

**Awtistiaeth:**  
**Canllaw i Bobl sy'n**  
**Cynorthwyo Oedolion**  
**yn Dilyn Diagnosis**



**Living with Autism**  
**Byw gydag Awtistiaeth**

[www.ASDinfoWales.co.uk](http://www.ASDinfoWales.co.uk)

# Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i bawb a gyfrannodd at ddatblygu ac adolygu'r ddogfen hon.

Hoffem gydnabod y cyfraniad gwerthfawr a wnaethpwyd gan aelodau'r teuluoedd a fu'n ein helpu i ddatblygu'r canllaw hwn, gan gynnwys:

|           |  |
|-----------|--|
| Caerffili | Martin Lewis   |
| Caerdydd  | Julie Tyler<br>Mrs Branson<br>Ms Jorgensen<br>Karen Higgin |
| Sir Fynwy | Dawn Rooke   |
| Torfaen   | Mandy Pollard  |

**Diolch hefyd i'r oedolion a rannodd eu straeon gyda ni:**

**Karen Thompson**  
**Ian Walker**  
**Alex Lowery**  
**Rubin Irvine**

**Ac i'r gweithwyr proffesiynol sydd wedi cyfrannu at, neu adolygu, y canllaw hwn:**

**Lisa Dingle**  
*Gweithiwr Monitro a Chynorthwyo Prosiect, Castell-nedd a Phort Talbot*

**Dave Moody**  
*Gweithiwr Monitro a Chynorthwyo Prosiect, Powys*

**Teresa James**  
*Cydlynnydd ASA, Sir Fynwy*

**Louise Albert**  
*Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth*

**Heather Thomas**  
*Rheolydd Gwasanaethau Cymunedol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan*

**Clare Williams**  
*Therapydd Lleferydd ac Iaith, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan*

**Dr Cathy Harding**

*Seicolegydd Clinigol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan*

**Helen Thomas**

*Pennaeth Therapi Galwedigaethol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan*

**Dr Sue Greening**

*Deintydd Cymunedol Ymgynghorol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan*

**Awduron**

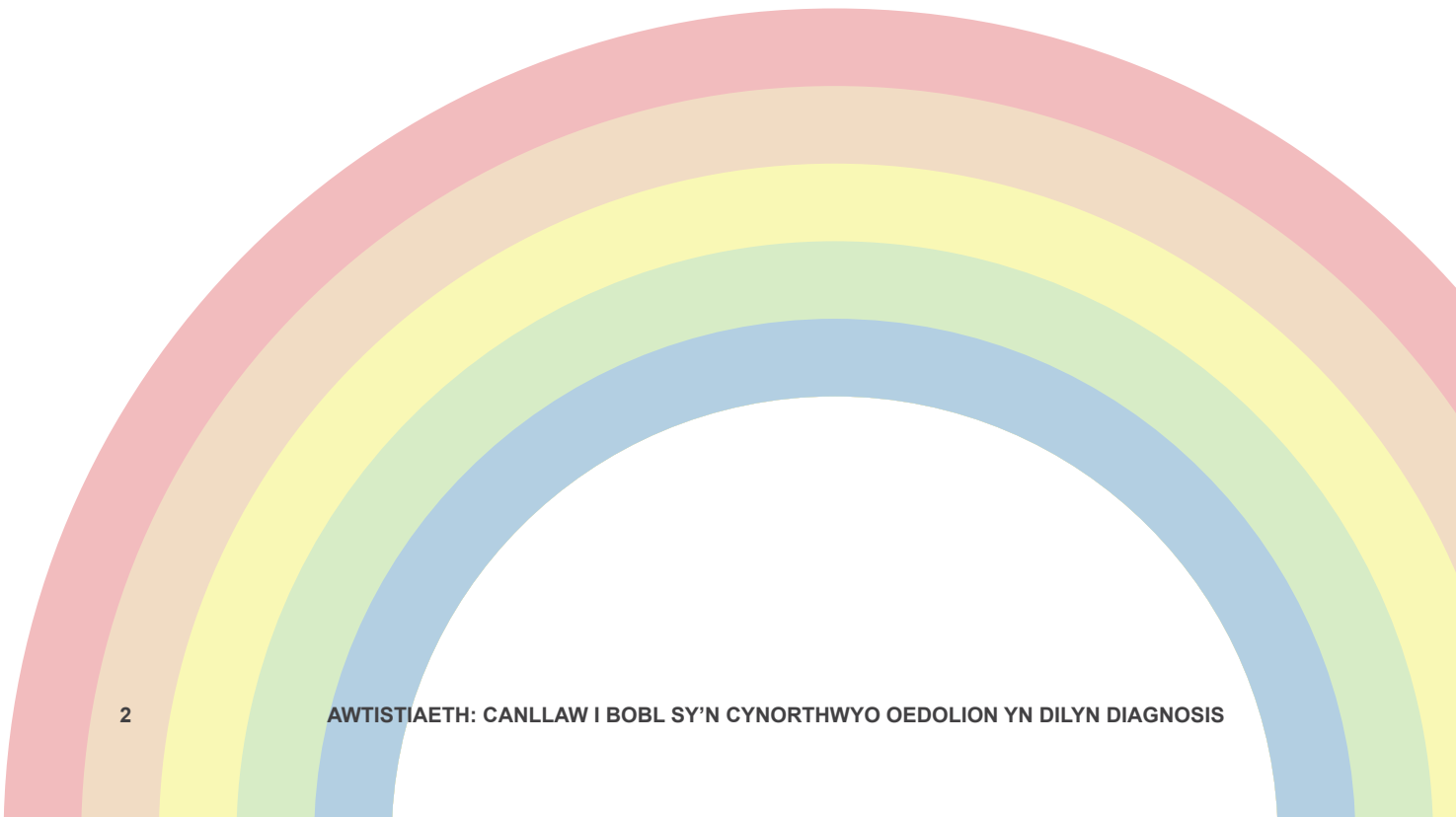
**Ysgrifennwyd y canllaw yma gan:**

**Johanna Manikiza**

*Cydlynnydd Strategaeth Genedlaethol ASA, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru*

**Dr Umapathy Sundari**

*Seiciatrydd Ymgynghorol mewn Anabledd Deallusol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan*



# Cynnwys

|   |    |
|---|----|
| Cydnabyddiaethau                              | 1  |
| Rhagair                                       | 4  |
| Ein Straeon Ni                                | 5  |
| Cyflwyniad                                    | 7  |
| Beth yw Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)? | 8  |
| Nodweddion ASA                                | 10 |
| Cyfathrebu                                    | 21 |
| Pryder  | 24 |
| Sgiliau Cymdeithasol a Chynnal Perthynas      | 27 |
| Beth am y Teulu a Ffrindiau?                  | 29 |
| Rhagor o Wybodaeth                            | 31 |

# Rhagair

Mae'n bleser gen i gyflwyno Awtistiaeth: Canllaw i Bobl sy'n Cynorthwyo Oedolion yn dilyn diagnosis i chi.

Bu cyfnod datblygu'r prosiect hwn yn un hir, ac fe'i ariannwyd gan Lywodraeth Cymru a'i gynnal gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Cafodd y canllaw ei lunio a'i ddatblygu ar sail adborth cadarnhaol gan y prif gyfranddalwyr, yn cynnwys gweithwyr proffesiynol, unigolion ag awtistiaeth a'r sawl sy'n byw gyda nhw ac yn eu cynorthwyo. Gobeithio bydd yn darparu cyngor, cefnogaeth a gwybodaeth bellach am awtistiaeth.

Yn dilyn llwyddiant Awtistiaeth: Canllaw i Rieni a Chynhalwyr yn dilyn diagnosis (ar gyfer rhieni a chynhalwyr plant) ac Awtistiaeth: Canllaw i Oedolion yn dilyn diagnosis (ar gyfer oedolion ag awtistiaeth), datblygwyd y canllaw hwn i bobl sy'n byw gyda, yn gofalu am, neu'n cynorthwyo oedolyn ag awtistiaeth.

Gobeithio y byddwch chi'n ei gael yn adnodd defnyddiol, ac y bydd y cyngor a'r hanesion personol yn ennyn dealltwriaeth o awtistiaeth mewn oedolion.

Ni fyddai wedi bod yn bosibl i ni gyflawni'r gwaith heb gymorth yr unigolion sydd wedi cyfrannu at ddatblygiad y canllaw, ynenwedig rhieni a chynhalwyr oedolion ag Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth.



**Judith Paget**

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

# Ein Straeon Ni

Ches i ddim diagnosis nes 'mod i'n gofyn am gael prawf, a finne'n 46 oed. Rwy'n byw o fewn ein cymdeithas yn fy ffordd hynod fy hun, a does dim angen mwy o help arna i nag unrhyw un arall. Mae llawer o bobl ar y sbectrwm awtistiaeth yn byw heb ddiagnosis gydol eu bywyd, ac mewn achosion eraill, mae'r diagnosis yn mynd yn amherthnasol ar ôl i bobl adael addysg llawn amser. Y bobl yma sy'n cynrychioli ochr positif awtistiaeth, ochr dydy'r rhan fwyaf o bobl 'normal' ddim yn ymwybodol ohoni o gwbl.

- *Rubin Irvine*

Ian yw fy enw i, ac rwy'n 73 mlwydd oed. Rwy wedi bod yn briod â Judy ers 47 mlynedd, ac mae gyda ni ddau o blant, sydd bellach yn oedolion ac wedi symud i ffwrdd. Pum mlynedd yn ôl, daeth yn amser ymddeol o swydd foddhaus iawn fel darlithydd coleg, yn llawn amser am 30 mlynedd, yna'n rhan amser am 15 mlynedd gan gwtogi'r oriau'n raddol. Mathemateg oedd fy mhrif bwnc (peidiwch â stopio darllen oherwydd hynny!).

Rydyn ni'n dau'n gwybod ers peth amser bod fy hwyliau'n orïog a bod gen i broblemau ymddygiad afreolaidd. Serch hynny, dim ond saith mlynedd yn ôl, yn dilyn darlith gan gyd-ddarlithydd ar Ddoethuriaid Awtistig, y dechreuon ni feddwl a allai fod rhywbeth wrth wraidd y peth. Felly fe ofynnion ni i'n meddyg teulu a allwn i weld arbenigwr i dderbyn diagnosis, am ein bod ni'n dau'n teimlo y byddai gwybod a oedd gen i syndrom Asperger yn ateb llawer o gwestiynau am nodweddion afreolus fy ymddygiad. Ac felly y bu. Cytunodd y meddyg, a naw mis a dau gyfweiliad 90 munud o hyd yn ddiweddarach, cyrhaeddodd y llythyr yn cadarnhau bod gen i syndrom Asperger wedi'r cwbl.

- *Ian Walker*

Pan dderbyniais fy niagnosis ar 10 Mai 2005, yn 38 oed, ro'n i mor falch o gael esboniad am yr holl anawsterau ro'n i wedi eu profi hyd at y pwynt yna. Roedd rheswm pam o'n i wedi brwydro gyda rhai pethau erioed, ac roedd fy mywyd yn gwneud mwy o synnwyr bellach. Yn ogystal, newidiodd y ffordd rwy'n canfod fy hun, felly ro'n i'n gallu bod yn fwy hyderus o wybod 'mod i'n unigolyn â syndrom Asperger, nid yn rhywun oedd yn lletchwith ac yn styfnig am ddim rheswm. Pan o'n i'n mynd i apwyntiadau lle roedd pobl yn fy nhrin yn wael, roedd y diagnosis yn help wrth reoli'r sefyllfaoedd anodd hyn. Cefais ryddid o wybod mai dyma pwy ydw i go iawn, ac y galla i wneud y gorau o 'mywyd wrth i fi dyfu a dod i arfer â'r canfyddiad yma ohonof fy hun. Bu'r diagnosis nid yn unig yn ddiwedd peidio gwybod am syndrom Asperger, ond hefyd yn fan cychwyn taith hir o ddarganfod a dysgu am fy mywyd, a sut i ddod i delerau â'r byd o 'nghwmpas mewn ffordd newydd. Yr un pryd, roedd angen i fi gofio nad o'n i wedi newid fel person, achos fel hyn ces i 'ngeni, ac rwy'n reit hoff ohonof fy hun beth bynnag.

