

Iechyd – Dyslecsia, Dyspracsia ac Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig

Dyslecsia

Mae Dyslecsia yn anhawster dysgu penodol sydd yn effeithio ar y cof a chyflymdra prosesu ac yn cael effaith ar ddatblygiad llythrennedd, mathemateg, y cof, sgiliau trefnu a dilyniannu i wahanol raddau. Mae'n anhwylder sbectrwm, gyda symptomau yn amrywio o ysgafn i ddifrifol. Mae gan bobl yn dioddef dyslecsia anhawster arbennig gyda:

- ymwybyddiaeth seinyddol
- cof llafar
- enwi cyfres yn gyflym
- cyflymdra prosesu llafar.

Credir mai dyslecsia yw un o'r anawsterau dysgu mwyaf cyffredin. Amcangyfrifir fod gan hyd at 1 o bob 10 o bobl yn y DU ryw raddau o ddyslecsia. Mae'n effeithio ar bobl o bob cefndir ethnig, ac nid yw wedi ei gysylltu gyda lefel cyffredinol o ddeallusrwydd pobl.

Gall symptomau dyslecsia mewn plant hŷn ac oedolion gynnwys:

- gwaith ysgrifenedig wedi ei drefnu yn wael sydd yn dangos diffyg mynegiant; er enghraifft, er eu bod o bosib yn wybodus iawn am bwnc neilltuol, gall fod ganddynt broblemau i fynegi'r wybodaeth honno yn ysgrifenedig
- anhawster i gynllunio ac ysgrifennu traethodau, llythyrau neu adroddiadau
- anawsterau i adolygu ar gyfer arholiadau
- ceisio osgoi darllen ac ysgrifennu pryd bynnag fo'n bosib
- anawsterau cymryd nodiadau neu gopïo
- sillafu gwael
- trafferth i gofio pethau megis rhifau PIN neu rifau ffôn
- anhawster i gyfarfod gyda dyddiadau cau.

www.dyslexiaaction.org.uk/about-dyslexia

Dyspracsia

Mae Dyspracsia yn ffurfio o anhwylder cydlynu datblygiadol (DCD). Mae hwn yn anhwylder cyffredin sydd yn effeithio ar gydlynid echddygol manwl a/neu fras, mewn plant ac oedolion. Tra bod DCD yn aml yn cael ei ystyried yn derm cyffredinol i gynnwys anawsterau cydlynid bras, mae dyspracsia yn cyfeirio at y bobl hynny sydd â phroblemau ychwanegol wrth gynllunio, trefnu a chyflawni symudiadau yn y drefn gywir mewn sefyllfaoedd pob dydd. Gall dyspracsia hefyd effeithio ar ynganiad ac iaith, canfyddiad a meddwl.

Er y gall dyspracsia ddigwydd ar ei ben ei hun, fe'i ceir yn aml gyda chyflyrau eraill megis anhwylder gorfywiogrwydd diffyg canolbwytio (ADHD), ac amhariadau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol.

Mae anawsterau cydlynid yn cynnwys:

- lxllehad yng ngallu unigolyn i gymryd rhan mewn ac ymdopi gydag addysg a chyflogaeth
- gall anawsterau gyda hunangymorth, ysgrifennu, teipio, reidio beic a chwarae ddechrau mewn plentyndod a pharhau i oedolaeth
- gall oedolyn hefyd brofi anawsterau newydd er enghraifft gyda gyrru cerbyd neu waith yn y cartref.

Anawsterau eraill - Gall fod gan oedolion yn dioddef o ddyspracsia broblemau cymdeithasol ac emosiynol, yn ogystal â phroblemau gyda rheolaeth amser, cynllunio a threfnu eu hunain. Gall y rhain effeithio ar addysg neu gyflogaeth unigolyn. Mae symptomau dyspracsia yn niferus ac amrywiol a gallant newid dros amser.

www.dyspraxiafoundation.org.uk/dyspraxia-adults

Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth

Mae Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASD) yn anabledd datblygiadol sydd yn effeithio ar ryngweithiad cymdeithasol, cyfathrebu ac ymddygiad. Yn y DU, amcangyfrifir fod gan un o bob 100 o bobl ASD. Mae union achos ASD yn anhysbys. Yn y gorffennol roedd rhai pobl yn credu fod brechlyn Y Frech Goch, Clwy'r Pennau, Rwbela (MMR) wedi achosi ASD ond wedi ymchwiliadau helaeth yn fyd-eang, ni chafodd ymchwilyr unrhyw dystiolaeth o gyswllt rhwng MMR a ASD. Does yna ddim 'gwellhad' ar gyfer awtistiaeth, ond gall ystod eang o driniaethau - gan gynnwys cefnogaeth ar gyfer addysg ac ymddygiad, helpu unigolion gyda'r anabledd.

Gall ASD achosi ystod eang o symptomau sydd yn aml wedi eu grwpio yn ddau brif gategori:

- problemau gyda rhyngweithiad cymdeithasol a chyfathrebu - gan gynnwys problemau deall a bod yn ymwybodol o emosiynau a theimladau pobl eraill; gall hefyd gynnwys datblygiad iaith wedi ei ohirio ac anallu i ddechrau sgysiau neu ymgysylltu yn effeithiol.
- patrymau cyfyngedig ac ailadroddus o feddwl, diddordebau ac ymddygiadau corfforol - gan gynnwys gwneud symudiadau corfforol ailadroddus, megis tapio'r llaw neu dwistio, neu fod yn flin os yw'r rwtinau gosod hyn wedi eu tarfu.

Gall nodweddion awtistiaeth yn aml gael eu hadnabod mewn plant cyn eu bod yn cyrraedd dwy neu dair oed. Fodd bynnag ar gyfer nifer, bydd yr arwyddion ond yn amlwg wrth iddynt fynd yn hŷn. Ewch i weld eich meddyg teulu neu ymwelydd iechyd os sylwch ar unrhyw rai o symptomau ASD neu os ydych yn bryderus am ddatblygiad eich plentyn. Unwaith mae eich Meddyg Teulu neu Ymwelydd iechyd ac wedi asesu anawsterau eich plentyn dylid cyfeirio eich plentyn ar gyfer asesiad ffurfiol.

www.nas.org.uk

