadau ymlaen a'u diffodd)
- Golchi dwylo dro ar ôl tro, neu osgoi baw
- Gofid os na all gwblhau defodau – gall defodau fod yn feddylol neu'n gorfforol
- Yr angen i bopeth fod yn 'hollo iawn' (cadair ar ongl benodol, lliwiau mewn pot penodol)
- Poeni bod rhywbeth gwael yn mynd i ddigwydd

Awgrymiadau i Rieni

Os ydych yn pryderu y gallai fod gan eich plentyn OCD, byddai'n ddefnyddiol ymweld â'r meddyg teulu. Bydd y meddyg teulu yn gallu trafod opsiynau â chi a chyfeirio eich plentyn at wasanaethau ieuchyd meddwl priodol.

Fodd bynnag, mae rhai pethau y gallwch eu gwneud er mwyn helpu i reoli gofid eich plentyn.

- **Cyfathrebwch â'ch plentyn:** Gadewch iddo wybod eich bod chi yno i'w helpu a thawelu ei feddwl ei fod yn iawn os yw am siarad â rhywun ar unrhyw bryd. Yn aml, bydd plant sydd ag OCD yn cuddio eu meddyliau obsesiynol rhag ofn nad yw rhywun yn deall. Os gallwch ddarparu lle diogel lle gallant siarad yn agored heb gael ei feirniadu, efallai y bydd yn haws iddo reoli ei gymelliadau.
- **Cymorth gyda sgiliau ymdopi:** Ceisiwch ei gefnogi gyda thechnegau ymdopi a allai ei helpu i reoli ei orbryder. Gall ymarferion anadlu ac ymlacio'r cyhyrau fod yn ddefnyddiol.
- **Bod yn ymwybodol o sbardunau:** Gall gwybod beth sydd wrth wraidd OCD eich plentyn eich helpu i fod yn ymwybodol o sbardunau posibl. Er enghraifft, os yw OCD y plentyn yn seiliedig ar faw a halogi, mae'n bosibl y bydd talu sylw manwl yn ystod amser chwarae neu wrth chwarae yn yr awyr agored yn eich helpu i sylwi a yw'r gofid yn mynd yn ormod. Mae'n bosibl y bydd yn ddefnyddiol gofyn iddo a yw'n iawn neu a oes angen iddo gymryd seibiant.
- **Canmol llwyddiant mewn tasg:** Rhowch ganmoliaeth briodol iddo am dasgau a gwblhawyd yn llwyddiannus gartref ac am ymddygiad cadarnhaol. Ceisiwch anwybyddu ceisiadau mynych am gysur neu

sicrwydd.

- **Modelu derbyn camgymeriadau:** Gall fod yn ddefnyddiol modelu i blant y gallir derbyn camgymeriadau. Gall hyn helpu plant i reoli eu gorbryder ynghylch camgymeriadau, i ddeall ein bod ni i gyd yn gwneud camgymeriadau a'i fod yn iawn gofyn am help.
- **Amser ychwanegol ar gyfer gorchwylion/gwaith cartref/tasgau:** Efallai y bydd plant ag OCD yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio ac efallai y bydd angen amser ychwanegol arnynt i gwblhau tasgau fel gorchwylion, gwaith cartref, a hyd yn oed gweithgareddau chwarae. Gall gwneud hyn helpu i leihau gorbryder.
- **Symleiddio tasgau a gweithgareddau:** Gall symleiddio tasgau a gweithgareddau cymhleth yn gamau llai helpu plant i deimlo nad ydynt yn cael eu gorlethu cymaint. Gosodwch nodau bach y gallir eu rheoli a chadw llygad ar y cynnydd o ran eu cyflawni.
- **Rhowch wybod ymlaen llaw o unrhyw newidiadau i'r drefn sydd ar ddod:** Efallai y bydd plant yn cael trafferth gyda newid yn y drefn. Os bydd OCD ar blentyn, mae'n bosibl y bydd yn gweld hyn yn arbennig o

lethol. Gall newidiadau i'r drefn beri iddo droi'n ôl at ei ymddygiadau obsesiynol/cymhellol er mwyn teimlo'n ddiogel.

Gwefannau/Adnoddau Defnyddiol



Rhagor o wybodaeth ac enghreifftiau o fathau gwahanol o OCD

<https://childmind.org/guide/a-teachers-guide-to-ocd-in-the-classroom/>

Enghreifftiau o ymddygiadau obsesiynol a chymhellol a sut y gallant ymddangos

<https://adaa.org/understanding-anxiety/obsessive-compulsive-disorder/ocd-at-school>

Papur ymchwil am OCD yn yr ystafell ddosbarth gan gynnwys strategaethau defnyddiol

https://www.researchgate.net/publication/249832670_Teaching_Students_With_Obsessive-Compulsive_Disorder

Llyfryn Hunangymorth y GIG

<https://www.anxietyuk.org.uk/wp-content/uploads/2010/06/Obsessive-Compulsive-Disorder-A-young-persons-self-help-guide.pdf>

Llyfryn Canllaw'r GIG i Rieni/Gofalwyr

<https://www.anxietyuk.org.uk/wp-content/uploads/2010/06/Helping-your-child-with-Obsessive-Compulsive-Disorder.pdf>

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English



GIG
CYMRU
NHS
WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Resilience
Project
Prosiect
Gwydnwch



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cardiff & Vale of Glamorgan
INTEGRATED HEALTH
& SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD
& GOFAL CYMRITHASOL INTEGRIG
Caerdydd & Bro Morgannwg