- *Karen Thompson*

Er gwaetha'r anawsterau, dydw i ddim yn meddwl am awtistiaeth fel rhywbeth sy'n ddrwg i gyd. Mae nifer o bethau da amdano. Mae'n golygu 'mod i'n edrych ar bethau mewn ffordd unigryw. Rwy'n meddwl yn llawer mwy dwys am rai pethau na phobl eraill. Rwy hefyd yn hynod falch o'r hyn mae pobl ag awtistiaeth wedi ei gyflawni. Mae llawer o bobl enwocaf y byd ar y sbectrwm awtistiaeth, mae'n debyg. Meddyliwch amdano: pwy fyddai'n astudio'r dyfeisiau hyd syrffed, ac yn obsesiynol am y pethau mae ganddyn nhw wir ddiddordeb ynddynt? Nid y bobl fwyaf cymdeithasol fasai'n gwneud hyn, nage? Pobl ddigon mewnblyg fydden nhw, fwy na thebyg. Mae bod yn obsesiynol am rywbeth yn nodwedd cyffredin mewn awtistiaeth, ac roedd nifer o'r bobl enwog yma'n hollol obsesiynol am y pynciau roedd ganddyn nhw ddiddordeb ynddynt. A dweud y gwir, dydw i ddim eisiau bod yn normal. Mae'n wir yr hoffwn i fy anawsterau wella gymaint ag sy'n bosib, ond rwy'n dal i hoffi bod ychydig yn wahanol i bobl eraill. Rwy'n hoffi'r ffaith fod rhywbeth amdana i sy'n unigryw.

*- Alex Lowery*

Rwy'n falch o fy natur awtistig, fy ngonestrwydd, fy hunan-gred a fy ymreolaeth. Pan ddywedwyd wrtha i fod gen i anhwylder, ro'n i'n teimlo sarhad. Dydw i ddim yn anhwylydus, dydw i ddim yn anghywir; rydw i'n wahanol, dyna i gyd. Rydych chi a fi'n wahanol mewn ffordd sy'n gyffredin i ni, ac un o fanteision diagnosis yw darganfod eich bod fel pobl eraill. Wedi dweud hynny, mae diagnosis yn ddefnyddiol i'ch helpu i ddeall eich hunan a phobl eraill, ac iddyn nhw'ch deall chi'n well. Mae deall pobl yn hanfodol wrth geisio cael y gorau ganddyn nhw.

*- Rubin Irvine*

# Cyflwyniad

Os ydych chi'n perthyn i, yn ffrind i, yn gofalu am neu'n cynorthwyo oedolyn sydd wedi derbyn diagnosis o Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA) yn ddiweddar, mae'r pecyn hwn i chi. Mae wedi cael ei gynllunio gyda chymorth pobl eraill sy'n cynorthwyo oedolion ag awtistiaeth, a bydd yn:

- eich helpu i ddeall beth yw awtistiaeth
- cynnig cyngor am yr hyn y gallwch chi ac eraill ei wneud i helpu
- rhoi gwybod i chi pa gymorth all fod ar gael
- eich cyfeirio at ffynonellau gwybodaeth ychwanegol

Efallai na fyddwch chi eisiau darllen y cyfan yr un pryd – gallai fod yn fwy defnyddiol i chi ddarllen yr adrannau fesul un dros gyfnod.

Trwy gydol y llyfryn, byddwn yn defnyddio'r termau awtistiaeth, anhwylderau sbectrwm awtistiaeth a'r talfyriad ASA i drafod amrywiaeth o anhwylderau datblygiad a themau. Mae'r rhain yn cynnwys awtistiaeth Kanner, cyflyrau sbectrwm awtistiaeth (CSA) a syndrom Asperger. Byddwn ni'n cyfeirio at awtistiaeth ac anawsterau dysgu ar adegau hefyd.

Rydyn ni'n gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn yn cynnig gwybodaeth ddefnyddiol i chi, ac yn eich cyfeirio at y manau addas i gael hyd i wybodaeth bellach a chymorth.



# Beth yw Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)?

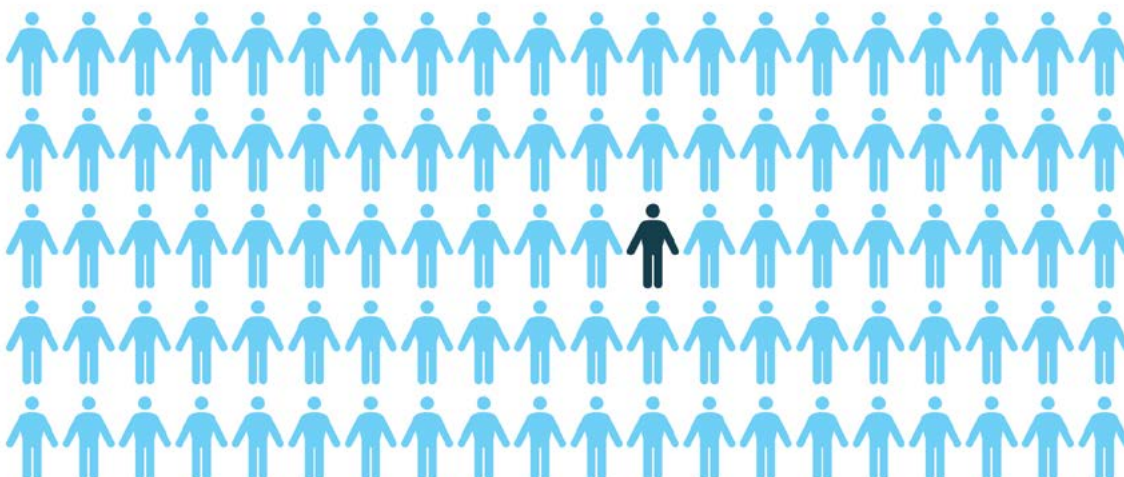
Anhwylder mewn datblygiad ydy Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA). Mae'n effeithio ar y ffordd mae person yn cyfathrebu ac yn cysylltu â phobl eraill a'r byd o'u cwmpas. Mae'n effeithio ar bobl mewn amryw o ffyrdd o unigolyn i unigolyn, ac yn ôl oedran a gweithrediad deallusol.

Mae'r amcangyfrif cyfredol yn awgrymu bod gan oddeutu un o bob cant o bobl anhwylder sbectrwm awtistiaeth.

Dydyn ni ddim yn gwybod beth sy'n achosi ASA, ond mi ydyn ni'n gwybod i sicrwydd nad ydy'r anhwylderau'n cael eu hachosi gan ddulliau o fagu plant, na'r ffordd mae unigolyn yn cael ei drin. Mae ASA yn effeithio ar bobl o bob cefndir ym mhob gwlad a diwylliant.

Heddiw, mae ASA fel arfer yn cael ei adnabod mewn plant. Yn hanesyddol, fodd bynnag, nid felly y bu hi yn achos diagnosis i oedolion. Oherwydd hyn, mae nifer o oedolion ag ASA yn dal heb dderbyn diagnosis, neu maen nhw'n derbyn diagnosis ar ôl tyfu'n oedolion. Fydd rhai pobl ddim wedi cael unrhyw fath o ddiagnosis o gwbl nes eu bod yn oedolion, a gall eraill fod wedi derbyn camddiagnosis.

Mae unigolion ag ASA yn cael eu heffeithio mewn amrywiaeth o ffyrdd ac i raddau gwahanol iawn. Gall hyn fod oherwydd bod ganddynt gyflyrau sy'n cydreddeg ag awtistiaeth, fel anhawster dysgu. Dyna pam y caiff ei alw'n 'sbectrwm' awtistiaeth. Gall ASA effeithio ar oedolion o bob gallu deallusol, o'r sawl sydd ag anhawster dysgu dwys i'r sawl sydd â deallusrwydd cyfartalog neu uchel. Felly dydy'r ffaith fod gan berson ASA ddim yn golygu bod ganddyn nhw anhawster dysgu. Mae gan unigolion sy'n cael eu heffeithio'n ddifrifol ar naill ben y sbectrwm anhawster dysgu hefyd, ac mae angen llawer o gymorth arnyn nhw. Ar ben arall y sbectrwm, mae rhai pobl â syndrom Asperger, neu awtistiaeth lefel weithredu uchel, yn ddeallus iawn. Maen nhw'n gallu bod yn llwyddiannus yn eu maes dethol, neu arbenigo mewn pwnc penodol. Er gwaethaf hyn, maen nhw'n dal i brofi anawsterau cymdeithasol a chyfathrebu sylweddol.



# Beth yw nodweddion Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth?

Mae oedolion ag ASA yn cael anhawster mawr uniaethu â phobl eraill mewn ffordd ystyrlon. Yn aml, bydd gan bobl ag ASA faterion synhwyrdd i ymdopi â nhw ochr yn ochr â'u problemau craidd. Mae cyfuno hyn â'r 'tri amhariad' yn golygu bod oedolion ag awtistiaeth yn gweld y byd mewn ffordd wahanol iawn. Mae'r tri amhariad yn cynnwys:

## Rhyngweithio cymdeithasol

---

Cael trafferth deall rheolau ac ymddygiad cymdeithasol ac mewn perthynas, er enghraifft, methu cymryd eu tro mewn sgwrs, methu addasu ymddygiad i gyd-fynd ag amrywiaeth o sefyllfaoedd.

## Cyfathrebu cymdeithasol

---

Cael trafferth cyfathrebu ar lafar ac yn iaith y corff, er enghraifft, methu deall ystyr mynegiant ar wyneb rhywun, neu oslef eu llais, dadansoddi iaith yn llythrennol.

## Diffyg hyblygrwydd meddyliol a chael trafferth â dychymyg cymdeithasol

---

Ffaffrio cysondeb ac unfurfiaeth, cael trafferth rhag-weld canlyniad sefyllfaoedd a chynllunio ymlaen llaw.

Fel arfer, bydd pob unigolyn â diagnosis o awtistiaeth yn cael trafferth ym mhob un o'r meysydd yma. Fodd bynnag, mae'r ffyrdd o fynegi hyn yn amrywio'n fawr iawn. Er enghraifft, bydd rhai pobl yn cadw hyd braich, bydd eraill yn oddefol a bydd rhai yn dymuno rhyngweithio ond yn methu dilyn arferion cymdeithasol 'arferol'.

## Yn ogystal, mae'n gyffredin i bobl ag ASA brofi'r isod:

---

- trafferthion wrth brosesu gwybodaeth synhwyrdd
- cyflwr arall fel anhwylder diffyg canolbwytio a gorfywiogrwydd (ADHD); pryder, iselder neu anhawster dysgu
- ymddygiad ailadroddus
- ymgolli yn eu diddordebau arbennig

**Byddwn yn egluro'r nodweddion yma yn fwy manwl yn nes ymlaen yn y canllaw.**

# Nodweddion ASA

Bydd yr adran hon yn ceisio egluro nodweddion awtistiaeth yn fwy manwl:

1. Rhyngweithio cymdeithasol
2. Cyfathrebu cymdeithasol
3. Amhariadau mewn dychymyg cymdeithasol / Meddwl anhyblyg
4. Ymddygiad ailadroddus
5. Diddordebau arbennig
6. Diddordebau arbennig
7. ASA ac anhwylderau eraill

Fel y soniwyd yn gynharach, mae unigolion ag ASA yn cael eu heffeithio mewn amrywiaeth o ffyrdd ac i raddau gwahanol iawn, a dyna pam rydyn ni'n cyfeirio at sbectrwm. Mae'n bwysig cofio pa mor eang yw sbectrwm awtistiaeth, felly bydd unigolion ag ASA yn arddangos nodweddion amrywiol, os nad pob un, o'r rhai sy'n cael eu disgrifio yn yr adrannau sy'n dilyn.

