



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Mi Fedra'i Wahaniaethu rhwng Deiet ac Anhwylder Bwyta

Tamsin Speight, Ymarferydd Anhwylderau Bwyta
Arbenigol

Yolanda Snyman, Uwch Ddeietegydd

Gwasanaeth Cymunedol Anhwylderau Bwyta i
Oedolion

Amcanion heddiw

- Beth yw anhwylder bwyta?
- Beth yw arwyddion anhwylder bwyta?
- Bwyta'n iach v. bwyta ag anhwylder
- Ymarfer corff afiach
- Y cyfryngau cymdeithasol
- Delwedd y corff (Mental Health Foundation)
- Cyngor gan bobl sydd wedi gwella
- Sut i gael cymorth
- Beth ddylwn ei wneud os wyf yn meddwl fod gan ffrind neu aelod o'm teulu anhwylder bwyta?



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Beth yw anhwylder bwyta?

Anhwylder bwyta yw agwedd afiach at fwyd, a all gymryd drosodd eich bywyd a'ch gwneud yn sâl.

Gall gynnwys bwyta gormod neu rhy ychydig, neu ddatblygu obsesiwn â'ch pwysau a siâp eich corff.

<https://www.nhs.uk/conditions/eating-disorders/>

Mathau o anhwylderau bwyta

- anorecsia nerfosa - pan ydych yn ceisio cadw eich pwysau mor isel â phosib trwy beidio â bwyta digon o fwyd, gwneud gormod o ymarfer corff, neu'r ddau
- bwlimia - pan fyddwch weithiau'n colli rheolaeth ac yn bwyta llawer o fwyd mewn ychydig iawn o amser (gorfwyta) ac yna'n gwneud eich hun yn sâl yn fwriadol, defnyddio carthyddion (meddyginiaeth i'ch helpu i gael eich gweithio), cyfyngu ar yr hyn rydych yn ei fwyta, neu'n gwneud gormod o ymarfer corff i geisio rhwystro eich hun rhag magu pwysau
- anhwylder gorfwyta mewn pyliau 13.10.2019 pan fyddwch yn colli

Nid yw anhwylderau bwyta yn ymwneud â bwyd yn unig

Mae pobl ag anhwylderau bwyta yn aml yn teimlo llawer o boen, tristwch a phryder. Gall yr anhwylder bwyta fod yn ffordd o ymdopi



<https://www.youtube.com/watch?v=laHvtMtm-Jc>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Pwy sydd mewn perygl?

- Gall unrhyw un ddatblygu anhwylder bwyta; yn wryw, yn fenyw, unrhyw oedran, cefndir a diwylliant
- Mae'r perygl yn arbennig o uchel i ferched 12-20 oed

<https://www.beateatingdisorders.org.uk/get-involved/campaign/previous/eating-disorders-university>

Pwy sydd mewn perygl?

Beth sy'n rhagweld y bydd rhywun yn datblygu anhwylder bwyta?

- Pobl sy'n anfodlon â'u cyrff
- Pobl sydd wedi bod ar ddeiet
- Pobl sy'n clywed pobl yn siarad am eu pwysau

Yr Athro Dianne Neumark-Sztainer

<https://soundcloud.com/appearance-matters/ep-23-eating-disorder-prevention>

Pwy sydd mewn perygl?

Oedolion ifanc

- Y cyfnod datblygu rhwng 18 a 25 oed, yn fras.
- Mae pum nodwedd allweddol oedolion ifanc yn cynnwys:
 1. Archwilio hunaniaeth
 2. Ansefydlogrwydd
 3. Canolbwyntio ar yr hunan
 4. Teimlo rhwng dau gyfnod
 5. Posibiliadau
- Efallai y bydd angen help ar oedolion ifanc gydag anhwylderau bwyta i ymdopi â newidiadau mawr yn eu bywydau (e.e. ym myd addysg, gwaith, amgylchiadau byw, perthynas) ac i ffurfio hunaniaeth a bywyd fel oedolyn ar wahân i'w hanhwylder bwyta.

