Cefnogaeth gynnar ar gyfer iechyd meddwl pobl ifanc

Dw i'n cofio fy mab yn dod adref ym Mlwyddyn 10 ac roedden nhw wedi bod ar drip i weld prifysgolion. Roedd o'n llawn cyffro ac fe ddaeth yn ôl a dweud, 'O, mam, dw i ddim yn gwybod beth dw i eisiau ei wneud. Ddylwn i wneud gradd mewn mathemateg neu wyddoniaeth, neu ddylwn i wneud drama?'

Ac roedd mor hyfryd gweld dyn ifanc oedd â chymaint o bosibiliadau a chymaint o gyffro am y dyfodol.

Ond tua chwe mis yn ddiweddarach, trodd pethau er gwaeth ac fe wnaethon ni ddarganfod bod y bachgen oedd wrth ei fodd yn mynd i'r ysgol yn sydyn yn bryderus iawn ynglŷn â mynd i'r ysgol, ac yn dechrau colli diddordeb yn yr holl bethau yr oedd wrth ei fodd yn eu gwneud.

Dechreuodd dynnu'n ôl oddi wrth ffrindiau, ac roedd amser, y Nadolig hwnnw, lle'r oedd yn wael iawn gyda'i orbryder ac yn methu yn gorfforol, dw i'n meddwl, mynd yn ôl i'r ysgol.

Felly roedd yn rhaid i ni ffonio'r ysgol a dweud, 'Dydy o wir ddim yn teimlo'n dda', ond chawsom ni ddim cydymdeimlad o gwbl. Roedd hi'n, 'Wel, mae'n rhaid iddo fo ddod i mewn, dydy o ddim yn cael bod adref am y math yma o beth.'

Roedden nhw'n mynd i ffonio gweithiwr cymdeithasol addysgol. Doedd hynny ddim yn ymateb da, felly.

Fe es i â fo at y meddyg teulu, a doedd hynny ddim yn dda chwaith mewn gwirionedd. Roedd y meddyg yn cydymdeimlo ond yn meddwl mai dim ond rhywbeth dros dro oedd o, ac fe ddywedodd, 'Ewch adref ac fe fydd o'n dod drosto, rydyn ni i gyd yn poeni am bethau'r oed hwn.'

Ond wnaeth o ddim mynd a doedd o ddim yn gallu mynd i'r ysgol, ac aeth pethau ychydig yn waeth. Felly, aethon ni'n ôl at y meddyg teulu a wnaeth ei gyfeirio at CAMHS, dim ond i gael gwybod ei fod ar restr aros.

'Os oes gennych unrhyw broblemau, ffoniwch ni ac os ydych chi wir yn poeni ewch i'r Adran Achosion Brys', ond doedd dim cefnogaeth ymarferol na chefnogaeth foesol. Dim ond, 'Byddwn yn rhoi gwybod i chi pan fyddwch chi ar dop y rhestr.'

Felly aeth ychydig fisoedd heibio ac wnaeth ei iechyd meddwl ddim gwella, dim ond gwaethygu. Roedd ei ymddygiad ychydig yn od weithiau ac roedd hi ychydig fisoedd yn ddiweddarach pan wnes i fynd yn ôl at CAMHS a dweud, 'Ylwch, mae angen iddo gael ei weld. Mae o'n ymddwyn...'

Fe wnes i ddisgrifio'r ymddygiadau a phethau ac fe wnaethon nhw gytuno y bydden nhw'n ei weld. Fe welodd seiciatrydd ac roedden ni'n obeithiol iawn eto y byddai hwn yn drobwynt arall.

Ond doedd o ddim mewn gwirionedd oherwydd fe ddywedodd y seiciatrydd, ‘Dw i ddim yn meddwl y bydd cwnsela'n gweithio, mae angen i ni roi meddyginiaeth iddo.’ Felly fe ddywedon ni, ‘Iawn’, roedden ni'n ymddiried ynddo.