## 1. Rhyngweithio cymdeithasol

O'r cyfnod pan fyddant yn fabanod bach, mae'r rhan fwyaf o unigolion yn dangos diddordeb mewn pobl eraill. Gan amlaf, mae babanod a phlant yn ceisio dal sylw pobl eraill, ac yn chwilio am gysur ganddynt, ac maen nhw i'w gweld yn mwynhau rhyngweithio ar lefel gymdeithasol. Pan fyddwn ni'n tyfu'n oedolion, mae'r rhan fwyaf ohonon ni'n rhyngweithio'n gymdeithasol trwy ymddiddori mewn pobl eraill, rhannu, cymryd ein tro a mwynhau sgwrsio â ffrindiau, er enghraifft. Bydd oedolion ag ASA yn cael trafferth fawr â'r math hwn o ryngweithio cymdeithasol, ac wedi brwydro ag e erioed. Mae'n bosib y byddan nhw prin yn dangos diddordeb mewn pobl eraill, ac yn ei chael yn anodd gweld pethau o safbwynt rhywun arall. Yn aml, byddan nhw i'w gweld yn fwy unig, ac yn cael trafferth sefydlu a chynnal perthnasau. Bydd rhai pobl yn hoffi cymdeithasu, ond yn methu deall sut mae gwneud hyn, a byddan nhw'n gwneud cam gwag yn aml.

**Efallai bydd unigolion ag ASA yn ymddwyn yn un neu fwy o'r ffyrdd isod:**

- ffafrio gweithgareddau y gellir eu cyflawni ar eu pen eu hun
- dim ond yn gallu delio â chyswllt â phobl sy'n gyfarwydd iawn iddyn nhw
- dim ond yn gallu bod yn agored i bobl sy'n gyfarwydd iawn iddyn nhw
- ymddwyn yn lletchwith mewn cyd-destun cymdeithasol
- peidio bod eisiau cael eu cysuro mewn argyfwng
- cael trafferth cymryd eu tro mewn sgwrs
- methu deall rheolau a phatrymau cymdeithasol

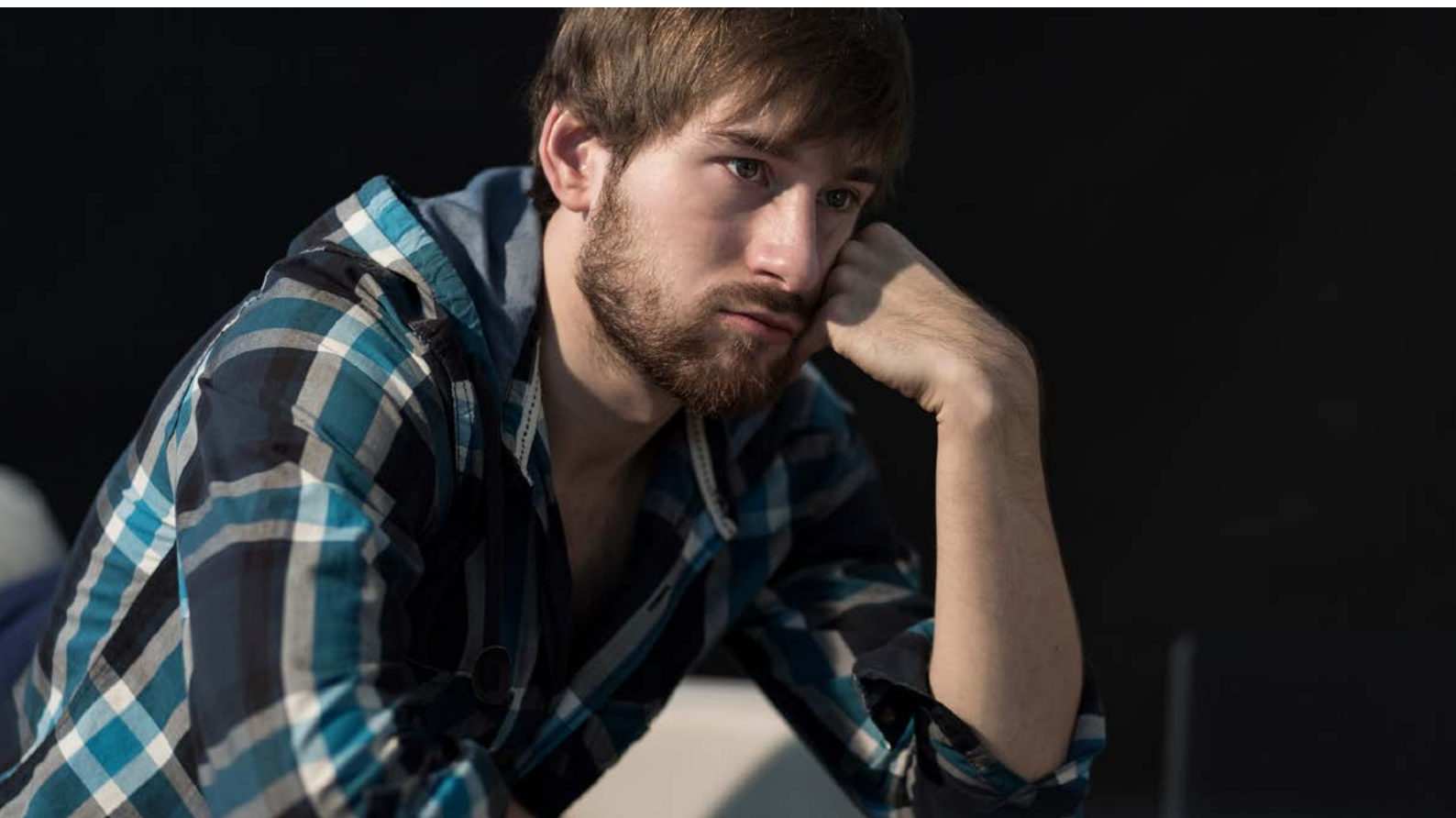
## 2. Cyfathrebu Cymdeithasol (Ar Lafar ac yn Iaith y Corff)

Yn gyffredinol, mae pobl yn defnyddio amrywiaeth o dulliau i gyfathrebu ag eraill, yn cynnwys siarad ac ystumiau. Mae oedolion ag ASA yn cael trafferth ag elfennau o'r dulliau hyn. Mae lefel yr amhariad yn amrywio o unigolyn i unigolyn, ac o bosib na fydd gan bobl sydd ag anhawster dysgu cysylltiol unrhyw sgiliau cyfathrebu ar lafar, neu ychydig iawn. Efallai bydd unigolyn heb anhawster dysgu'n defnyddio iaith yn hyblyg, ond yn methu deall iaith ar yr un lefel, neu'n cael trafferth deall cyswllt llygad neu ystumiau'r wyneb. Gall hyn gael cryn effaith ar ddysgu a deall, cyflogaeth, a'r gallu i sefydlu a chynnal perthnasau.

### Efallai bydd oedolyn ag ASA yn arddangos un neu fwy o'r nodweddion isod:

---

- ychydig iawn neu ddim iaith lafar
- defnyddio geiriau ac ymadroddion yn y cyd-destun anghywir
- peidio ag ymateb pan fydd rhywun yn siarad â nhw
- defnyddio iaith yn well nag y maen nhw'n ei deall
- methu deall neu'n camddeall iaith drosiadol
- siarad at bobl yn hytrach nag â nhw
- ailadrodd geiriau ac ymadroddion pobl eraill (ecolalia yw'r enw ar hyn)
- defnyddio gormod neu ddim digon o gyswllt llygad
- methu deall yr angen i gyfathrebu gwybodaeth
- methu cyfathrebu teimladau trwy ddefnydd ystumiau'r wyneb neu iaith y corff
- methu deall na defnyddio ystumiau



### 3. Anhyblygedd Meddwl ac Anawsterau â Dychymyg Cymdeithasol

Mae dychymyg cymdeithasol yn ein helpu ni i ddeall y byd o'n cwmpas. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei ddefnyddio i rag-weld ymateb a safbwynt pobl eraill. Rydyn ni'n ei ddefnyddio i gynllunio'n diwrnodau, i gael trefn ar yr hyn sydd angen i ni ei wneud ac i ddatrys problemau. Mae'n ein galluogi ni i amrywio'n rhyngweithio ag eraill i osgoi gwrthdaro, ac i fod yn gwrtais ac yn gymdeithasol.

Gall amhariad ar ddychymyg cymdeithasol wneud i'r byd deimlo'n lle ansicr iawn, felly mae pobl ag ASA yn canfod cysur o sefydlu a glynu at drefn benodol ac arferion pendant y gallan nhw eu rheoli. Maen nhw'n ffafrio unffurfiaeth, a gallan nhw deimlo'n annifyr am unrhyw newidiadau, neu bobl a digwyddiadau sy'n tarfu ar eu trefn.

Mae ymddygiad ailadroddus a threfn yn nodwedd gyffredin i ASA.

#### Efallai bydd oedolyn ag ASA yn dangos un neu fwy o'r nodweddion isod:

---

- mynd yn ofidus os yw trefn gyfarwydd yn newid
- methu ymdopi os nad yw pethau'n dilyn y drefn roedden nhw'n ei disgwyl, e.e. apwyntiad sydd ddim yn digwydd yn brydlon, y car yn torri i lawr
- cael trafferth cynllunio a threfnu
- cael anhawster dilyn cyfarwyddiadau hirwyntog sydd ddim yn ysgrifenedig
- ceisio gorfodi pobl eraill i ddilyn eu trefn nhw
- gwrthwynebu profiadau newydd fel blasu bwydydd gwahanol neu ymweld â llefydd dieithr
- bod yn anfodlon amrywio eu ffordd o wneud rhywbeth
- ei chael hi'n anodd dehongli beth fydd pobl eraill yn ei wneud, a methu deall pam fod pobl yn gwneud yr hyn maen nhw'n ei wneud. Methu deall safbwynt neu farn pobl eraill
- peidio â sylweddoli bod rhai o'r pethau maen nhw'n eu dweud yn medru pechu rhywun arall
- talu sylw manwl i fanylion anghyffredin a methu gweld y cyd-destun ehangach
- datblygu ymddygiad eithafol er mwyn osgoi pethau/profiadau penodol
- ei chael hi'n anodd dysgu o brofiad yn aml, a gwneud yr un camgymeriadau drosodd a thro

## 4. Ymddygiad Ailadroddus

Rydyn ni'n defnyddio'r term 'ymddygiad ailadroddus' i ddisgrifio mathau penodol o ymddygiad anghyffredin neu ryfedd yr olwg a welir mewn oedolion ag ASA weithiau.

Rydyn ni'n cyfeirio at ymddygiad ailadroddus weithiau fel ymddygiad hunan-gynhyrfus, neu 'stimming' yn Saesneg. Gall yr ymddygiad hwn ymwneud ag unrhyw un neu bob un o'r synhwyrau i raddau gwahanol ym mhob unigolyn.

### Mae sawl esiampl isod:

---

**Gweledol** - syllu ar oleuadau, smicio'r llygaid, syllu ar y bysedd, rhythu ar gorneli'r nenfwd

**Clywedol** - taro'r bysedd, clicio'r bysedd, rhochian, hymian

**Arogl** - arogl pethau, arogl pobl

**Blas** - llyfu pethau, rhoi pethau yn y geg

**Cyffryddiad** - crafu, clapio, teimlo pethau, chwarae â chortyn, troi'r gwallt, cerdded ar flaenau'r traedwalking

**Festibwlar (cydbwysedd)** - siglo, troi, neidio, llamu

**Propriodderbyniaeth (ymwybyddiaeth gorfforol)** - rhincian dannedd, camu, neidio, taro yn erbyn gwrthrychau caled

Mae rhai mathau o ymddygiad ailadroddus yn amlwg iawn, tra bod eraill yn fwy cynnil ac yn fwy anodd eu hadnabod, fel smicio neu rolïo'r llygaid, taro bysedd a chwarae ysbeidiol â'r gwallt.