<https://freedfromed.co.uk/science-and-research-behind-freed>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Anhwylderau Bwyta yn y Brifysgol

- Gall dechrau yn y brifysgol fod yn newid enfawr; gadael cartref, gwneud ffrindiau newydd, heriau ariannol ac academaidd.
- I bobl fregus neu bobl sy'n dioddef o anhwylder bwyta, gall fod yn gyfnod arbennig o anodd.
- “There is a relatively high prevalence of eating disorders in student populations... Eating disorders such as anorexia nervosa and bulimia nervosa are widely recognised in the student population.”

Royal College of Psychiatrists (2011), Mental Health of Students in Higher Education.

Beth yw arwyddion anhwylder bwyta?

Eating disorders. Know the first signs?



Lips

Are they obsessive about food?



Flips

Is their behaviour changing?



Hips

Do they have distorted beliefs about their body size?



Kips

Are they often tired or struggling to concentrate?



Nips

Do they disappear to the toilet after meals?



Skips

Have they started exercising excessively?

If you're worried someone you care about is showing any signs of an eating disorder – even if they're not on our list – act quickly and get in touch. We can give you the answers and support you need to help them on the road to recovery as soon as possible.

Don't delay. Visit beateatingdisorders.org.uk/tips





Beth yw arwyddion anhwylder bwyta?

- treulio llawer o amser yn poeni am eich pwysau ac am siâp eich corff
- osgoi cymdeithasu os ydych yn meddwl y bydd bwyd yn rhan o'r achlysur
- bwyta ychydig iawn o fwyd
- gwneud eich hun yn sâl yn fwriadol neu gymryd carthyddion ar ôl i chi fwyta
- gwneud gormod o ymarfer corff
- bod ag arferion neu drefn bwyta anhyblyg iawn
- newidiadau yn eich hwyliau



Beth yw arwyddion anhwylder bwyta?

Efallai y byddwch hefyd yn sylwi ar arwyddion corfforol, yn cynnwys y canlynol:

- teimlo'n oer, yn flinedig neu'n benysgafn
- diffyg treuliad
- eich pwysau yn uchel iawn neu'n isel iawn i rywun o'ch oedran a'ch taldra
- ddim yn cael eich misglwyf, os ydych yn ferch



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

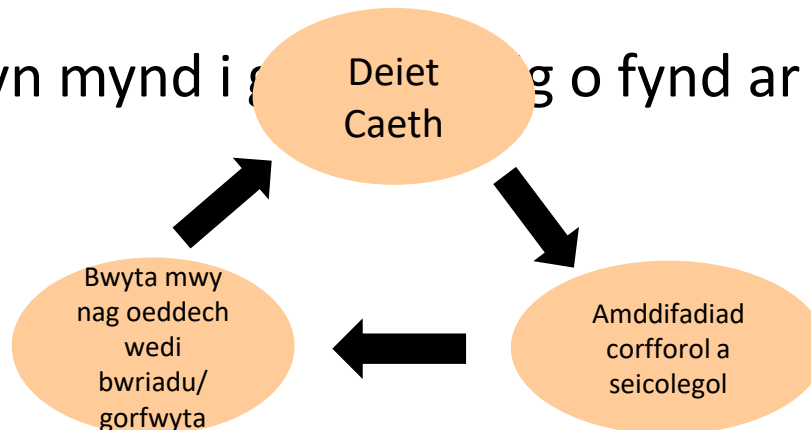
- Cyfres fer o ffilmiau wedi eu hanimeiddio:
The Physical and Emotional Effects of Eating Disorders

<http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/page/84772>



Bwyta'n iach v. Bwyta ag anhwylder

- Caiff deietau eu marchnata'n aml fel yr ateb i broblemau pobl
- Os yw deietau'n gweithio go iawn - pam bod angen cymaint ohonynt?
- Y diwydiant deiet - diwydiant gwerth biliynau o ddoleri sy'n ffynnu trwy wneud i bobl deimlo'n ddrwg amdanynt eu hunain
- Mae pobl yn mynd i g^o Deiet Caeth g^o fynd ar ddeiet



