



## Pan na ddaw'r geiriau allan

Llyfryn ynglŷn â mudandod dethol ar gyfer pobl yn eu harddegau ac oedolion

Darllenwch y llyfryn hwn os gallwch chi siarad mewn rhai sefyllfaoedd ond nid mewn rhai eraill ac os yw *unrhyw un* o'r canlynol yn wir:

- rydych chi'n rhewi'n gorfforol neu'n cael eich parlysu wrth geisio siarad
- mae arnoch chi eisiau help i siarad yn fwy rhwydd
- mae'n haws peidio â siarad
- rydych chi wedi rhoi heibio pob gobaith o siarad heb bryder
- rydych chi wedi blino ar bobl yn ceisio 'helpu'
- rydych chi'n meddwl bod pethau'n iawn fel ag y maen nhw
- rydych chi'n cael eich siomi gan bobl broffesiynol mewn gwasanaethau addysg neu iechyd
- rydych chi eisiau gwybod mwy am fudandod dethol

Efallai eich bod wedi cael trafferth i siarad ers blynyddoedd. Gall hyn effeithio ar y newidiadau rydych chi'n eu gwneud a'ch gallu i ddylanwadu ar eraill a bod y person ydych chi mewn gwirionedd. Efallai eich bod wedi cyrraedd y pwynt ble gwnaech chi unrhyw beth bron i gael help neu rydych chi'n barod i roi'r gorau i ymdrechu. Y naill ffordd neu'r llall, mae'n amhosibl i chi wneud penderfyniad deallus ynghylch beth i'w wneud nesaf nes byddwch chi'n deall yr hyn rydych chi'n delio ag ef.

Mae'r llyfryn hwn yn crynhoi ystyr mudandod dethol (MD), sut y mae'n creu anhrefn yn eich meddwl, sut y gellir ei feistrolï a'r peth mwyaf pwysig y gallwch chi ei newid HEDDIW.

## Beth yw MD?

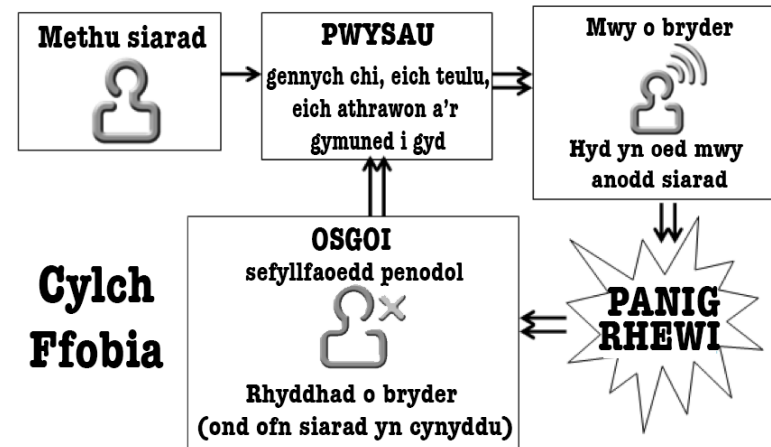
Mae MD yn gyflwr ble mae unigolion yn medru siarad yn rhwydd mewn sefyllfaoedd pan fyddan nhw wedi ymlacio a heb fawr o bryder, ond byddan nhw'n rhewi ac yn methu siarad mewn sefyllfaoedd eraill. Yn ogystal â hyn, gall holl arwyddion pryder eithafol fod yn bresennol – calon yn curo'n gyflym, tyndra yn y cyhyrau, brest a gwddf tynn, anhawster i anadlu... neu deimlad o ddiddymdra gan eich bod yn gwybod na fyddwch chi'n gallu siarad, felly beth fyddai diben rhoi cynnig arni?

Yn aml disgrifir MD fel ofn siarad ac efallai eich bod yn rhannu'r profiad o deimladau cryf o arswyd neu banig wrth feddwl am orfod siarad â rhai pobl. Neu efallai y byddwch yn dweud nad oes arnoch chi ofn *siarad*; mae arnoch chi ofn edrych yn dwp pan fyddwch chi'n methu siarad ac ofn na fyddwch chi'n gallu siarad pan fydd angen.