Rydyn ni i gyd yn ymddwyn fel hyn weithiau, yn enwedig pan fyddwn ni o dan straen. Fodd bynnag, gallai unigolion barhau â'r ymddygiad mewn ffordd eithafol a allai amharu ar eu proses ddysgu neu eu gweithgareddau bywyd bob dydd.

### Pam Ymddygiad Ailadroddus?

Dydy hi ddim yn hollol glir pam y gwelir ymddygiad ailadroddus mewn pobl ag awtistiaeth, ond nodwyd hefyd iddo gael ei weld mewn pobl sydd ag anhawster dysgu ond nad sydd ag awtistiaeth. Dyma rai o'r rhesymau posib dros ymddygiad ailadroddus:

- hunan-reolaeth, sy'n helpu'r unigolyn i dawelu a goresgyn sefyllfa o straen neu ofid
- dangos cyffro
- rhoi ffordd o ddianc i'r person os ydyn nhw'n gorweithio neu wedi cynhyrfu
- teimlo mwynhad. Mae rhai pobl ag ASA yn cael pleser o'r ymddygiad, hyd yn oed os ydyn nhw'n gwneud niwed iddyn nhw eu hunain
- ffordd o osgoi tasg neu weithgaredd

Mae rhai pobl yn dysgu monitro eu hymddygiad er mwyn ei gyfyngu i gynefin 'diogel' (yn y cartref yn hytrach nag yn gyhoeddus).

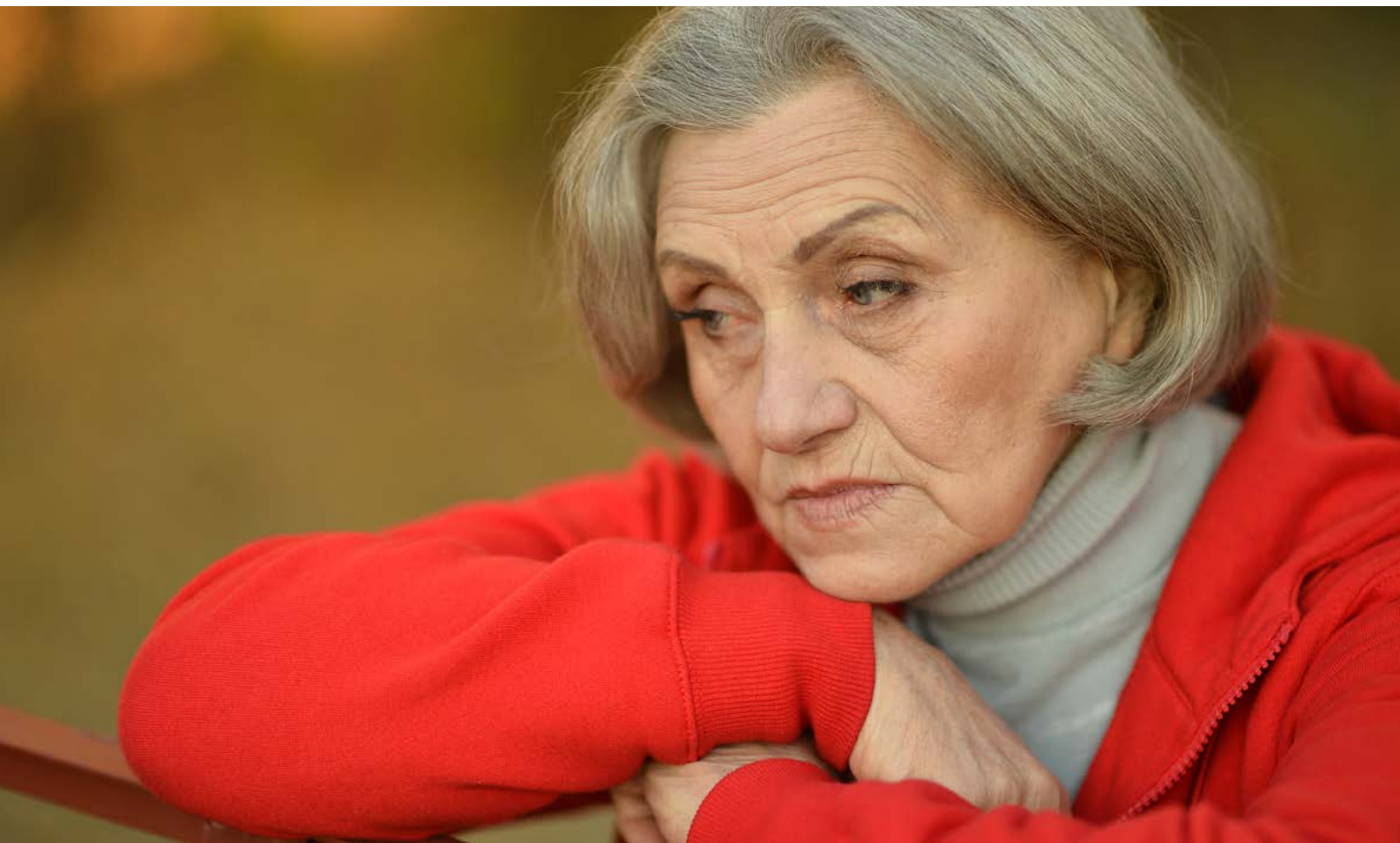
Pa fath bynnag o ymddygiad ailadroddus mae'r person yn ei feithrin, mae'n bwysig eich bod chi'n deall bod hwn yn rhywbeth mae angen iddyn nhw ei wneud, er mwyn canfod heddwch yn eu byd awtistig. Peidiwch â'u gorfodi i stopio'i wneud oni bai ei fod yn beryglus iddyn nhw neu i bobl eraill.

Mae fy mab yn taro'n ailadroddus ar bob arwyneb. Er mwyn troi hyn yn rhywbeth adeiladol, fe brynon ni set o ddrymiau iddo. Os ydy e'n teimlo'n grac, neu'n flin neu'n rhwystredig, mae e'n mynd i chwarae'r drymiau, sy'n help iddo dawelu. Mae e'n ddrymiwr Gradd 6 erbyn hyn, ac mae hyn yn destun balchder mawr iddo.

- *Rhiant*

### Cyngor ar reoli ymddygiad ailadroddus

- Ceisiwch fod yn oddefgar.
- Os ydy'r ymddygiad yn achosi niwed i'r person, gofynnwch am gael eich dargyfeirio i Therapydd Galwedigaethol, a allai helpu lleddfu neu newid y mathau yma o ymddygiad.
- Mae unrhyw gynnydd yn y math hwn o ymddygiad fel arfer o ganlyniad i gynnydd mewn lefelau pryder.
- Os oes cynnydd dwys yn yr ymddygiad, byddwch yn dditectif. Ceisiwch ddeall beth sydd wrth wraidd yr ymddygiad a helpu ei ddatrys.
- Peidiwch â cheryddu'r person am eu hymddygiad – bydd unrhyw fath o sylw yn arwain at gynyddu'r ymddygiad.
- Darllenwch yr adrannau eraill yn y llawlyfr hwn. Gallai gweithredu cyngor ar reoli pryder ac ymddygiad leihau lefel yr ymddygiad.



## 5. Diddordebau Arbennig

Dydy hi ddim yn anghyffredin i bobl ag awtistiaeth ddatblygu obsesiwn â digwyddiadau o'r gorffennol, anifeiliaid, llefydd neu bobl! Gall hyn fod yn ddiddorol iawn, achos efallai byddan nhw'n teimlo'n gartrefol wrth rannu gwybodaeth a ffeithiau gyda chi, a bydd hyn yn rhoi cyfle i chi greu cyswllt â nhw mewn ffordd sy'n gysurus iddyn nhw.

- *Sibling*

Mae gan bawb ei hoff fath o ddifyrrwch neu weithgaredd maen nhw'n eu mwynhau ac yn eu gwneud yn aml, ond dydy hyn ddim yn amharu ar eu bywyd bob dydd.

Fodd bynnag, mae rhai pobl ag ASA yn datblygu diddordeb mewn ffordd sy'n amharu ar eu bywyd bob dydd. Fel arfer, rydyn ni'n cyfeirio at y rhain fel 'diddordebau arbennig' ac, i'r unigolyn ag ASA, gall hwn fod y peth pwysicaf yn eu bywyd. Weithiau, does neb arall yn ymwneud â'r gweithgaredd y tu hwnt i'r unigolyn. Gall y diddordebau yma lenwi eu hamser rhydd ar draul gweithgareddau eraill bywyd bob dydd. Gall y gweithgaredd ddod yn un ailadroddus, anhyblyg, a gall fod yn anodd dod ag e i ben neu ei newid. Gall y diddordebau amrywio o bryd i'w gilydd, a daw un arall digon tebyg yn eu lle fel arfer.

**Mae gwraidd y diddordebau'n dyddio o gyfnod plentyndod ac yn esblygu dros gyfnod i gywair addas i oedolion. Mae'r diddordebau'n wahanol i ymddygiad ailadroddus, ond ceir rhesymau digon tebyg dros y ddau beth, er enghraifft:**

- lleddfu pryder
- enbyn teimlad o dawelwch
- teimlo mwynhad
- ffordd o osgoi tasg neu weithgaredd arall

**Gall diddordebau arbennig fod yn unrhyw beth o'r cyffredin i'r rhyfedd. Dyma rai esiamplau cyffredin o ddiddordebau arbennig:**

- trafndiaeth (trenau, awyrennau a cheir)
- casglu pethau
- cyfrif
- gemau cyfrifiadur a TG
- celf a ffotograffiaeth
- rhaglenni teledu neu ffilmiau penodol (e.e. Dr Who, Twilight)
- pynciau penodol fel hanes, seryddiaeth, paleontoleg

Fel yn achos ymddygiad ailadroddus, gall oedolion ddianc i'w diddordeb arbennig os ydyn nhw'n teimlo'n bryderus neu'n ofnus, ond mewn gwirionedd, mae ganddyn nhw awydd direolaeth i ymwneud â'r pethau hyn oherwydd bod eu diddordeb yn gwbl real, fel y mae eu mwynhad a'u boddhad.

Er y gall treulio amser maith yn ymwneud â'r gweithgareddau diddordeb arbennig, neu siarad amdany'n nhw, arwain at bellhad cymdeithasol neu unigrwydd, gall eu cyfeirio mewn modd adeiladol ysgogi hyder neu arwain at gyfeiriad gyrfaol.

Mae rhai o'r bobl awtistig enwocaf wedi datblygu gyrfa sy'n seiliedig ar eu diddordeb arbennig.