Bwyta'n iach v. Bwyta ag anhwylder

- Gwahanol fathau o ddeiet
- Gall dilyn deiet colli pwysau drwy'r amser gyfrannu at ennill pwysau sylweddol yn y tymor hir
- Mae mwyafrif y deietau colli pwysau yn gofyn i'w dilynwyr fwyta llawer rhy ychydig o fwyd
- Pan na fyddwn yn bwyta digon, mae ein cyrff yn mynd i gyflwr o led-newynu - ac mae hyn yn arwain at amddifadiad corfforol
- Mae iaith deiet - “da”, “drwg”, “twyll” ac “euogrwydd” - yn arwain at reolau llym ac anhyblyg ynglŷn â bwyta (nid canllawiau)



Bwyta'n iach v. Bwyta ag anhwylder

- Er enghraifft: “Rwy’n ceisio peidio â bwyta gormod o fwydydd llawn siwgr” v. “Ni ddylwn fwyta unrhyw siwgr o gwbl”
- Felly mae'r rheol naill ai'n cael ei dilyn neu ei thorri a gall ein gweithredoedd fod yn “gywir” neu'n “anghywir” yn unig
- Rydym yn gweld hyn fel “llwyddiant” neu “fethiant”
- Gall hyn waethygu teimladau o iselder a hunan-barch isel
- Gall hyn arwain naill ai at orfwyta neu at gyfyngu



Bwyta'n iach v. Bwyta ag anhwylder

- Efallai y bydd pobl yn bwyta ag anhwylder am nifer o flynyddoedd heb fod yn wir ymwybodol o hynny
- Trafodwch enghreifftiau
- Felly mae'n anodd gwybod sut beth yw bwyta mewn ffordd normal, yn gytbwys a heb anhwylder
- Dyma nodweddion allweddol bwyta'n normal:
 - Cysondeb, amrywiaeth, hyblygrwydd a hwyl
- Bwyta'n rheolaidd! Mae'n bwysig iawn goresgyn anhwylder bwyta

<http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/page/84772>

- Faint sydd ei angen arnom?
 - CHO 50-60% Protein 10-20% Braster 30%

The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.

Fruit and vegetables

Bread, rice, potatoes, pasta and other starchy foods



Meat, fish, eggs, beans and other non-dairy sources of protein

Foods and drinks high in fat and/or sugar

Milk and dairy foods

Eatwell Guide

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Check the label on packaged foods

Each serving contains

Energy	Fat	Saturated	Sugars	Salt
104kJ/250kcal	5g	1.3g	34g	0.9g
	LOW	LOW	HIGH	MED
12.5%	7%	6.5%	38%	15%

of an adult's reference intake of values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Eat at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables every day

Fruit and vegetables



Eat less often and in small amounts

Choose wholegrain or higher fibre versions with less added fat, salt and sugar

Potatoes, bread, rice, pasta and other starchy carbohydrates



Beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins

Eat more beans and pulses, 2 portions of sustainably sourced fish per week, one of which is oily. Eat less red and processed meat



Dairy and alternatives

Choose lower fat and lower sugar options



Choose unsaturated oils and use in small amounts



6-8 a day

Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count.

Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.

Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS



Bwyta'n iach v. Bwyta ag anhwylder

- Pam rydym yn bwyta?
- Hyblygrwydd a HWYL!
- Y plât i gnoi cil drosto
- Gall bwyta yn ystod triniaeth ar gyfer anhwylder bwyta edrych yn wahanol i rywun cyffredin sy'n dilyn deiet arferol/iach
 - Bod yn ofalus gydag amseru
 - Mwy o gynllunio a pharatoi
 - Bwyta llawer mwy na'r hyn sy'n ofynnol fel arfer
- Bydd bwyta'n mynd yn fwy hyblyg a greddfol maes o law



