

Cefnogaeth gydlynol ar gyfer iechyd meddwl pobl ifanc

Dywedodd rhywun unwaith wrtha i, 'Os byddwn i'n dy dorri yn dy hanner, byddai 'iechyd meddwl' wedi'i sgwennu fel sticer drwy dy ganol fel Blackpool-roc,' a dydyn nhw ddim yn anghywir.

Dw i'n angerddol iawn am iechyd meddwl, yn enwedig i blant sydd bron â chyrraedd eu harddegau.

Pan oeddwn i tua 7, dw i'n cofio fy mam yn fy llusgo at y meddyg, ac roedd yn hen dŷ mawr, fel roedd pob meddygfa'n arfer bod bryd hynny.

Roedd yr ystafell fyw wedi'i throi'n ystafell aros ac fe gawson ni ddarn bach o bapur â rhif arno ac eistedd i aros ein tro. Yna dyma nhw'n gweiddi fy enw, sef rhif.

Es i mewn efo mam ac eisteddais ar y gadair. Ro'n i yn fy myd bach fy hun, yn breuddwydio, neu'n bod yn anneallus yn ôl mam, ond doeddwn i ddim felly.

Ro'n i'n breuddwydio, yn chwarae efo'r darn bach o bapur, ei blygu a'i wasgu neu beth bynnag. Roedd yr ystafell yn llwyd ac yn arogleuo'n drwm o dybaco pibell siocled.

Hyd heddiw, rwy'n casáu arogl pibell siocled. Roedd llyfrau ym mhob man.

Dechreuodd y meddyg gael sgwrs â mam a ro'n i â fy mhen i lawr. Yn sydyn roedd clec fawr ar y bwrdd ac edrychais i fyny. Rhoddodd ei bibell i lawr ar y bwrdd a phwyntio ataf i a dywedodd, 'Rhaid i ti ddechrau bihafio, 'mechan i. Rhaid i ti ddechrau bod yn dda er mwyn dy fam achos os na wnei di, cei dy gymryd i ffwrdd!' A dyna fi.

O'r diwrnod hwnnw dysgais sut i fasgio, dysgais sut i fod yn ddistaw a dysgais sut i ddweud dim byd.

Astudiais ac enillais radd, a'r rhesymeg y tu ôl i hyn oedd fy mod i'n teimlo nad oeddwn i byth yn ddigon da.

Felly ro'n i'n casáu'r ysgol achos allwn i ddim ymdopi yno. Ro'n i'n rhy ddrwg.

Enillais fy ngradd a graddiais pan ro'n i'n 50.

Dw i mor falch o hyn ac astudiais y maes iechyd meddwl. Dyna'n union beth ro'n i am ei wneud, gweithio ym maes iechyd meddwl.

Gweithiais gyda llawer o bobl hŷn gyda seicosis. Ond ro'n i'n awchu am gael gweithio gyda phobl ifanc.

Ro'n i'n teimlo trueni dros y bobl ifanc. Symudais i Gymru yn 2020 a chael swydd ym maes gofal sylfaenol, un o'r meddygfeydd mwyaf yng Ngogledd Cymru.

Roedd 5 Therapydd Galwedigaethol yno a ro'n i'n gweithio fel OT, a sylwais yn fuan nad oedd neb yno i edrych ar ôl y bobl ifanc.

Mae'r tîm CAMHS yno ac mae gennym ymarferydd lles teuluol sy'n dod i mewn unwaith y mis.

Llwyth achos trwm iawn, yn cynnig cymorth lefel isel ond yn gofalu am 8 meddygfa. Felly, gallwch ddychmygu pa lwyth gwaith sydd ganddi.

Dywedais wrth y tîm na fyddwn yn meindio cynorthwyo'r bobl ifanc yn eu harddegau petai angen.

Roedd y TS hŷn ychydig yn bryderus oherwydd teimlent y dylem oll gael yr hyfforddiant pediatreg.

Ond achos fy nghefnidir ym maes iechyd meddwl, doeddwn i ddim yn gweld problem siarad ag unigolion ifanc ag unrhyw broblemau iechyd meddwl.

Felly, dechreuais weld y rhai 17+ a dyma un sefyllfa sy'n codi. Er enghraifft, ddim ond bore 'ma daeth claf, merch, i mewn gyda'i mam ac roedd hi'n 17 a 9 mis. Roedd hi, o'r diwedd, wedi magu plwc i ddod at y meddyg a gofyn am gymorth, a dywedodd y fam na wnaiff CAMHS dderbyn y cyfeiriad gan ei bod rhy hen.

Mae hi'n 17 a 9 mis ac oherwydd y rhestrau aros chaiff hi ddim ei gweld. Fy nghwestiwn i yw, wel, pwy fydd yn ei gweld?

Wel, wrth gwrs fe wnaif i.

Felly treuliais beth amser gyda hi a dw i wedi trefnu i'w gweld eto. Dyna fy rôl yn bennaf gyda phobl ifanc.

Ar ben hynny, edrychwn ar y 12 mis olaf neu fwy. Dw i'n gwybod i'r pandemig ein taro'n wael ac effeithiodd hynny ar gymaint o blant, pobl ifanc a phobl.