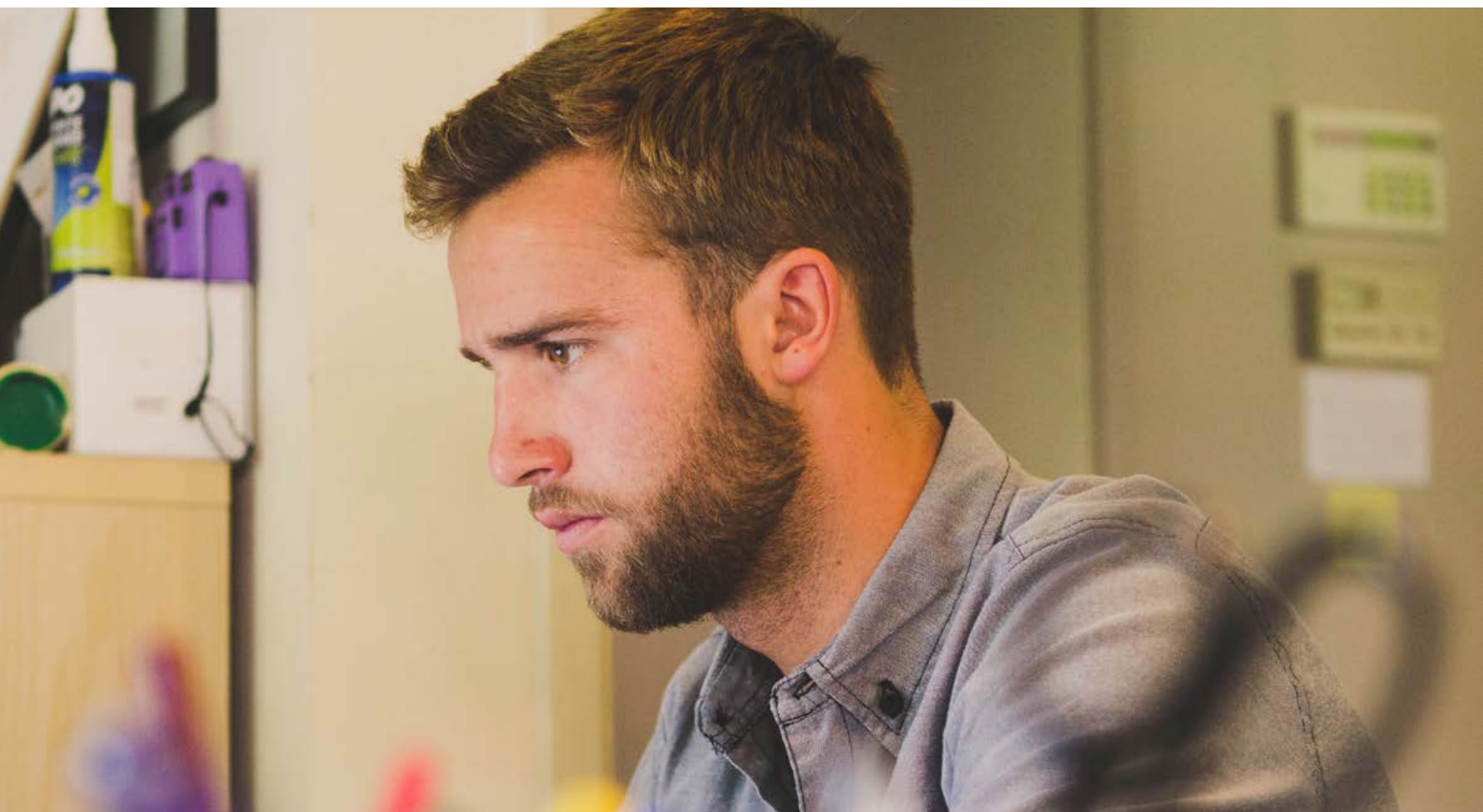


Er bod fy mab yn cael trafferth mawr gweithio mewn grŵp a chymryd ei dro, buodd ei ddiddordeb mewn cerddoriaeth yn fodd iddo orchfygu hyn. Buon ni'n ei annog i ymuno â gweithdai a sesiynau cerddoriaeth grŵp, ac mae hyn wedi bod o help iddo gyda'i sgiliau cymdeithasol a gwaith tîm, gyda phobl sy'n rhannu ei ddiddordeb. Mae e nawr yn aelod craidd o grŵp roc, ac mae'n mwynhau perfformio mewn cyngherddau ar hyd a lled yr ardal.

- *Rhiant*

#### Cyngor ar reoli diddordebau arbennig yr unigolyn:

- Byddwch yn oddefgar.
- Ceisiwch helpu'r unigolyn trwy ddefnyddio'r diddordeb i'w ysgogi i gyflawni tasgau, neu ei ddefnyddio fel gwobr.
- Peidiwch â gwatwar na beirniadu'r diddordeb arbennig.
- Os ydy'r diddordeb yn amharu ar ddysgu neu ar weithgareddau bob dydd, ceisiwch annog y person i'w gyfyngu i amserau penodol.
- Chwiliwch am ffyrdd o ddatblygu'r diddordeb i fod yn weithgaredd defnyddiol.
- Defnyddiwch y diddordeb fel canolbwynt sgwrs i helpu datblygu perthynas agosach â'r unigolyn er mwyn eu cynorthwyo.
- Cofiwch, er y gallai'r diddordeb arbennig ymddangos yn ddibwrpas neu'n ddiangen i chi, efallai mai hwn yw'r unig beth sy'n rhoi pleser a mwynhad i'r person ag ASA.



## 6. Prosesu Synhwyrdd mewn Pobl ag Awstistiaeth

Mae'r term prosesu synhwyrdd yn cyfeirio at y ffordd mae unigolion yn profi eu hamgylchedd a'u cynefin. Yn ogystal â'r synhwyrdd cyfarwydd – golwg, clyw, arogl a blas – mae tri synnwyr arall i'w hystyried, sef cydbwysedd (festibiular), ymwybyddiaeth gorfforol (propriodderbyniaeth) a chyffyrddiad. Rydyn ni i gyd yn profi nifer o deimladau synhwyrdd yr un pryd, ac mae'n well gennym rai nag eraill. Does dim rhai 'cywir' nac 'anghywir', ond maen nhw'n effeithio ar y ffordd rydyn ni'n dadansoddi'r byd o'n cwmpas, e.e. mae rhai pobl yn hoffi cyrri poeth, ac eraill bwyd mwy plaen; mae rhai yn hoffi reidiau ffair mentrus ac eraill yn eu hosgoi.

Mae synhwyrdd rhai pobl ag ASA yn gweithio'n rhy dda, ac mae'r ymennydd yn derbyn gormod o wybodaeth (gorsensitifrwydd). Mewn achosion eraill, dydy'r synhwyrdd ddim yn gweithio'n ddigon da a dydy'r ymennydd ddim yn derbyn digon o wybodaeth (hyposensitifrwydd).

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwneud dewisiadau bwriadol ac yn addasu eu ffordd o fyw yn unol â'r elfennau maen nhw'n eu ffafrio o fewn ystod o ymatebion rydyn ni'n eu hystyried yn 'normal'. Does dim ymateb i'r teimladau bob dydd yma'n gywir nac yn anghywir ynddo'i hun.

| Gorsensitifrwydd   | Hyposensitifrwydd  |
|--|--|
| Drwgleicio'r tywyllwch neu oleuadau llachar                  | Symud bysedd neu bethau eraill o flaen y llygaid               |
| Edrych ar ronynnau bychain iawn, codi'r darnau lleiaf o lwch | Cael eu cyfareddu gan adlewyrchiad neu bethau lliwgar, llachar |
| Gorchuddio'r clustiau  | Gwneud synau uchel, ryddmig                                    |
| Casáu cael torri eu gwallt                                   | Hoffi dirgryniadau   |
| Gwrthod cael eu cyffwrdd                                     | Hoffi pwysedd, dillad tynn                                     |
| Osgoi pobl   | Mwynhau chwarae corfforol cryf                                 |
| Osgoi rhai arogleuon   | Aroglu eu hunain, pobl a phethau                               |
| Pellhau wrth bobl  | Chwilio am arogleuon cryf                                      |
| Awchu am fwydydd penodol                                     | Awchu am fwydydd penodol Llyfu a rhoi'r geg ar bethau          |
| Defnyddio blaen y tafod i flasau                             | Bwyta unrhyw beth  |
| Gwneud ystumiau rhyfedd â'r corff                            | Siglo'n ôl ac ymlaen   |
| Troi'r corff cyfan i edrych ar rywbeth                       | Diffyg ymwybyddiaeth o leoliad y corff mewn gofod              |
| Anhawster cerdded ar arwynebedd anwastad                     | Troi, rhedeg mewn cylchoedd                                    |
| Pryderu neu gynhyrfu pan fo'r traed yn gadael y llawr        | Taro i mewn i bethau a phobl                                   |

O 'Sensory Issues in Autism' gan yr Autism and Practice Group, Cyngor Sir East Sussex

## Dyma rai esiamplau o drafferthion synhwyrdd y gallai pobl ag awtistiaeth eu profi:

- Mae'r ymennydd yn ceisio prosesu popeth yr un pryd heb hepgor pethau di-bwys fel sŵn cefndir (papur wal), pobl yn symud o gwmpas, teimlad dillad ar eu croen a.y.b., sy'n arwain at orlwytho synhwyrdd.
- Weithiau, mae anallu i wahaniaethu rhwng gwybodaeth flaendir a gwybodaeth gefndir, ac mae popeth i'w weld yn un. Er enghraifft, wrth edrych ar ystafell, bydd rhywun yn gweld popeth yr un pryd, felly os oes hyd yn oed rhywbeth bach yn newid, byddan nhw'n sylwi. Bydd hyn yn gwneud i'r ystafell edrych yn 'anghywir' a gall hyn achosi ofn, straen a rhwystredigaeth.
- Pan fo gormod o wybodaeth i'w prosesu yr un pryd, gall fod yn anodd i bobl ag awtistiaeth rannu'r llun yn unedau sy'n gwneud synnwyr. Er enghraifft, wrth siarad â rhywun, rydyn ni'n gweld eu hwyneb cyfan, ond bydd rhai pobl ag awtistiaeth yn gweld llygaid, trwyn, ceg a.y.b. fel nodweddion unigol sydd angen eu prosesu fesul un. Mae'n fwy cymhleth i brosesu gwybodaeth fel hyn, ac o ganlyniad, gallai'r person ganolbwyntio ar un peth yn unig, neu beidio meddu ar gof digonol i brosesu popeth.
- Weithiau, mae angen amser i brosesu gwybodaeth, yn enwedig os oes pethau eraill yn mynd â'r sylw (e.e. sŵn cefndir, dillad sy'n crafu), neu os oes llawer o wybodaeth i'w prosesu, neu os ydy'r cyd-destun yn newid (e.e. os yw rhywun yn dysgu gwneud paned o de yn eu cegin eu hun, ond yn methu trosglwyddo'r sgil hwnnw i gegin arall).
- Mewn rhai achosion, mae synhwyrddau'n cael eu hanffurfio, a all olygu bod popeth mae'r oedolyn ag awtistiaeth yn ei weld, ei glywed, ei arogl, ei flasau neu ei deimlo'n wahanol i brofiad pawb arall.
- Ar adegau, gall ymddangos fel petai un o'r synhwyrddau wedi cilio, er mwyn i'r person ymdopi â gorlwytho synhwyrddau. Er enghraifft, pan fo synau'n mynd yn annioddefol, gall y person ymddangos yn fyddar, sy'n galluogi iddyn nhw ymdopi â'r sefyllfa a gadael i'w synhwyrddau eraill weithio'n fwy effeithlon.
- Oherwydd yr anawsterau uchod, bydd rhai pobl eisiau defnyddio rhai synhwyrddau i gydbwyso rhai eraill weithiau. Er enghraifft, byddan nhw'n arogl, yn llyfu neu'n cyffwrdd pethau, neu'n edrych ar eu traed wrth gerdded.

Pan oedd fy mab yn hŷn, fe eglurodd wrtha i: 'Pan o'n i'n fabi, dwi'n cofio rhywbeth rhyfedd yn cael ei wthio i 'ngheg, a oedd yn fy nghythruddo. Roedd blas rhyfedd arno, ac ansawdd rhyfeddach fyth. Hefyd, pan o'n i'n ei sugno, roedd yn gwneud y sŵn gwichian mwyaf ofnadwy'. Nawr dwi'n sylweddoli pam roedd fy mab yn mynd mor flin pan roedd teth rwber potel neu ddymi'n cael ei roi yn ei geg.