Ymarfer corff afiach

- Mae ymarfer corff neu symud yn rhan bwysig o fyw'n iach
- Mae tri phwynt allweddol i'w hystyried wrth asesu a yw ymddygiad ac agweddau at ymarfer corff yn hybu neu'n niweidio ein hiechyd
- Rhaid i ymarfer corff/symud wneud y canlynol:
 - Adnewyddu'r corff, nid ei flino na'i ddisbyddu;
 - Cynyddu'r cysylltiad rhwng y corff a'r meddwl, nid caniatáu neu gymell datgysylltiad; a
 - Lliniaru straen meddyliol a chorfforol, nid cynhyrchu mwy o straen
- Mae ymarfer corff (neu symud) "afiach" yn disgrifio ymddygiad, syniadau, cymhelliant a bwriad cysylltiedig ag ymarfer corff sy'n diraddio'r gwahanol agweddau ar lesiant, yn hytrach na chefnogi. Mae'r agweddau hyn yn cynnwys ein llesiant corfforol, emosiynol, cymdeithasol, deallusol, galwedigaethol, ysbrydol, amgylcheddol ac ariannol.
- Ffactor sy'n cynnal anhwylder bwyta



Ymarfer corff afiach

- Os oes gennych unrhyw un o'r symptomau isod, efallai eich bod yn ymarfer ar lefel nad yw'n iach i'ch llesiant
 - Gor-ymarfer (ymarfer corff sy'n arwain at niwed corfforol, emosiynol, galwedigaethol, deallusol, cymdeithasol, ysbrydol, amgylcheddol neu ariannol) hyd yn oed os nad yw'n ymddangos bod yr ymarfer yn ormodol o ran amlder, hyd, math neu ddwyster
 - Ymarfer yn ddirgel, a gwneud ymarfer corff anhyblyg/ailadroddus neu gosbol
 - Ymarfer sy'n uniongyrchol gysylltiedig â'r anhwylder bwyta (e.e. gwneud iawn am fwyta gormod o galoriau, anfodlonrwydd gyda delwedd y corff)
 - Gwneud ymarfer corff ar yr un pryd â gweithgareddau gwagio (e.e. gwneud i chi eich hun chwydu neu gamddefnyddio carthyddion)
 - Ymarfer corff pan yn sâl neu wedi anafu
 - Teimlo euogrwydd, pryder a hwyliau isel mewn perthynas â diffyg ymarfer corff
 - Ymarfer corff sy'n amharu ar fywyd bob dydd, neu dreulio gormod o amser yn meddwl am ymarfer corff
 - Anallu canfyddedig i newid sesiwn ymarfer corff neu gyflwyno unrhyw beth newydd



Ymarfer corff afiach

- Gall ymarfer corff afiach arwain at broblemau iechyd difrifol, gan gynnwys difrod cardiofasgwlaidd, niwed i esgyrn, problemau atgenhedlu, ailwaelu/oedi adferiad
- Cymryd amser oddi wrth y teulu/ffrindiau, gwaith, astudio neu feysydd pwysig eraill ym mywyd rhywun
- Dyma argymhellion ymarfer corff iach
 - 150 munud o ymarfer corff aerobig cymedrol yr wythnos (e.e. hanner awr x 5) neu 75 munud o weithgaredd aerobig egniol neu gyfuniad o'r ddau
 - Ymarferion cynyddu cryfder ar gyfer pob prif grŵp cyhyrau o leiaf ddwywaith yr wythnos. Ceisiwch wneud un set o bob ymarfer corff, gan ddefnyddio lefel bwysau neu wrthiant sy'n ddigon trwm i flino eich cyhyrau ar ôl eu hailadrodd tua 12 i 15 o weithiau
- Sylwer, os ydych wedi cael y symptomau canlynol yn ddiweddar neu ddim ond wrth wneud ymarfer corff: y galon yn curo'n wyllt, poen yn y frest, pendro, llewygu, penysgafnder, neu os ydych yn defnyddio dulliau cyfadferol i wagio calorïau, mae'n bwysig ymgynghori â'ch meddyg teulu cyn gwneud unrhyw fath o ymarfer corff



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Cymdeithasol ac Apiau - Ffrindiau neu Elynion?

