Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD)

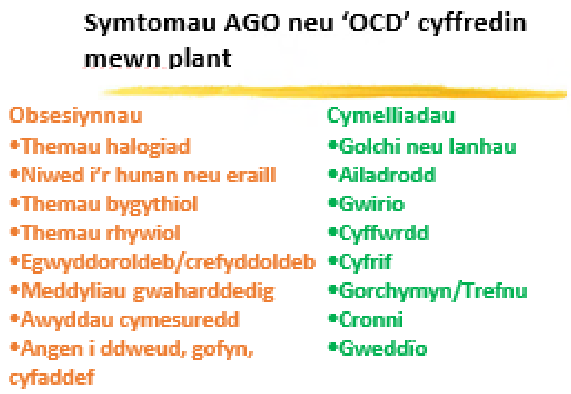
Beth yw e?

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:



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 feddyliol neu'n gorfforol
- Yr angen i bopeth fod yn 'hollol 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 iechyd 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 gellir 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 gellir 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/Helpling-your-child-with-Obsessive-Compulsive-Disorder.pdf

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