- Rhiant

Pan fod pobl wedi blino, yn sâl neu dan straen, mae'n bwysig cofio y bydd hyn yn effeithio ar eu lefelau goddefgarwch. Mae hyn hefyd yn wir am rywun ag awtistiaeth, ac efallai bydd yn amharu ar eu gallu i oddef ysgogiadau synhwyrddau. Felly, ceisiwch nodi pa faterion synhwyrddau sy'n effeithio ar y person, a'u ffyrdd o ymdopi â nhw, er mwyn i chi eu deall a'u cynorthwyo. Ar y dudalen nesaf, mae rhestr o bethau allai fod yn ddefnyddiol, a phethau allai eu herio. Trwy gadw cofnod, gallech chi weld os oes awgrym ar y rhestr, neu rhywbeth tebyg, sy'n berthnasol i chi.

| Gallai'r pethau hyn fy helpu...  | Gallai'r pethau hyn fy herio...                         |
|--|---|
| Edrych i ochr fy wyneb neu dros fy ysgwydd pan fyddwch chi'n rhyngweithio â fi | Cyswllt llygad uniongyrchol                             |
| Cyfeirio'r hyn rydych chi'n ei ddweud at y wal                                 | Cyfathrebu uniongyrchol                                 |
| Un person ar y tro'n siarad â fi   | Mwy nag un person yn siarad â fi; sgysrsiau pobl eraill |
| Arogleuon niwtral  | Persawr neu arogleuon eraill                            |
| Dillad plaen   | Dillad patrymog   |
| Dillad lliwiau pŵl   | Dillad llachar  |
| Uwchleuyddion  | Goleuadau sribed  |
| Bylbiau golau coch neu wyrdd   | Golau llachar neu wyn; heulwen gref                     |
| Amgylchedd tawel   | Tegellau, injans, synau traffig, ffonau                 |
| Gofal personol tawel   | Y tŷ bach yn gorlifo, dŵr yn llifo, ffaniau             |
| Cysondeb   | Pobl wahanol yn ymateb i fi mewn ffyrdd gwahanol        |
| Un peth ar y tro   | Cael fy nrsu gan lawer o wybodaeth                      |
| Gwybod beth sy'n digwydd nesaf   | Diffyg sefydlogrwydd ac anhrefn                         |

*O 'Sensory issues in Autism' gan yr Autism and Practice Group, Cyngor Sir East Sussex*

### Cyngor ar faterion synhwyraidd:

- Gwylwch y person a cheisio dysgu pa faterion synhwyraidd sy'n eu poeni – mwyaf i gyd y gallwch chi ei ddysgu a'i ddeall, hawsaf i gyd fydd hi i chi eu cynorthwyo.
- Os ydy'r person yn ofidus, wedi cynhyrfu neu'n ymddwyn mewn ffordd heriol, gall hyn fod oherwydd materion synhwyraidd. Gostyngwch lefel y goleuo a thawelu unrhyw sŵn i weld a yw hyn o help.
- Byddwch yn ymwybodol efallai mai dim ond un synnwyr ar y tro y gall y person ei ddenfyddio. Er enghraifft, os nad ydyn nhw'n edrych arnoch chi pan fyddwch chi'n siarad â nhw, dydy hynny ddim yn golygu nad ydyn nhw'n gwranddo.
- Unwaith rydych chi'n gwybod beth sy'n ysgogi trafferthion synhwyraidd, ceisiwch ei osgoi os yn bosibl, a dweud wrth bobl eraill sydd angen gwybod.
- Sefydlwch amser / gofod tawel lle gallan nhw ymlacio ac adfer.
- Weithiau gall clustffonau, sbectol haul a chyfarpar arall sy'n amddiffyn y synhwyrau fod o help.

Fe ddysgais i y gallen ni gael sgysiau hirach a dwysach dros baned o siocled poeth yng ngolau cannyll neu drwy ostwng y goleuadau.

- Cynhalydd



## 7. ASA a Chyflyrau Eraill

Bydd gan rai pobl ag ASA anawsterau neu anhwylderau eraill nad sy'n rhan uniongyrchol o'u ASA. Gall y rhain fod yn anhwylderau niwrolegol yn ymwneud â datblygiad, sydd wedi bod yn bresennol ers plentyndod y person (ond heb gael eu hadnabod), neu'n faterion sydd wedi codi ers iddyn nhw dyfu'n oedolyn.

Mae rhai cyflyrau fel petaent yn effeithio ar unigolion ag ASA yn amlach na'r cyffredin, er ei bod yn anodd weithiau i weithwyr iechyd proffesiynol wybod i sicrwydd a ydy'r symptomau'n rhan o'r ASA neu o gyflwr arall. Dyma rai o'r anhwylderau yma:

- Dyspracsia
- Dyslecsia
- Iselder
- Pryder
- Epilepsi
- Anhwylder Obsesiwn Gyriadol (OCD)
- Anhwylder Diffyg Sylw Gorfywiogrwydd (ADHD)

Mae'n bwysig cydnabod hefyd nad yw unigolion ag ASA yn cael eu heithrio rhag cyflyrau iechyd meddyliol a chorfforol eraill, a dylid gofyn am gyngor meddygol os oes symptomau cyflwr arall yn dechrau ymddangos.



# Cyfathrebu

Cyfathr Fel y soniwyd yn gynharach, mae lefelau amhariad cyfathrebu pobl ag ASA yn amrywio'n fawr. Bydd trafferthion cyfathrebu'n fwy amlwg os oes gan y person anhawster dysgu hefyd, ond bydd amhariadau gan bobl ag ASA sy'n gweithredu ar lefel uwch hefyd, a gall safon arwynebol eu hiaith fod yn gamarweiniol weithiau.

Gall yr amhariadau cyfathrebu yma achosi problemau wrth geisio trosglwyddo gwybodaeth i'r unigolion, a derbyn gwybodaeth ganddyn nhw. Mae bod yn ymwybodol o'r anawsterau yma, ac addasu'ch dull o gyfathrebu, yn help garw wrth sicrhau bod y person yn deall yr hyn rydych chi'n ei ofyn iddyn nhw a derbyn yr ymateb mwyaf cywir. Efallai bydd angen cymorth arnyn nhw i ddeall a mynegi iaith. ebu

## Iaith

Yn aml iawn, mae pobl ag ASA yn deall iaith mewn ffordd llythrennol iawn. Mae hyn yn golygu y bydd iaith drosiadol yn cael ei dehongli'n llythrennol, a gall hyn achosi pryder, dryswch a chamddealltwriaeth. Enghraifft syml yw'r ymadrodd 'Neidiwch ar y glorian'. I bobl sy'n medru dehongli iaith drosiadol, mae hyn yn golygu bod angen sefyll ar y glorian, ond o'i ddehongli'n llythrennol, mae'n golygu neidio i fyny ac i lawr ar y glorian. Oherwydd hyn, mae'n well osgoi iaith drosiadol fel idiomaau, trosiadau a chymariaethau wrth siarad â rhywun ag ASA. Dyma rai enghreifftiau eraill o ymadroddion bob dydd a all beri dryswch i unigolion ag awtistiaeth.

### Idiomaau:

- "Ti'n gwthio dy big i mewn"
- "Ti'n werth y byd"
- "Hel dy draed"
- "Paid â gwneud môr a mynydd o'r peth"
- "Mae'n berwi 'ma"

### Trosiadau:

- "Mae hi'n dipyn o haden"
- "Mae Dad yn graig"
- "Rwyt ti'n angel"
- "Mae Wil yn fwystfil"
- "Roedd fy mhen i'n troi"

### Cymariaethau:

- "Mae e mor gyfoethog â brenin"
- "Mae'r afal yma mor galed â haearn"
- "Ti fel talp o iâ"
- "Rwyt ti fel y gog"

Peidiwch â meddwl bod unigolyn yn deall trosiadau os ydyn nhw'n eu defnyddio. Mae'n bosib eu bod yn eu dweud heb ddeall eu hystyr, neu eu bod wedi dysgu ystyr ambell un dros y blynyddoedd. Dydy hyn ddim o angenrhaid yn golygu y byddan nhw'n deall eich defnydd chi ohonyn nhw, yn enwedig os ydy'r ymadrodd yn anghyfarwydd.

Mae lefel iaith fynegiannol (yr iaith maen nhw'n ei defnyddio) pobl ag ASA yn uwch na lefel eu hiaith dderbyngar (deall yr iaith rydych chi'n ei defnyddio). Peidiwch â chymryd yn ganiataol, felly, eu bod yn medru deall iaith gymhleth cystal ag y maen nhw'n ei defnyddio.

Gall cyfarwyddiadau neu frawddegau hir, cymhleth fod yn ddryslyd, ac felly hefyd ymadroddion diangen ('chi'n gwybod beth dwi'n feddwl', 'o'n i'n ffaelau credu'r peth', 'un fel 'na yw hi' a.y.b.).

## Tôn, traw a lefel y llais a chyflymder siarad

Mae'r rhan fwyaf ohonon ni'n addasu tôn, traw a lefel ein llais a pha mor gyflym rydyn ni'n siarad yn ddibynnol ar y sefyllfa gymdeithasol rydyn ni ynnddi, neu er mwyn cyfleu teimladau i'r bobl rydyn ni'n siarad â nhw. O ddweud 'Alla i ddim â chredu'r peth' mewn traw uchel, cyflym, amrywiol, bydd y rhan fwyaf o bobl yn cymryd ein bod wedi cyffroi am rywbeth, ond o'i ddweud mewn llais tawel, araf, undonog, byddan nhw'n yn tybio ein bod wedi clywed newyddion drwg. Mae rhai pobl ag ASA yn ei chael hi'n anodd dehongli hyn. Er enghraifft, efallai y byddan nhw'n siarad yn uchel pan mai llais tawel sy'n addas, neu'n siarad mewn llais undonog drwy'r amser.

Maen nhw hefyd yn cael trafferth dehongli newidiadau yn eich llais, ac ystyr hynny. Bydd newidiadau i batrwm y llais yn achosi pryder i rai pobl oherwydd eu bod yn annisgwyl, ac yn medru sbarduno materion synhwyrdd. Byddwch yn ddigyffro ac yn gyson pan fyddwch yn siarad ag unigolion ag ASA, a defnyddio iaith glir neu luniau i egluro pethau, yn hytrach na dibynnu ar newidiadau yn mhatrwm eich llais.

## Cyswllt llygad

Mae defnydd rhai pobl ag awtistiaeth o gyswllt llygad yn anghyffredin, ac mae rhai ohonynt yn dweud eu bod yn teimlo'n anghysurus wrth gynnal cyswllt llygad. Fel y soniwyd yn gynharach, weithiau, bydd materion synhwyrdd yn golygu bod y person ag ASA yn gorfod osgoi edrych arnoch chi er mwyn canolbwyntio ar yr hyn rydych chi'n ei ddweud. Mae cyswllt llygad gorfodol yn gallu achosi pryder mawr i'r person. Yn aml, rydyn ni'n defnyddio cyswllt llygad i roi gwybod i rywun arall eu bod yn siarad â nhw.

Os oes gan y person ag ASA broblem â chyswllt llygad, dywedwch eu henw i ddechrau'r sgwrs, er mwyn iddyn nhw ddeall eich bod yn siarad â nhw.

## Mynegiant yr wyneb

Mae llawer o bobl ag ASA yn cael trafferth wrth gyfleu a dehongli mynegiannau'r wyneb. Weithiau, dydyn nhw ddim yn cyfathrebu eu teimladau gyda'u wyneb, a gallan nhw ymddangos yn ddifater neu'n ddifynegiant pan fyddwch yn dweud rhywbeth wrthyn nhw, hyd yn oed os ydyn nhw'n ei deimlo i'r byw.

Dro arall, fyddan nhw ddim yn medru darllen neu ddehongli'r olwg ar eich wyneb yn gywir. Yn aml iawn, rydyn ni'n dibynnu ar ddealltwriaeth pobl eraill o'r mynegiant ar ein hwyneb wrth gyfathrebu, a dyma sut mae pobl yn gwybod a ydyn ni'n flin, yn hapus neu'n bod yn sarrug. Cofiwch nad yw pobl ag ASA yn gallu dehongli hyn, felly gwnewch eich ystyr yn glir a pheidiwch â bod yn goeglyd.