Mae o i gyd yr un peth yn y bôn. Anhwylder gorbryder yw MD ac mae siarad â rhai pobl neu ddigwydd gael eu clywed gan y bobl hynny yn codi arswyd ar bobl sydd ag MD; math o ffobia yw hyn.

Cyhoedd yn llawn cydymdeimlad a dydyn nhw ddim yn eu gorfodi i wneud y pethau y mae ganddyn nhw ffobia yn ei gylch. Mae'n gallu ymddangos yn rhyfedd – wedi'r cyfan, mae rhai ffobiâu yn ddigon od, fel ffobiâu ynghylch botymau, cathod bach, neu fananas – ond rydyn ni'n sylweddoli nad *gwrthod* mynd ar awyren neu fwyta bananas neu beth bynnag y mae'r person. Allan nhw ddim, dan unrhyw amgylchiadau, eu gorfodi eu hunain i wneud hynny. Nid dewis ydy o; petai ganddyn nhw unrhyw ddewis o gwbl, buasen nhw'n dewis i beidio â bod â'r hen ffobia gwirion.

Felly y prif rwystr i chi yw nad oes gan y rhan fwyaf o bobl syniad yn y byd mai ffobia yw MD ac maen nhw'n gwneud popeth sy'n gwneud ffobiâu yn *waeth*. Maen nhw'n rhoi pob math o bwysau arnoch chi i siarad ac yn gwneud i chi deimlo'n wael am beidio â siarad (fel petaech chi ddim yn teimlo'n ddigon drwg yn barod).



Gwaetha'r modd, mwya'n byd rydych chi'n byw gydag MD, mwya'n byd y mae'n bygwth newid eich hunanddelwedd. Rydych chi'n berson deallus; rydych chi'n gwybod nad yw pethau'n digwydd heb reswm. Felly, yn niffyg unrhyw eglurhad arall, rydych chi'n dechrau credu beth mae pobl eraill yn ei ddweud amdanoch chi: eich bod yn swil, yn wahanol, yn anghwrtais, yn anodd, yn styfnig neu'n ddim werth y drafferth. Dim ond barn unigolion sydd *heb ddeall* yw'r rhain.

Petaen nhw'n gwybod y gwirionedd, buasen nhw wedi defnyddio geiriau gwahanol: gwyliadwrus, ofnus, teimlo'n ddolurus, penderfynol, yn canolbwytio, goroeswr.

Hyd yn oed os byddwch yn gwrthod barn pobl eraill, byddwch chi'n creu eich rhesymau eich hun i gyfiawnhau eich ofn; rydych chi'n casáu eich llais, rydych chi'n methu meddwl yn ddigon cyflym, un gwael ydych chi am sgwrs. (Gyda llaw, mae *pawb* yn casáu *sŵn* ei lais ei hun, a fedr *neb* feddwl yn gyflym neu gyfathrebu'n dda pan fyddan nhw'n bryderus!).

Ni ellir osgoi'r ffaith bod pobl eraill yn cael eu heffeithio gan eich distawrwydd. Mae llawer yn tybio nad oes arnoch chi eisiau siarad; dydyn nhw ddim yn gwybod sut i fynd atoch chi; maen nhw'n poeni ynghylch gwneud y peth anghywir. Ac felly... maen nhw'n eich anwybyddu chi. Gall hynny gael effaith ddeifiol. Os nad ydych chi'n un o'r bobl ffodus hynny sydd wastad wedi teimlo'n ddiogel yng nghariad diamod eu teulu ac yn cael eu derbyn yn gymdeithasol gan eu ffrindiau, efallai y byddwch yn dod i'r casgliad anghywir ac yn meddwl bod pobl eraill yn eich gweld yn dwp neu'n ddwl, yn annymunol neu'n anneniadol, neu'n anaddas.