- Bydd pobl sy'n cael trafferth ag anhwylder bwyta yn barnu eu hunain o ran eu siâp, eu pwysau a'u rheolaeth
- Mae hyn yn aml yn arwain at ymdrechu'n gyson tuag at ddelfryd benodol - mae'r cyfryngau cymdeithasol yn cynnig ffyrdd diddiwedd o gasglu gwybodaeth sy'n atgyfnerthu'r ymdeimlad mai hyn sy'n bwysig
- Gall y cyfryngau cymdeithasol wneud pethau ymddangos fel petai pawb yn y byd yn gwneud mwy o ymarfer corff na chi, yn gwisgo dillad llai na chi, gyda chorff sy'n edrych yn fwy ffit na'ch corff chi neu'n bwyta llai na chi
- Gallwch ddechrau meddwl bod gan bawb fywyd cymdeithasol mwy diddorol a chyffrous nag sydd gennych chi.
- Yn aml iawn, mae'r wybodaeth yn **gamarweiniol**

https://freedfromed.co.uk/img/guides/Social_Media_And_Apps-FREED.pdf



Apiau iechyd

- A ydych yn defnyddio ap i gofnodi'r caloriau sydd yn y bwyd rydych yn ei fwyta a/neu eich lefelau gweithgaredd?
- Pa effaith ydych chi'n meddwl y mae hyn yn ei gael ar sut byddwch yn teimlo heb dydd?



Apiau iechyd

Arbrawf

Monitrwch faint o amser rydych yn ei dreulio ar eich ap mewn un diwrnod.

- Faint o'ch diwrnod byddwch yn ei dreulio'n gwirio neu'n ychwanegu gwybodaeth ato yn hytrach na threulio amser yn gwneud gweithgareddau rydych yn eu mwynhau?
- Sylwch ar yr effaith ar eich hwyliau, pryder a hunanbarch o ddefnyddio'r ap
- Ceisiwch gymryd saib oddi wrtho am awr, hanner diwrnod neu ddiwrnod llawn. A oeddech yn teimlo'n well neu'n waeth pan nad oeddech yn defnyddio'r ap?



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Ni fydd camera byth yn
dweud anwiredd - heblaw ar
y cyfryngau cymdeithasol!

Mae technoleg heddiw
yn golygu bod y
delweddau y mae pobl
yn eu cyhoeddi o'u
hunain ar y cyfryngau
cymdeithasol yn ddethol
iawn, ac yn aml yn cael
eu newid neu eu rhoi
trwy hidlwyr.





Pa apiau?

- Mewn adroddiad diweddar gan Ofcom, mae nifer y bobl sydd bellach yn berchen ar ffôn clyfar yn y DU wedi codi o ddwy ar bymtheg i saith deg wyth y cant yn ystod y deng mlynedd diwethaf.
- Mae'r nifer hyd yn oed yn uwch ymhlith oedolion iau gyda naw deg pump y cant o bobl rhwng deunaw a phedair ar hugain oed yn berchen ar un.
- Canfu Ofcom hefyd ein bod yn treulio, ar gyfartaledd, ddwy awr ac wyth munud ar hugain y dydd a nododd saith deg dau y cant ohonom mai ein ffôn clyfar yw'r teclyn pwysicaf a saith deg wyth y cant hyd yn oed yn cyfaddef na allem fyw hebdo!
- Mae'r adroddiad yn awgrymu bod cael ffôn clyfar wedi cymryd bywydau pobl drosodd mewn ffyrdd

da a ffyrdd drwg. Felly ^{13.11.2019} pa apiau ydym yn eu

Delwedd y corff

- Gellir diffinio delwedd y corff fel y llun sydd gan rywun yn ei feddwl am ymddangosiad (h.y. maint a siâp) eu corff, a'r agwedd sydd ganddynt tuag at nodweddion eu corff.





Delwedd negyddol o'r corff

- Mae delwedd negyddol o'r corff (neu anfodlonrwydd gyda delwedd y corff) yn cynnwys teimladau o gywilydd, pryder a swildod.
- Mae pobl sy'n teimlo'n anfodlon iawn â'u cyrff yn teimlo bod eu cyrff yn ddiffygiol o'u cymharu â chyrff pobl eraill
- Gall hyn arwain at deimladau o iselder, unigedd, hunan-barch isel, ac anhwylderau bwyta



Delwedd gadarnhaol o'r corff

- Mae delwedd gadarnhaol o'r corff yn ganfyddiad clir a gwir o'ch siâp; rydych yn gweld y gwahanol rannau o'ch corff fel y maent go iawn.
- Mae agwedd gadarnhaol at eich corff (neu deimlo'n fodlon â'ch corff) yn cynnwys teimlo'n gyffyrddus ac yn hyderus yn eich corff, derbyn siâp a maint eich corff naturiol, a chydabod nad yw ymddangosiad corfforol yn dweud fawr ddim am gymeriad a gwerth rhywun fel unigolyn