Roedd o ar gyffuriau gwrthiselder yn 15 oed ac, a dweud y gwir, doedden ni ddim yn gweld unrhyw welliant.

Cafodd gynnig cynyddu'r ddos ac roedden ni'n meddwl, ‘Iawn, mi wnawn ni hynny.’ Ac yna dri mis yn ddiweddarach, doedd hynny ddim yn gweithio. Ac yna, cafodd gynnig cynyddu'r ddos eto, nes ei fod ar y ddos uchaf y gallai fod.

Ond doedd dim gwelliant. Doedd o dal ddim yn mynd allan. Mewn gwirionedd, fe wnaeth o'n fwy blinedig, yn fwy tawedog, dw i'n meddwl, nag o'r blaen.

Felly fe wnaethon ni fynd yn ôl ac erfyn eto. ‘Ylwch, dydy hyn ddim yn gweithio, mae'n rhaid bod rhywbeth arall y gallwch ei gynnig iddo fo.’ Felly, fe aeth ar y rhestr aros am CBT.

Dim ond bryd hynny y cafodd o'r help, ac roedd yn gam mawr ymlaen. Roedd yn anhygoel. Roedd hi'n therapydd anhygoel. Roedd hi'n rhoi camau bach iawn, iawn iddo fo, sy'n swnio braidd yn rhyfedd rŵan, ond roedden nhw'n gweithio, ac roedd yna gynnydd. Roeddech chi'n gallu gweld ei fod, ia, yn gwneud gwahaniaeth ac roedd yn ddefnyddiol iawn iddo.

Ond fyddwn i ddim yn dweud mai'r un bachgen a ddisgrifiais i ar y dechrau oedd o. Roedd yn well na'r bachgen swrth hwnnw a welon nhw, ond fel y dywedais i, fe wnaeth y cynnydd hwnnw.

Roedd o bron yn 18 oed bryd hynny ac roedden ni'n teimlo bod yna ychydig o, ‘Wel, rydyn ni wedi gwneud y sesiynau, mae o wedi gwneud y gwelliant hwn. Rydyn ni wedi ticio'r blwch nawr a byddwn ni'n eich rhyddhau chi.’

Doedd ei achos ddim yn ddigon difrifol ar gyfer gwasanaethau oedolion ac felly, fe gawson ni ein gadael, mewn gwirionedd. Cawsom ein rhyddhau, wyddoch chi, doedden ni ddim yn gwybod ble i fynd na beth i'w wneud.

Doedd o ddim yn ddigon da i fynd yn ôl i wneud Lefel A, ac fe wnaethon ni ddod o hyd i ffordd o gario ymlaen rhywsut a chael rhywfaint o help efo'i addysg.

Mae pethau wedi gwella. Mae ychydig yn hŷn erbyn hyn. Fe aeth o i'r brifysgol ac mae ganddo ffrindiau ac mae wedi creu bywyd annibynnol iddo'i hun.

Ond wedi dweud hynny, mae yn dal i fod angen cefnogaeth ac mae'n debyg y bydd yn parhau i ddioddef gyda'i iechyd meddwl a'i broblemau, weithiau'n mynd ymlaen, weithiau'n ôl.

Dw i'n meddwl mai'r hyn dw i wir eisiau ei ofyn ydy nad ydy plant fel o yn gorfod aros mor hir. Os byddai wedi torri ei goes, fyddwch chi ddim yn disgwyl iddo aros am ddwy flynedd am driniaeth. Os oes gennych chi ganser, rydych chi'n cael eich gweld ar unwaith, felly pam ddim efo iechyd meddwl?

Mae'r goblygiadau yn para mor hir mewn gwirionedd. Wyddoch chi, os oes ymyrraeth gynnar, gellir gwneud cymaint o wahaniaeth a rhoi llai o faich economaidd ar gymdeithas. Wyddoch chi, plant yn cyflawni mwy mewn addysg.

Felly byddwn i'n gofyn i bwy bynnag sy'n gwrando...

[yn.crio]