Yn ogystal, edrychwn ar y tâl a'r cyfryngau cymdeithasol, cyfryngau cyhoeddus, pobl yn ymddangos ar y newyddion yn dweud, 'Dw i newydd gael diagnosis niwroamrywiol ac mae gen i feddyginiaeth ac mae fy mywyd wedi newid.'

Yn 2020, roedd gennym tua 12 o bobl yn gwneud ymholiad am ADHD.

Aeth i fyny ychydig yn 2022 a thua 12 yn ymholi.

Yna'r llynedd roedd gennym 58 o bobl yn ymholi am ADHD.

Wyddwn i ddim p'un ai'r cyfryngau cymdeithasol sy'n gyfrifol am hyn neu os yw wir yn iechyd meddwl.

Ond mae rhestrau aros CAMHS yn dair blynedd o hyd ar hyn o bryd ac mae rhestrau aros ar gyfer iechyd meddwl oedolion yn ddwy flynedd ar hyn o bryd.

Mae hyn er mwyn y plant a'r oedolion ifanc sy'n profi'r anawsterau hyn, sy'n cael camddiagnosis o orbryder neu iselder, sy'n cael meddyginiaethau fel gwrthiselyddion,

pan nad ydyn nhw'n isel eu hwyliau nac yn orbryderus ond yn hytrach eu bod yn niwroamrywiol ac maent angen diagnosis a'r feddyginiaeth gywir.

Mae gen i dri pheth yr hoffwn ei gyflawni.

Fy mhrif gais a fy nghais cyntaf yw hoffwn roi'r holl wasanaethau niwroddatblygiadol o dan yr un to, yn cynnwys pob gwasanaeth ADHD, awtistiaeth, anawsterau dysgu. Popeth o dan un to.

Achos dw i'n gweld pobl ag ADHD, ar ôl iddyn nhw aros tair mlynedd am ddiagnosis, sy'n cael gwybod bod posibilrwydd y gallent fod ag awtistiaeth.

Ac yna cânt eu rhoi ar restr aros arall i gael y diagnosis hwnnw achos bod y gwasanaeth mewn lle hollol wahanol gyda thîm gwahanol.

Hoffwn weld popeth o dan un ymbarél. Fy ail gais, a'r pwysicaf wir o bosib, felly falle dylwn ei nodi fel fy nghais cyntaf!

Dw i eisiau newid oedran CAMHS i 25. Mae hyn achos gwyddom yn wyddonol bod yr ymennydd yn dal i dyfu, yn dal i newid.

Pan fyddant yn troi'n 18, mae plant sydd o dan ofal CAMHS ac yn cael eu cymorth yn cael gwybod eu bod nawr yn oedolyn ac mewn byd newydd hollol wahanol gydag oedolion, a ni allan nhw ymdopi.

Erbyn hynny, efallai bod ganddyn nhw ddau neu dri diagnosis. Mae gen i un ferch ifanc yr ydw i wedi bod yn ei chynorthwyo ers pan oedd hi'n 18.

Mae hi nawr yn 21 a newydd raddio o'r brifysgol.

Roedd ganddi ddiagnosis o orbryder, yna iselder, yna dysthymia, a nawr mae wedi cael gwybod bod ganddi ADHD, ac mae'r broses hon yn mynd yn ei blaen ers pan oedd hi'n 16-17 oed.

Dw i'n credu bod modd newid yr oedran o 18 i 25 a bydd yn helpu oherwydd bydd yn lleihau meddyginiaeth, bydd yn gymorth â thrawsnewidiadau, mae'n helpu â thyfiant seicolegol a byddai'n gwneud byd o wahaniaeth o ran ymyrraeth gynnar hefyd.

Mae'r ffeithiau yno. Os oes unrhyw un yn dechrau profi seicosis yn eu blynyddoedd ieuengaf, mae gweithio â nhw o oedran cynnar yn lleihau dibyniaeth ar feddyginiaeth a'u helpu i ddeall y seicosis hwnnw yn well.

Fy nhrydydd cais yw fy mod i'n gweithio i ofal sylfaenol.

Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd, mae gofal sylfaenol yn hygyrch, yn gydlynus, yn barhaus ac yn ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Felly os daw unrhyw un i'r feddygfa hon yn gofyn am gymorth, dylent gael y cymorth hwnnw. Mae apwyntiad Meddyg Teulu ar gyfartaledd yn 10 munud.

Os daw unigolyn ifanc i mewn yn gofyn am gymorth, pwy sydd am ei helpu?

Nid oes gan bob meddygfa therapyddion galwedigaethol, nid oes gan bob meddygfa ymarferwyr lles teuluol, ac nid oes gan bob meddygfa unrhyw un yno a all helpu gyda phlentyn neu unigolyn ifanc mewn angen.

Ac mae'n mynd yn waeth.

Yn ôl MIND, mae un mewn pedwar yn profi trafferthion. Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd, bydd un mewn saith o bobl ifanc yn cael problemau iechyd meddwl.

Y mis diwethaf, cefais hyfforddiant gyda UCAN, sef yr United Kingdom Autism ADHD Association, ac mae eu ffigurau'n dangos bod un mewn tri yn niwroddatblygiadol.

Felly dyma dw i'n ofyn a dyna fy llun.

Diolch.