<https://www.nationaleatingdisorders.org/body-image-eating-disorders>



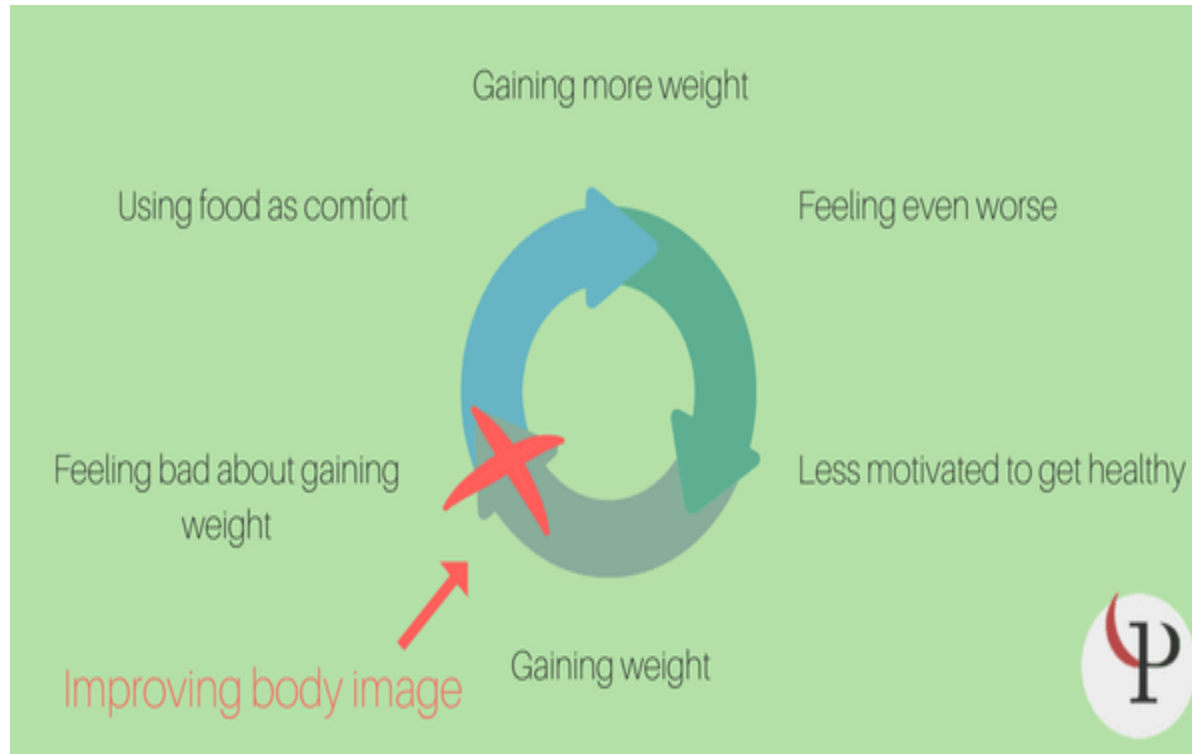
GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Awgrymiadau i gael delwedd gadarnhaol o'r corff

- Ceisiwch werthfawrogi popeth y gall eich corff ei wneud
- Gofynnwch i chi eich hun: a yw eich siâp a'ch pwysau yn eich diffinio fel unigolyn? Pa rinweddau a gwerthoedd eraill sydd gennych? Beth sy'n bwysicach yn eich bywyd?
- Edrychwch arnoch eich hun fel unigolyn cyfan (nid dim ond ar eich siâp a'ch pwysau).
- Peidiwch â siarad am eich pwysau
- Dewch o hyd i gydbwysedd rhwng cadw golwg ar eich pwysau a'ch siâp
- Gwisgwch ddillad sy'n gyffyrddus ac sy'n gwneud ichi deimlo'n dda am eich corff.
- Darllenwch 'Dieting and the Search for the Perfect Body' gan Kelly Brownell (1991).

