

Y Gadwyn Adferiad

Cyflwyno llun dw i wedi'i greu. Collage ydy o, papur, beiros, lliwiau a phatrymau gwahanol i adlewyrchu taith fy adferiad.

Dyma lun o'r enw cadwyn adferiad. Cadwyn o fynyddoedd ydy o. Mae pob copa yn dangos agwedd o fy adferiad, felly teulu, gwirfoddoli, y GIG, ffrindiau, diddordebau.

Dw i'n caru'r mynyddoedd ac yn hoffi cerdded, felly roedd hwn yn beth neis i mi ei wneud.

Mae fy adferiad wedi bod yn her ers i mi fod yn ifanc iawn. Roeddwn i wir yn cael trafferth gydag arholiadau yn yr ysgol. Roeddwn i wastad ar ei hôl hi yn y dosbarth, wastad yn breuddwydio.

Ac yna cefais brofiad efo athrawes mewn noson rieni. Fe ddywedodd hi, 'Mae hi'n gweithio'n galed iawn ond dydy hi ddim yn benig iawn,' ac fe arhosodd hynny efo fi.

Roeddwn i bob amser yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio yn yr ysgol ac roedd yn rhaid i mi weithio'n galed iawn, iawn. Felly dw i wedi cael trafferth gyda straen a lludded erioed, ond roeddwn i'n dal ati.

Fe wnes i radd PhD ym Mhrifysgol Durham a hanner ffordd drwy fy PhD, fe wnes i ddarganfod fod...

Wnes i ddim gadael i hyn fy stopio. Fe wnes i gario ymlaen ac yna fe basiais i a mynd ymlaen i wneud ymchwil ôl-ddoethuriaeth yn Awstria.

Felly, dyna thema ddiddorol i mi oherwydd roedd gen i olygfa hyfryd o'r Alpau o fy ystafell wely a bob bore, roeddwn i'n gallu gweld y mynyddoedd wedi'u gorchuddio ag eira.

Ar ôl hynny, fe gefais i drafferthion eto. Ar ôl y pandemig, fe gefais i chwalfa nerfau, chwalfa seicotig, ac roedd hyn o ganlyniad i wneud gormod. Roeddwn i wedi llosgi allan.

Fe gefais i fy sgrinio am ADHD. Roedd y canlyniad yn bositif ac roeddwn i'n cael trafferth mawr i ganolbwyntio a bod yn gynhyrchiol ac yn effeithlon. Dw i ar feddyginiaeth rŵan ac mae hyn yn fy helpu a fy nghefnogi i'n fawr.

Dw i hefyd yn awyddus i ddysgu mwy am sut mae merched mewn cymdeithas yn masgio ADHD a dyslecsia.

Gan fy mod i bob amser yn dawel, doeddwn i ddim yn creu ffwdan mewn gwirionedd. Roeddwn i'n mynd ati'n dawel bach i wneud pethau.

Mae'r llun hwn yn cynrychioli rŵan, a sut dw i'n credu bod y dyfodol yn edrych yn gadarnhaol iawn. Mae yna drên trugaredd, ac rydyn ni i gyd ar y trên gyda'n gilydd, yn mynd trwy'r mynyddoedd ar ein ffordd i le newydd, pennod newydd.

Ac yma rydych chi'n gweld afon cyfleoedd. Dylai fod gan bob un ohonom gyfle cyfartal, ac mae'r ferch fach hon yn pysgota am y cyfleoedd.

Ac mae yna 'gwch byddwch chi'ch hun', i'n hatgoffa y dylem ni fod yn ni ein hunain a gwerthfawrogi ein rhinweddau unigryw.

A'r haul hefyd i adlewyrchu hunanofal, goleuni, egni.

Mae'r llun hwn i wneud i bobl wenu ac i feddwl yn fwy cadarnhaol am ein profiadau ac y gallwn ni dyfu a dod at ein gilydd i wneud gwahaniaeth yn y byd.

Felly, diolch yn fawr.