Ac efallai mai'r anwiredd mwyaf ohonyn nhw i gyd... Hen amheuaeth sy'n dod i'ch blino o hyd ac o hyd *y dylech chi fod yn gwneud yn well*. Ond does neb wedi trefnu eich bod chi'n cael yr hyn sy'n gyfwerth â gwersi nofio neu fathemateg ychwanegol, felly sut roedd disgwyl i chi wella?

Dros y blynyddoedd, gall hyn i gyd fynd yn faich llawn penbleth, drwgdeimlad, euogrwydd, cywilydd ac unigrwydd sy'n dinistrio eich hunan-barch yn raddol, sy'n dwysáu eich cysylltiadau negyddol â chyfathrebu sy'n llurgunio eich amgyffrediad ohonoch chi eich hun a phobl eraill.

Yn fyr, rydych chi'n barod wedi gorfod ymdopi â llawer mwy na'r rhan fwyaf o'ch cyfoedion. Rydych chi'n gryfach nag yr ydych chi'n meddwl.

Does dim o hyn yn fai arnoch chi – nid yw bywyd bob amser yn deg ac rydych chi wedi bod yn hynod o anffodus i fethu cael y gefnogaeth a'r ddealltwriaeth sydd bellach ar gael i blant ifainc sydd ag MD. Rydych chi'r un mor unigryw, hoffus a gwerthfawr ag unrhyw un arall. A'r newyddion da yw, gall ffobiâu gael eu gwella!  
*Does dim ots beth yw eich oed!*

### **Sut mae ffobiâu yn cychwyn?**

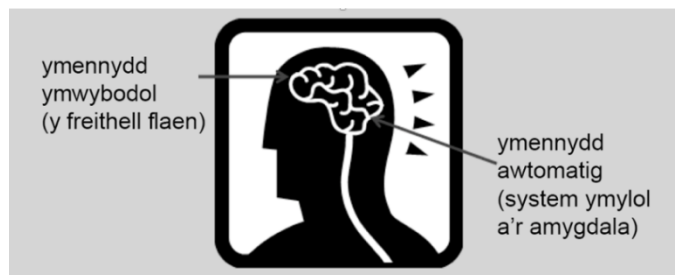
Fe wyddoch sut mae arogleuon arbennig neu ddarn o gerddoriaeth yn medru galw i gof atofion neu deimladau o'r gorffennol? Mae teimladau cryf fel arfer yn cael eu cysylltu â rhywbeth yn yr amgylchedd, a gall y tanio amgylcheddol hwnnw greu yr un teimladau flynyddoedd yn ddiweddarach. Mae'n wahanol i bawb, ond yn achos MD, fe fu adeg yn ystod eich plentyndod pan oedd teimladau o anhawster eithafol, anobaith neu banig yn cael ei gysylltu â rhywun yn disgwyl i chi siarad; e.e. roedd arnoch chi eisiau eich rhieni yn ofnadwy ac fe geisiodd rhywun dieithr eich cysuro neu roedd athro yn dweud y drefn wrthych chi. Efallai eich bod yn rhy ifanc ar y pryd i ateb yn ôl, neu efallai eich bod yn rhy sâl neu wedi dychryn gormod i siarad (ymateb trwy 'rewi').

Ers hynny, mae pobl tebyg wedi cael yr un effaith, a phan fyddan nhw'n ceisio siarad â chi, mae'r un teimladau dychrynlyd wedi llifo'n ôl gyda theimlad o fethu siarad yn sgil hynny. Er mai atgofion o'r *gorffennol* yw'r teimladau hyn, mae pobl sydd â ffobiâu yn teimlo'r sefyllfa *bresennol* fel bygythiad annioddefol, ac yn gwneud popeth yn eu gallu i osgoi ail-fyw'r teimladau hynny o'u plentyndod. Er enghraifft, efallai eich bod wedi sylweddoli, os byddwch chi'n aros yn y tŷ drwy'r dydd a byth yn ateb y ffôn, fe fyddwch yn osgoi'r teimladau hyn. Hwn yw'r pris eithaf i'w dalu.