Beth os wyf dros fy mhwysau?



<https://positivepsychology.com/positive-body-image/>

Delwedd Iach o'r Corff

Body positivity movement

<https://youtu.be/6tTmYmc6ubE>

<https://www.mentalhealth.org.uk/campaigns/mental-health-awareness-week/body-image-poem>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Pam chwilio am help?

- Ar ôl tair blynedd, mae symptomau anhwylder bwyta yn tueddu i ddod yn rhan annatod o weithrediad yn yr ymennydd. Mae modd newid y symptomau, ond mae'n anoddach gwneud newidiadau ac efallai y bydd canlyniadau hir dymor i'r anhwylder bwyta.

<https://freedfromed.co.uk/what-is-freed-for-professionals>

www.b-eat.co.uk

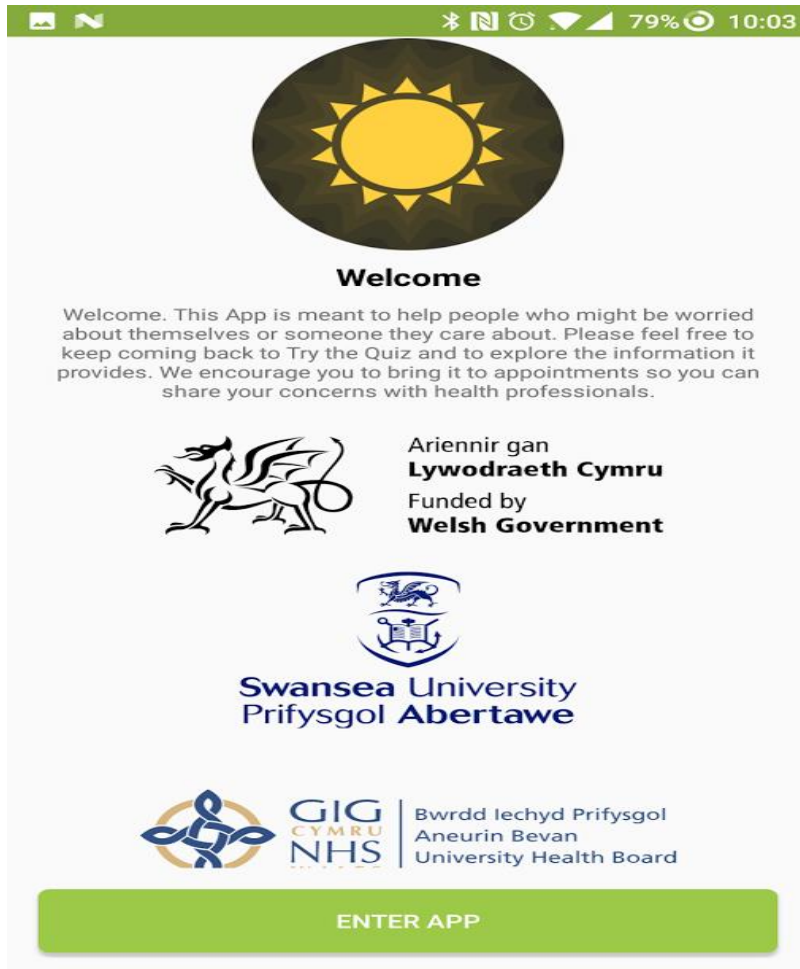
<https://www.nationaleatingdisorders.org/>

<https://www.aedweb.org/home> (UDA)

<https://thebutterflyfoundation.org.au/>
(Awstralia)

<https://freedfromed.co.uk/>

Deiet neu Anhwylder



Mae ap dwyieithog
rhad ac am ddim wedi ei
gynhyrchu i bobl sy'n poeni
bod ganddynt anhwylder
bwyta neu sy'n poeni am bobl
eraill.

Lawrlwythwch ar
iTunes

<https://appsto.re/gb/a-vXib.i>

Google Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.rolleragency.swansea&hl=en>

- Hunangymorth ar-lein

<https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Disordered-Eating>



<https://www.beateatingdisorders.org.uk/owl>

Mae'r Owl Group yn le cyfrinachol, cynhwysol a chroesawgar i fyfyrwyr sydd ag anhwylder bwyta. Gwahoddir i rannu profiadau ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg a gallwch fynd mor aml ag y dymunwch heb unrhyw bwysau i fynd bob tro.