## Iaith y corff ac ystumiau

Rydyn ni'n cyfathrebu ein bwriadau, ein dymuniadau a'n teimladau drwy ddefnyddio iaith y corff. Mae plethu'r breichiau'n cyfleu anfodlonrwydd yn aml, ac mae breichiau agored yn cyfleu anwylydeb. Mae'n bosib y bydd unigolion ag ASA yn camdehongli'r ystumiau hyn, neu ddim yn sylwi arnyh nhw o gwbl. Gall hyn arwain at gamgymeriadau cymdeithasol neu greu'r argraff fod rhywun yn oeraidd. Peidiwch â dibynnu ar ystumiau pan fyddwch yn cyfathrebu â rhywun ag ASA.

Defnyddir ystumiau yn gyson i egluro neu bwysleisio pwynt, a gallan nhw gael eu camdehongli neu eu hanwybyddu. Ceisiwch osgoi eu defnyddio os yn bosib.

## Materion eraill

Os oes gan yr unigolyn broblemau neu anawsterau synhwyrdd, gall fod yn anodd iddyn nhw ganolbwyntio ar yr hyn rydych chi'n ei ddweud, yn enwedig os ydy'r lleoliad yn un prysur neu swnllyd. Ceisiwch leihau pwysau'r wybodaeth synhwyrdd (sŵn, arogl, golau llachar) cyn siarad â nhw.

Efallai fod angen amser ar bobl ag ASA i brosesu gwybodaeth. Rhowch ddigon o amser iddyn nhw, a gwneud yn siŵr eu bod wedi deall.

Gall gofyn cwestiynau penagored ennyn ymateb camarweiniol, e.e. wrth ofyn 'Sut wyt ti'n teimlo?', yr ymateb a ddysgwyd yw 'Da iawn, diolch', ond trwy ofyn 'Oes gen ti boen yn dy fol?', efallai y cewch ateb cadarnhaol oherwydd bod y cwestiwn yn un mwy penodol.

Dydy pobl ag awtistiaeth ddim bob amser yn cynnig mwy o wybodaeth nag y gofynnir amdani. Er enghraifft, tasech chi'n gofyn 'Alli di estyn y tun o'r cwpwrdd?', efallai byddai'r person yn ateb 'Gallaf', ond heb ychwanegu manylion atodol fel 'Ond dim ond trwy sefyll ar flaenau 'nhraed.' Yn ogystal, efallai byddan nhw'n ateb y cwestiwn ond ddim yn cyflawni'r weithred.

Mae nifer o oedolion yn ffafrio cyfathrebu trwy e-bost, neges destun neu ar bapur. I bobl ag awtistiaeth, mae defnyddio deunydd gweledol yn gallu bod o help mawr wrth gyfathrebu.

I'r perwyl hynny, mae gwrthrychau, lluniau a symbolau'n cael eu defnyddio, sy'n medru helpu unigolion i ddeall iaith, gwybodaeth a threfn sefydlog, ac i fynegi eu hunain.

### Dyma ambell enghraifft o'r math o ddeunyddiau all helpu:

- Lluniau o wahanol fwydydd iddyn nhw ddewis eu pryd bwyd nesaf.
- Amserlen weledol o weithgareddau'r dydd er mwyn i unigolion weld beth sydd ar y gweill.

### Cyngor ar gynorthwyo cyfathrebu:

- Sicrhewch fod eu sylw arnoch chi; dywedwch eu henw cyn dechrau sgwrs.
- Gostyngwch lefel pethau allai dynnu eu sylw, fel sŵn, goleuadau llachar ac ystafelloedd prysur.
- Siaradwch mewn llais clir, digynnwrf.
- Cadwch bethau'n gryno ac yn syml.
- Rhowch amser i'r person brosesu'r wybodaeth a gwneud yn siŵr eu bod wedi deall.
- Ceisiwch osgoi defnyddio idiomaau, trosiadau a chymariaethau.
- Peidiwch â dibynnu ar iaith y corff, ystumiau na thôn y llais.
- Gofynnwch gwestiynau penodol.
- Defnyddiwch luniau i helpu egluro pethau.
- Gwiriwch bob tro fod y person wedi eich deall.
- Peidiwch â gorlwytho'r person â gormod o wybodaeth ar lafar.
- Rhowch amser iddyn nhw fynegi barn a byddwch yn amyneddgar. Gall cynnydd mewn pryder effeithio ar eu gallu i gyfathrebu ar lafar.



# Pryder

Un o'r materion mwyaf blinderus mae pobl ag ASA yn ei brofi yw pryder. Mae'r rhan fwyaf o bobl ag ASA yn ei brofi ar wahanol adegau. Mae'n broblem ddifrifol i rai pobl, ac mae'n effeithio ar bob rhan o'u bywyd. I bobl eraill, bydd yn gysylltiedig â digwyddiadau neu weithgareddau penodol, ac i eraill eto, bydd yn mynd a dod gydol eu bywydau.

Yn aml, pryder yw achos neu sbardun mathau eraill o ymddygiad a allai gael effaith ar fywyd bob dydd.

Fydd rhai pobl ag ASA ddim yn gallu siarad am eu pryder, neu'n methu deall bod eu symptomau corfforol yn gysylltiedig â'r pryder. Yn yr achos hwn, gall eu hymddygiad fod yn ffordd o fynegi eu pryder. Efallai caiff ymddygiad penodol ei sbarduno wrth geisio osgoi sefyllfa neu bobl sy'n achosi pryder, neu drwy geisio osgoi unrhyw sefyllfa lle na allan nhw rhag-weld y canlyniad.

## Dyma rai o'r mathau o ymddygiad y gallech eu gweld:

- ymddygiad ymosodol
- encilio a gwrthod rhyngweithio â phobl eraill
- cynnydd mewn ymddygiad ailadroddus
- ymddygiad hunan-niweidiol
- aflonyddu neu or-wneud gweithredoedd
- cyfyngiad ar y gallu i ganolbwyntio
- daw nodweddion hwyliau isel i'r amlwg
- defnyddio alcohol i ddelio â phryder
- gofidio'n ormodol

Un peth mae pobl awtistig yn bencampwyr arno yw pryderu.

- Marc Segar

Bod yn ymwybodol fod rhywun yn bryderus yw'r cam cyntaf wrth geisio eu helpu.

Mae nifer o bethau'n achosi pryder; mae rhai yn amlwg, ac eraill yn gudd, sy'n ei gwneud hi'n anodd ei dawelu. Rydyn ni i gyd yn profi pryder ambell waith. Mae'n rhan o'n bywyd bob dydd, ac rydyn ni i gyd yn ymateb i sefyllfaoedd o straen mewn ffordd sy'n unigryw i ni, ond mae symptomau pryder yn debyg i'w gilydd yn aml. Rydyn ni'n ymdopi trwy gydnabod pryder ac, yn amlach na pheidio, rydyn ni'n gwybod beth sy'n ei achosi. Mae hyn yn anodd i bobl ag ASA.

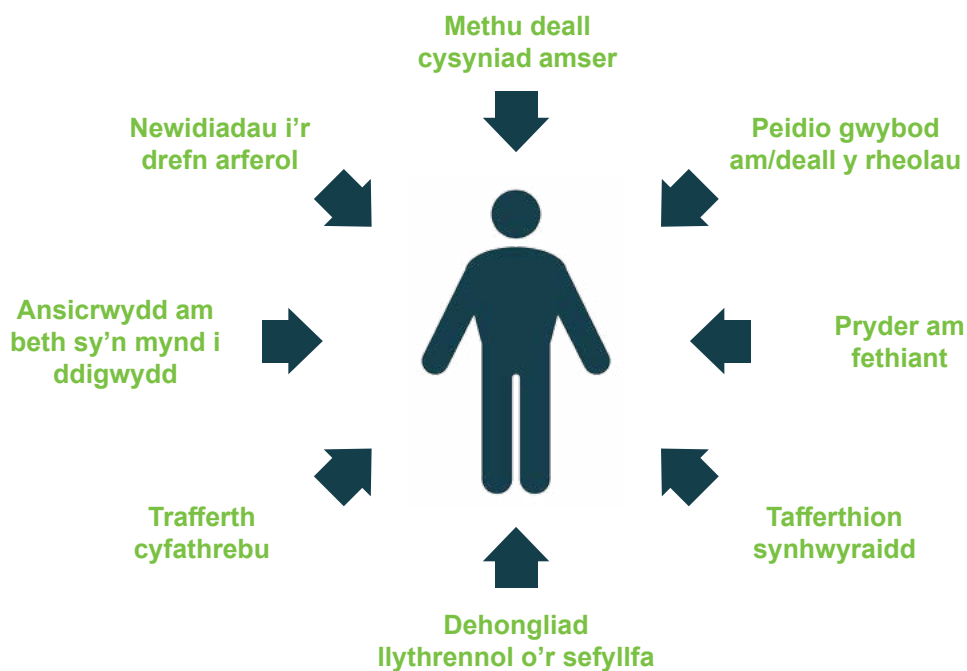
Mae pobl ag ASA yn profi pryder am nifer o resymau, yn cynnwys:

- diffyg strwythur i'r diwrnod
- cwrdd â phobl ddieithr
- cael cynnig gormod o ddewisiadau
- methu cyfathrebu eu hanghenion neu eu diffyg dealltwriaeth
- newidiadau i drefn sefydlog
- gweithgareddau neu lefydd newydd
- profi teimladau annifyr, e.e. ci yn cyfarth, goleuadau'n fflachio, llefydd prysur a swnllyd, arogleuon cryf
- newid o un gweithgaredd i un arall – hyd yn oed newid bach
- trawma – cofio digwyddiadau amhleserus, e.e. cael torri'r gwallt, ymweld â'r doctor neu'r deintydd, a fydd yn achosi pryder pan fydd gofyn ei wneud eto
- Yn olaf, cofiwch am achosion corfforol, fel poen, cosi neu anghysur

I rywun ag awtistiaeth, mae realiti yn groniad dryslyd, rhyngweithiol o bobl, llefydd, seiniau a golygon. Does dim ffiniau clir, trefn nac ystyr i'w gweld yn unrhyw beth. Rwy'n treulio rhan fawr o 'mywyd yn gwneud dim ond ceisio gweithio allan beth yw'r patrwm sy tu ôl i bopeth. Mae sefydlu trefn, amserau, ffyrdd o deithio a defodau penodol i gyd yn help wrth roi trefn ar fywyd sy'n annioddefol o anhrefnus.

- Joliffe, 1992, t.16

Yn aml iawn, bydd unigolyn ag ASA yn pryderu am fwy nag un peth ar y tro, sy'n arwain at lefel uchel o bryder a'r ymddygiad sy'n adlewyrchu hynny.



Er mwyn lleihau lefel eu pryder, nod yr unigolyn mewn bywyd fydd ceisio sefydlu trefn a chanlyniadau mae modd eu rhag-weld. Bydd rhai unigolion eisiau rheoli sefyllfaoedd, neu gyfrannu at weithgareddau ar eu telerau eu hunain yn unig.

