

Anhwylder Gorfodol Obsesiynol (AGO/OCD)

Beth yw e?

Mae Anhwylder Gorfodol Obsesiynol (AGO) 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 ychydig o effaith yn unig ar weithredu a bod yn rhan o ddatblygiad arferol a/neu ymateb i straen. I gael diagnosis o AGO, mae'n rhaid i obsesiynau a chymelliadau beri trallod ac ymyrryd â bywyd pob dydd. Gall ffocws AGO amrywio, ond gall gynnwys baw/halogi, perygl, neu gamau penodol sy'n ymwybodol o amser.



Yn ôl OCD UK, mae dechreuad AGO yn amrywio dros ystod o oeddrannau, ac mae rhai plant mor ifanc a 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 broblematic yn ystod y glasoed hwyr mewn dynion ac oedolaeth gynnar mewn menywod (OCD UK)

Arwyddion a Symptomau

Gellir rhannu symptomau AGO yn obsesiynau a chymelliadau. Mae enghreifftiau yn cynnwys:

Symptomau AGO neu 'OCD' cyffredin mewn plant

- | | |
|---|---|
| <p>Obsesiynau</p> <ul style="list-style-type: none"> •Themau halogiad •Niwed i'r hunan neu eraill •Themau bygythiol •Themau rhywiol •Egwyddoroldeb/crefyddoldeb •Meddyliau gwaharddedig •Awyddau cymesuredd •Angen i ddweud, gofyn, cyfaddef | <p>Cymelliadau</p> <ul style="list-style-type: none"> •Golchi neu lanhau •Ailadrodd •Gwirio •Cyffwrdd •Cyfrif •Gorchymyn/Trefnu •Cronni •Gweddio |
|---|---|

Gall AGO 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 neu drallod os na all gwblhau defodau - gall defodau fod yn feddylol 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 ddiwydd

Awgrymiadau ar gyfer Ysgolion

Os ydych yn pryderu bod AGO ar blentyn o bosibl, byddai'n ddefnyddiol siarad â'i riant/rhieni a'u hannog i fynd i weld y meddyg teulu. Bydd y meddyg teulu yn gallu cyfeirio'r plentyn at wasanaethau iechyd meddwl priodol.

Fodd bynnag, mae rhai pethau y gallwch eu gwneud er mwyn helpu rheoli gofid neu drallod disgyblion.

- **Cyfathrebu â'r plentyn** Gadewch iddo wybod eich bod chi yma i helpu a'i sicrhau os yw eisiau siarad ag unrhyw un unrhyw bryd, mae hyn yn iawn. Yn aml, bydd plant sydd ag AGO yn cuddio eu meddyliau obsesiynol rhag ofn bod rhywun ddim yn deall. Os gallwch ddarparu lle diogel lle gallant siarad yn agored heb gael eu beirniadu, efallai y byddant yn ei weld yn haws rheoli eu cymelliadau.
- **Cymorth gyda sgiliau ymdopi** Ceisiwch gefnogi'r plentyn gyda thechnegau ymdopi allai helpu i reoli ei orbryder. Gall ymarferion anadlu ac ymlacio'r cyhyrau fod yn ddefnyddiol.
- **Byddwch yn ymwybodol o sbardunau:** Gall gwybod ar beth mae AGO plentyn yn canolbwyntio eich helpu i fod yn ymwybodol o sbardunau posibl. Er enghraifft, os yw AGO y plentyn yn canolbwyntio ar faw a halogi, mae'n bosibl y bydd talu sylw manwl yn ystod ysgolion coedwig yn eich helpu i sylwi a yw'r trallod yn mynd yn ormod. Mae'n bosibl y bydd yn ddefnyddiol gofyn i'r plentyn a yw'n iawn neu a oes angen iddo gymryd seibiant.
- **Canmolwch lwyddiant mewn tasg:** Rhowch ganmoliaeth briodol i blant am dasgau a gwblhawyd yn llwyddiannus ac ymddygiad cadarnhaol. Ceisiwch anwybyddu ceisiadau aml yn ceisio cysur neu sicrwydd.
- **Modelwch dderbyn camgymeriadau:** Gall fod yn ddefnyddiol modelu i blant y gellir derbyn camgymeriadau yn y dosbarth. 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 gwaith/profion:** Mae'n bosibl y bydd plant gydag AGO yn ei chael yn anodd canolbwyntio ac mae'n bosibl y bydd angen amser ychwanegol arnynt i orffen gwaith. Gall gwneud hyn helpu i leihau gorbryder a gwella ffocws.
- **Torrwch dasgau cymhleth i lawr:** Gall torri tasgau cymhleth yn gamau llai helpu plant i deimlo eu bod yn cael eu llethu llai. Rhowch amcangyfrif o'r amser a ddisgwylir i gwblhau tasg.
- **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 AGO 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 obsesiwn/cymelliadau er mwyn teimlo'n ddiogel.

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol



Rhagor o wybodaeth ac enghreifftiau o fathau gwahanol ar AGO/OCD
<https://childmind.org/guide/a-teachers-guide-to-ocd-in-the-classroom/>

Enghreifftiau o ymddygiadau obsesiynol a gorfodol a sut y gallant ymddangos
<https://adaa.org/understanding-anxiety/obsessive-compulsive-disorder/ocd-at-school>

Papur ymchwil ar AGO/OCD yn yr ystafell ddosbarth gan gynnwys strategaeth 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 y GIG ar Ganllawiau i Rieni/Gofalwyr
<https://www.anxietyuk.org.uk/wp-content/uploads/2010/06/Helping-your-child-with-Obsessive-Compulsive-Disorder.pdf>