Trwy anlwc llwyr a chysylltiadau'r isymwybod, mae MD wedi eich gwneud yn garcharor yn eich cylchfa gysur bersonol eich hun. Hwn yw'r pris eithaf i'w dalu. Trwy anlwc llwyr a chysylltiadau'r isymwybod, mae MD wedi eich gwneud yn garcharor yn eich cylchfa gysur bersonol eich hun.

### Mae eich allwedd i ryddid...

...ynghlwm wrth ddod i ddeall sut mae'r ymennydd yn gweithio.



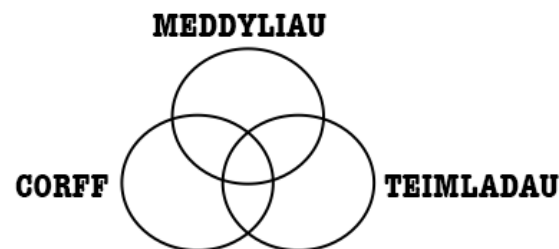
Mae'r **amygdala** yn rheoli ein hatblygiad ofn awtomatig. Ymateb greddfyl yw ystyr 'atblygiad' yma. Ei rôl yw ein cadw'n effro ac yn ddiogel. Mae'n paratoi ein cyrff i ymdopi â pherygl trwy achosi i hormonau straen gael eu rhyddhau sy'n achosi *ymatebion corfforol* fel curiad y galon yn cyflymu, anadlu cyflym bas, gwaed yn llifo i'r breichiau a'r coesau, chwysu a thyndra yn y cyhyrau.

Mae'r **system ymylol** yn dehongli newidiadau cemegol a chorfforol yn ein cyrff ac yn eu labelu fel *emosiynau* neu *deimladau*.

Y **freithell flaen** yw ble mae *meddwl* ymwybodol, rhesymegol yn digwydd. Un o effeithiau straen yw bod yr 'ymennydd yn rhewi'. Mae'n amhosibl meddwl yn rhesymegol ac mae ein meddwl yn mynd yn wag.

Mae'r tair man hyn wedi'u cydgysylltu'n agos ac maent yn dylanwadu ar ei gilydd heb i ni sylweddoli hynny.

Gall fod yn anodd iawn gwahanu meddyliau, teimladau ac ymdeimladau corfforol er mwyn gwybod beth sydd yn rhith a beth sydd yn wir...



Er enghraifft, efallai eich bod yn teimlo eich calon yn curo'n gyflym a'ch bod yn teimlo'n nerfus neu'n ofnus, ond efallai mai coffi, diodydd ynni neu nicotîn a gyflymodd guriad eich calon, yn hytrach na straen. Neu efallai eich bod yn dda am yrru ond eich bod yn meddwl cymaint beth fydd pobl yn ei ddweud os byddwch chi'n methu eich prawf nes eich bod yn mynd yn dynn drwoch ac yn methu â rhoi'r car mewn gêr – mae gan feddyliau diwerth fel hyn ffordd o ddod yn wir!

Ac yn achos mudandod dethol, mae'r gred na fedrwyd chi siarad â rhai pobl yn achosi ymateb *Ymosod-Ffoi-Rhewi'r* amygdala – mae eich corff yn mynd i stad o oryrru ac rydych chi'n teimlo eich bod mewn perygl mawr; mae wir yn un o'r teimladau mwyaf arswydus. Mae gennych chi dri dewis: *ymosod* (fel arfer rydyn ni'n cadw hynny ar gyfer y rhai sydd agosaf atom!); *ffoi* ('does ryfedd eich bod yn gwneud popeth allwch chi i osgoi teimlad fel hyn'); neu *rewi* - mae eich corff yn anystwytho, mae eich gwddf yn tynhau, rydych yn aros yn stond.