Cynhelir yr Owl Group bob nos Fawrth o **7:00pm tan 8:15pm.**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Chwilio am help

- Siaradwch â'r Gwasanaeth Cwnsela Myfyrwyr/Cynghorydd Iechyd Meddwl
- Ewch i weld eich meddyg teulu



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Cyngor gan bobl sydd wedi gwella



<https://soundcloud.com/appearance-matters/ep-23-eating-disorder-prevention>



Nod **NOT PLANT BASED** yw creu a dod o hyd i gyngor, adolygiadau a straeon gonest, nad ydynt yn nawddoglyd, i gynorthwyo'r rhai sy'n dueddol o fwyta'n afiach a/neu sydd ag arferion ffitrwydd afiach sy'n cael effaith negyddol ar eu hiechyd ac ar sut maent yn gweld eu hunain.

Sefydlwyd **NOT PLANT BASED** {gan Laura Dennison, Eve Simmons yw'r cyd-awdur, mae'r ddwy ohonynt wedi dioddef o anhwylderau bwyta. Rydym yn adrodd ein straeon er mwyn helpu pobl eraill sydd wedi dioddef hefyd, neu sy'n parhau i ddioddef, o fwyta cythryblus



Beth os wyf yn poeni am rywun?

- Yn aml mae pobl ag anhwylderau bwyta yn gwadu bod ganddynt broblem neu nid ydynt yn sylweddoli bod ganddynt broblem, ond nid yw hynny'n golygu nad ydynt yn sâl.
- Mae anhwylderau bwyta yn ffynnu ar gyfrinachedd, ac mae pobl ddirifedi sydd yn gwella yn cytuno mai torri'r distawrwydd yw'r peth iawn i'w wneud, hyd yn oed os nad oeddent yn teimlo felly ar y pryd.
- Y cyntaf y bydd rhywun yn cael triniaeth, y mwyaf yw ei siawns o wella'n llwyr ac yn barhaol.

<https://www.beateatingdisorders.org.uk/recovery-information/worried-about-friend>



Beth ddylwn ei ddweud?

- Meddyliwch am beth ydych eisiau ei ddweud
- Dewiswch le y mae'r ddau ohonoch yn teimlo'n ddiogel ynddo heb neb i dorri ar eich traws.
- Dewiswch amser pan na fydd yr un ohonoch yn teimlo'n flin neu'n ofidus. Peidiwch â dewis amser sydd yn y cyfnod cyn neu ar ôl prydau bwyd.
- Ewch â dipyn o wybodaeth gyda chi
- Ceisiwch beidio â chanolbwyntio'r sgwrs ar fwyd a/neu bwysau, gofynnwch sut maent yn teimlo.
- Siaradwch am bethau sydd wedi peri pryder i chi



Beth ddylwn ei ddweud?

- Ceisiwch beidio â defnyddio iaith a allai deimlo'n gyhuddgar. Mae “tybed fuaset ti'n hoffi siarad am sut rwyd ti'n teimlo” yn ddull ysgafnach na “mae'n rhaid i ti gael help”
- Efallai byddant yn flin ac yn amddiffynnol. Ceisiwch beidio â gwylltio hefyd, eu lles hwy ydych yn poeni amdano.
- Peidiwch â disgwyl yn rhy hir cyn ceisio trafod gyda hwy eto.
- Os byddant yn cydnabod bod angen help arnynt, anogwch hwy i chwilio am help cyn gynted â phosib. Cynigiwch fynd gyda hwy at y meddyg teulu os ydynt eisiau.
- Os byddant yn dweud wrthyich nad oes unrhyw beth o'i le, hyd yn oed os ydynt yn ymddangos yn argyhoeddiadol, cadwch lygad arnynt a chofiwch y gallent y gallent fod yn sâl hyd yn oed os nad ydynt yn sylweddoli hynny.

<https://www.beateatingdisorders.org.uk/recovery-information/worried-about-friend>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board