### Cyngor a allai helpu

- Ystyried ai pryder sydd wrth wraidd rhai mathau o ymddygiad; cadwch gofnod.
- Lleihau sbardunau synhwyraidd yn y cynefin.
- Addasu eich dulliau cyfathrebu mewn modd addas.
- Annog y person i ddefnyddio siartiau cynllun i drefnu eu diwrnod.
- Defnyddio rhestrau ac annog y person i farcio'r hyn a gyflawnwyd.
- Glynu at y cynllun, cyrraedd cyfarfodydd yn brydlon, osgoi gwneud newidiadau munud olaf os yw'n bosib.
- Gofyn i'r person ag ASA ddweud wrthoch chi am weithgareddau diweddar, neu eu nodi ar bapur. Efallai byddwch chi'n gallu eu helpu i sylweddoli beth sydd wedi achosi pryder iddyn nhw.
- Eu rhybuddio pan fydd gweithgaredd ar fin dechrau neu ddod i ben.
- Annog y person i wneud ymarfer corff. Mae hyd yn oed rhedeg yn yr unfan yn gallu helpu lleddfu symptomau pryder.
- Gofyn am gymorth proffesiynol. Weithiau, bydd therapi neu feddyginiaeth yn addas.

Ymhell cyn bod sôn am ddiagnosis o syndrom Asperger, daeth fy nheulu i ddeall bod rhestrau'n help i fi gofio gwneud pethau, felly roedd rhestr at bopeth. Nodyn gan Mam o beth roedd hi'n ei wneud yn ystod y dydd, fel mynd i siopa hebdo i. Coginio, tasgau yn y cartref, rhestr o bethau i'w gwneud, rhifau ffôn. Amserlenni'n nodi pryd roedd raid i fi fod yn rhywle, wedi eu paratoi'r noson flaenorol (i enwi dim ond rhai). Mae rhestrau'n dda os ydyn nhw'n eich helpu i gael trefn ar eich bywyd. Rwy'n dwlu ar restrau, ac maen nhw'n help mawr i fi.

*- Karen Thompson*

# Sgiliau Cymdeithasol a Chynnal Perthynas

Mae'r rhan fwyaf ohonon ni'n dysgu sut i ryngweithio â phobl eraill, dechrau a chynnal perthynas wrth i ni dyfu i fyny. Rydyn ni'n dysgu rhai pethau gan bobl eraill, er enghraifft, sut i ddefnyddio cylllell a fforc, ac mae pethau eraill yn dod yn reddfod wrth i ni aeddfedu, fel cynnal y pellter addas rhyngom ni a'r bobl rydyn ni'n sgwrsio â nhw. Mae llawer o'n harferion cymdeithasol yn seiliedig ar ein disgwyliadau ni o'r ffordd yr hoffem i bobl eraill ryngweithio â ni, er enghraifft, dweud rhywbeth dymunol wrth bobl am ein bod yn ei hoffi pan fod pobl yn dweud rhywbeth dymunol wrthon ni.

Dydy'r sgiliau yma ddim yn datblygu'r un fath mewn unigolion ag ASA, ac maen nhw'n aml yn cael trafferth deall rheolau cymdeithasol a chynildeb rhyngweithio cymdeithasol.

Weithiau, mae amhariad mewn dychymyg cymdeithasol yn golygu bod rhywun ag ASA yn profi anhawster wrth geisio dyfalu sut mae pobl eraill yn meddwl neu'n teimlo, er enghraifft, gallen nhw ddweud bod rhywun dros eu pwysau heb sylweddoli y gall hyn eu pechu.

Gall yr amhariad mewn dehongli cyfathrebu cymdeithasol olygu hefyd eu bod yn methu adnabod awgrymiadau, er enghraifft, os yw rhywun yn flin neu wedi diflasu. Byddai'r rhan fwyaf o bobl yn deall bod rhywun wedi diflasu os ydyn nhw'n dylyfu gêm ac yn edrych ar eu horiawr. Efallai na fydd rhywun ag ASA yn sylwi ar hyn, ac yn parhau i siarad am yr un pwnc, sy'n golygu y byddai'r person arall yn osgoi siarad â nhw yn y dyfodol.

Fel yn achos yr amhariadau eraill, mae lefel sgiliau cymdeithasol ym amrywio rhwng pob unigolyn, ond yn gyffredinol, mae'r amhariadau'n effeithio'n sylweddol ar y gallu i gynnal cyfeillgarwch, ymgeisio am swyddi a chymryd rhan mewn digwyddiadau cymdeithasol.

Gellir datblygu dealltwriaeth o reolau cymdeithasol a gwybodaeth am ddisgwyliadau cymdeithasol trwy hyfforddiant. Mae llawer o bobl ag ASA wedi dweud wrthon ni y buasant yn hoffi deall pa ddisgwyliadau sydd arnynt, gan fod hyn yn anodd iddyn nhw ei amgyffred mewn sefyllfa gymdeithasol, a gall hyfforddiant fod o help yn yr achos hwn. Mae elfennau eraill yn fwy anodd i'w hegluro, er enghraifft, pam ei bod yn iawn i ddweud celwydd weithiau (e.e. 'Bydda i yno mewn munud') ond ddim dro arall (e. e. 'Nid fi wnaeth e').

Mae nifer o gynlluniau ar gael sy'n dysgu sgiliau cymdeithasol. Gweithgareddau grŵp ydy rhai ohonyn nhw, ac mae llyfrau a DVDs o'r cyrsiau ar gael i'w prynu hefyd. Cofiwch ei bod yn bosib i unrhyw un sy'n cynorthwyo person ag ASA ddysgu rhai sgiliau cymdeithasol i'r unigolyn. Gall datblygu sgiliau cymdeithasol pobl ag ASA fod yn help mawr iddyn nhw feithrin perthnasau cymdeithasol a mwynhau gweithgareddau. Os ydyn nhw'n teimlo'n hyderus eu bod yn gwybod sut mae disgwyl iddyn nhw ymddwyn, gall hyn leihau pryder hefyd.

### Pwt o gyngor:

- Dysgwch sgiliau cymdeithasol fel 'rheolau'.
- Eglurwch yn gryno.
- Defnyddiwch iaith glir.
- Wrth egluro rheolau cymdeithasol sy'n amrywio yn ôl y sefyllfa, byddwch yn glir pa sefyllfa rydych chi'n ei thrafod.
- Gallwch ymarfer bod mewn gwahanol sefyllfaoedd
- Byddwch yn glir am faterion cyfreithlon, e.e. mae'n anghyfreithlon mynd â rhywbeth nad sy'n perthyn i chi.
- Cofiwch egluro bod rhyngweithio cymdeithasol yn amrywio yng nghyd-destun oedran – sut i siarad â phobl hŷn, a'r gwahaniaeth rhwng rhyngweithio ag oedolion a phlant.
- Cynlluniwch eich camau a pheidwch â brysio. Dewiswch ddau neu dri o bynciau a gweithio ar y rhain i ddechrau.



# Beth am y Teulu a Ffrindiau?

## Teulu a Ffrindiau

Mae derbyn diagnosis fel oedolyn yn medru bod yn dipyn o sioc i rai pobl, er y bydd yn rhyddhad i eraill gael eglurhad am yr anawsterau maen nhw'n eu profi. Bydd pawb yn ymateb yn wahanol i'r diagnosis, ac mae hyn yn wir hefyd am y bobl sy'n agos at yr unigolyn ag ASA.

Does dim ffordd gywir neu anghywir o deimlo pan fydd rhywun sy'n agos atoch chi'n derbyn diagnosis o ASA. Mae'n ddigon posib y bydd teimladau pobl yn rhai cymysg, ac yn newid yn aml.

Ymlith y teimladau cyffredin, mae:

- tristwch
- dicter
- rhyddhad
- gwadiad
- euogrwydd
- rhwystredigaeth
- ofn
- galar

Mae'n bwysig cofio mai'r un yw'r person rydych chi'n eu cynorthwyo ag oedden nhw cyn iddyn nhw dderbyn diagnosis – dydyn nhw ddim wedi newid. Ond mae newid positif yn y diagnosis, sef y byddwch chi'n gallu eu deall nhw a'u hanghenion yn well.

## I'r sawl sy'n Cynorthwyo'r Teulu a Ffrindiau

Mae byw gyda rhywun ag ASA yn medru achosi straen oherwydd eu hanghenion neu eu hymddygiad. Fwy na thebyg y bydd hyn wedi bod yn wir ymhell cyn derbyn ei diagnosis gael ei dderbyn. Mae'n bosib y bydd wedi achosi tipyn o densiwn yng nghartref y teulu ers cyfnod plentyndod y person, ac yn y cartref cyfredol. Gallai fod wedi cael effaith negyddol ar aelodau'r teulu a'r unigolion eu hunain.

Mae'n bosib y bydd y diagnosis yn gwneud gwahaniaeth i'r berthynas ag aelodau'r teulu estynedig a ffrindiau'r teulu. Mae'n egluro ymddygiad cyn hyn, oedd yn cael ei ystyried yn 'rhyfedd' neu'n 'anghwrtais' gynt, a gall hyn fod yn fodd o wella unrhyw rwyg a fu yn y berthynas.

Mae'n bwysig i'r sawl sy'n cynorthwyo o'r tu allan i gylch y teulu / ffrindiau ystyried anghenion emosiynol ac addysgiadol aelodau'r teulu, brodyr a chwiorydd, rhieni, partneriaid a phlant yn dilyn diagnosis.

Achosodd derbyn y diagnosis newidiadau o fewn y teulu, yn enwedig gyda fy mam, ac mae hyn yn parhau bob dydd. Mae camddealltwriaeth yn codi o bryd i'w gilydd, ac rydyn ni'n dal iddysgu sut rydyn ni'n gweld y byd yn ein gwahanol ffyrdd, ond yn hynny o beth, rydyn ni'n debyg i lawer o bobl eraill. Rwy'n gweld y byd mewn ffordd wahanol iawn i Mam, ac mae hynny'n iawn, ond mae bywyd yn llawer, llawer gwell o wybod bod gen i syndrom Asperger, achos rydyn ni'n gwybod y gwir nawr, a gall bywyd symud yn ei flaen wrth i ni ddysgu gyda'n gilydd.

- Karen Thompson

### Cyngor i aelodau'r teulu a ffrindiau:

- Ystyriwch gysylltu / ymuno â grŵp cymorth.
- Trafodwch eich teimladau gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw ac yn teimlo'n gartrefol yn eu cwmni.
- Neilltuwch amser i chi'ch hun ac amser i ymlacio.
- Dysgwch am awtistiaeth – mae'r canllaw hwn yn fan cychwyn da.
- Siaradwch â phobl broffesiynol, a nodi unrhyw gwestiynau sydd ganddoch chi ar bapur cyn mynd i gyfarfodydd.
- Cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun.

Pan fydd person yn derbyn diagnosis, mae'n hawdd deall pam fod y pryderon a'r cyngor yn cael eu cyfeirio at y rhieni, ond mae pobl yn tueddu i anghofio am y brodyr a'r chwiorydd a'r effaith mae'n ei gael arny'n nhw hefyd. Er bod nifer o anawsterau'n codi, mae'n bosib cloriannu'r rhain â'r cyfnodau a'r atgofion da sy'n dod i'ch rhan.

- *Sibling*

Roedd sylweddoli bod rheswm niwrolegol gwaelodol dros fy nghyflwr yn rhyddhad enfawr i Judy, fy ngwraig. Mae cydnabod y bydd problemau helaeth yn codi mewn priodas rhwng rhywun â syndrom Asperger a rhywun niwrolegol-nodweddiadol wedi bod o help mawr wrth i ni fynd at wraidd y problemau.

- *Ian Walker*



# Rhagor o Wybodaeth

[www.ASDinfoWales.co.uk](http://www.ASDinfoWales.co.uk) yw'r wefan wladol mae staff datblygu materion anhwylderau'r sbectwm awtistaidd yn ei chynnal o dan adain WLGA, ar y cyd ag Iechyd Cyhoeddus Cymru ac o dan nawdd Llywodraeth Cymru.

Mae ar y wefan wybodaeth ac adnoddau i bobl a chanddynt anhwylderau'r sbectwm awtistaidd a'r rhai sy'n eu cynorthwyo.



**Living with Autism**  
**Byw gydag Awtistiaeth**

[www.ASDinfoWales.co.uk](http://www.ASDinfoWales.co.uk)



# Nodiadau