Teimladau GO IAWN sydd gennych, ond mae'r bygythiad yn DDYCHMYGOL. Dydy hynny ddim yn meddwl eich bod chi'n gwallgofi-

fel hyn mae ffobiâu yn gweithio.

### **Sut i ddiffodd eich amygdala...**

Bydd unrhyw un sydd wedi trechu ei ffobia yn gwybod, unwaith y bydd yr amygdala wedi ei ddiffodd, mae fel petai rhywun wedi codi pwysau oddi arnoch. Rydych chi'n *rhydd* ac nid yw'r hyn sy'n arfer achosi'r ffobia yn cael effaith bellach. Mae llawer o ffyrdd profedig o lwyddo yn hyn o beth:

- **Datguddio'n raddol.** Trwy wynebu eich ofn mewn camau bach sy'n hawdd eu *goddef*, mae eich ymennydd awtomatig yn dysgu trwy brofiad dro ar ôl tro, fel nad oes rhaid i'r larwm gael ei bwysu. Rydych chi'n cynllunio'r camau a chi sy'n rheoli.
- **Dechrau newydd.** Trwy lynu eich ofnau i bobl penodol (e.e. pobl yn eich ysgol neu waith diwethaf) yn hytrach na phobl yn gyffredinol, mae'n bosibl i chi deimlo'n gyfforddus yng nghwmni pobl ddieithr a symud i amgylchedd newydd gyda llechen lân.
- **Ymlacio'n llwyr.** Mae'n amhosibl i deimlo dan bwysau ac yn ymlaciedig ar yr un pryd. Felly pan fydd gweithgareddau pleserus yn mynd â'ch sylw, rhai sy'n mynnu gollyngdod corfforol a chanolbwytio, rydych chi'n llai tebygol o gael eich poeni gan feddyliau diwerth. Bydd eich corff yn ymlacio; byddwch yn anadlu'n fwy dwfn; byddwch yn chwethin; byddwch yn dweud rhywbeth heb feddwl. Pan fydd hyn yn digwydd, ceisiwch beidio â chynhyrfu; cadwch mewn rheolaeth; gadewch i'r geiriau lifo... Dywedwch wrthyhych chi eich hun ei bod hi'n ddiogel i siarad.

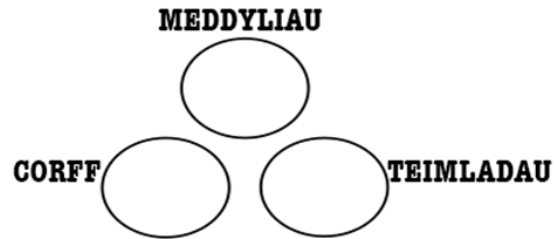
### **Beth arall fydd yn helpu?**

Gallwn ni wneud i'r cyswllt rhwng MEDDYLIAU, CORFF a THEIMLADAU weithio er budd i ni:

- Pan fyddwch chi'n gwenu, hyd yn oed gwên ffug, mae eich ymennydd yn rhyddhau cemegau teimlo'n dda sy'n gwneud i chi a'r rhai o'ch cwmpas deimlo'n well. Gwnewch hyn yn aml!
- Mae tyndra'n achosi pryder felly meddyliwch yn rheolaidd a oes unrhyw dyndra neu anystwythder yn eich corff. Ceisiwch lacio'ch cyhyrau, ewch yn llipa, suddwch i mewn i'r gadair, ymlaciwch...
- Bydd anadliadau araf, dwfn, lleddfol yn arafu curiad eich calon a gwneud i chi deimlo'n fwy tawel (rhowch gynnig arni yng nghadair y deintydd!)
- Gwnewch ymarfer corff, bwytwch yn iach a gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o gwsg.
- Casglwch at ei gilydd atgofion ac emosiynau cadarnhaol o'r gorffennol, eich munudau hapusaf, cryfaf a mwyaf balch. Ewch ati i'w hail-fyw am ychydig funudau a bydd pethau sydd fel arfer yn eich poeni yn ymddangos yn llai pwysig.
- Os gwnewch chi ymddwyn ac *edrych* yn hyderus byddwch yn dechrau *teimlo'n* hyderus. Nid y ffordd arall y mae hi!
- Dylech gydnabod bod cysylltiadau negyddol â siarad yn atgofion a chredoau o'r *gorffennol*. Maen nhw'n perthyn i berson bach diniwed, nid y person sydd erbyn hyn yn hŷn ac yn gallach.
- Pryd bynnag y gallwch, ewch ati i ymarfer mwman yn dawel gyda'ch gwefusau yn cyffwrdd â'i gilydd – teimlwch y dirgrynu yn eich gwddf sydd yn meddwl bod tannau eich llais wedi ymlacio. Os ydych chi'n teimlo eich gwddf yn tynhau, llaciwch ef trwy anadlu allan trwy fwmian. Wrth i chi fwmian, rydych chi'n rhyddhau eich llais.

### **Y newid mwyaf pwysig y gallwch chi ei wneud HEDDIW**

Cymerwch eich amser i ailddarllen y llyfryn hwn, yna defnyddiwch eich ymennydd ymwybodol i ddechrau gwahanu ac anwybyddu'r cylch awtomatig o feddyliau, ymdeimladau a theimladau:



- Yn hytrach na chanolbwyntio ar emosiynau ofn, arswyd neu banig, gwrandewch ar eich corff a sylwi beth sy'n *digwydd*, e.e. 'Mae fy nghalon yn curo'n gyflym; mae f'ysgwyddau wedi codi ac mae tyndra ynddyn nhw; mae cawell f'asennau yn anystwyth; mae cyhyrau fy ngwddf yn tynhau; rydw i'n dal fy anadl'.
- Dywedwch wrthy ch chi eich hun bod eich corff yn cynhyrchu ymdeimladau corfforol annymunol, ond bod modd i chi ddelio ag ef; nid bygythiad go iawn roddodd fodd iddyn nhw. Bydd yr ymdeimladau yn cilio os byddwch chi'n anadlu'n araf, dwfn a lleddfol ac aiddweud '*Bydd hyn yn mynd; dychmygu fy ofn ydw i*'.
- Nodwch a heriwch feddyliau diwerth; ydyn nhw'n wir? Neu ydyn nhw wedi dod trwy flynyddoedd o wybodaeth anghywir a chysylltiadau isymwybodol? Nid ydych wedi gwneud dim o'i le; mae gennych chi gymaint o ddoniau a nodweddion da ag unrhyw berson; mae hi'n iawn i wneud camgymeriadau; mae gan bobl fwy o ddiddordeb yn eu bywyd a'u hansicrwydd eu hunain nag yn y rhai sydd gennych chi.

Wrth gwrs, dydy hi ddim yn hawdd gwneud unrhyw un o'r newidiau yn y llawlyfr hwn heb gefnogaeth ac fe fyddan nhw'n cymryd amser. Ond y cychwyn gorau y gallwch chi wneud yw *credu* eu bod yn bosibl. Yn ail, a bron cystal â hyn, yw dod o hyd i ffrind, perthynas, cynghorwr neu berson proffesiynol sy'n barod i'ch helpu i fynd â phethau ymhellach...

Gofynnwch iddyn nhw ddarllen y llyfryn hwn hefyd ac yna ni fydd raid i chi egluro hyn i gyd.

Darllen pellach:

'The Selective Mutism Resource Manual', gan Maggie Johnson ac Alison Wintgens  
Speechmark Publishing, Milton Keynes

'First Steps Out Of Anxiety',  
gan Dr Kate Middleton,  
Lion Books, Rhydychen

Llawer o ddiolch i Lizzie Helps a Matt Thompson am eu celfyddydwaith

Atgynhyrchwyd gyda chaniatâd gan 'The Selective Mutism Resource Manual' (Speechmark), © Johnson and Wintgens, yn ymddangos Tachwedd 2015