

Anhwylder Diffyg Canolbwyntio Gorfywiogrwydd (ADHD)

Mae **Anhwylder Diffyg Canolbwyntio Gorfywiogrwydd (ADHD)**, yn gyflwr sy'n amharu ar y gallu i roi sylw a chanolbwyntio, yn effeithio ar oddeutu un i ddau y cant o'r boblogaeth. Gallai'r modd y mae symptomau unigolion sydd ag ADHD yn eu hamlygu eu hunain amrywio, yn dibynnu ar nodweddion yr amgylchedd lle maent yn gweithio (e.e. lefelau sŵn ac ati).

Yr anawsterau a ddisgrifir gan oedolion yw'r canlynol:

- Byrbwylledd – gallai hyn gael ei arddangos trwy siarad a gweithredu heb feddwl, amharu ar eraill, anhawster aros tro, diffyg ymwybyddiaeth o'r cyd-destun lle mae'r person yn ymddwyn
- Gorfywiogrwydd – yn amlycach mewn plentyndod, mewn oedolion gallai hyn ei amlygu ei hun trwy anhawster eistedd yn llonydd, bod yn anesmwyth ac aflonydd megis tapio traed, neu fod yn orsiaradus
- Diffyg sylw - caiff sylw'r person ei dynnu'n ormodol, mae'n canolbwyntio'n wael, yn cael trafferth ei drefnu ei hun a'i waith heb ymarfer ac awtomeiddio gweithdrefnau, yn dechrau ond yn cael trafferth gorffen tasgau, neu'n colli camau mewn cyfarwyddiadau.

Cynghorion Defnyddiol i Staff Academaidd

Os bydd gan y myfyriwr gwestiwn, mae'n anodd iawn iddo/i ganolbwyntio ar yr hyn a ddwedir, gan y bydd y cwestiwn yn llwyr feddiannu ei f/meddyliau. Ystyriwch ffydd y gall myfyrwyr 'barcio' cwestiynau i'w galluogi i'w cael allan o'u pennau, ond cofiwch y byddant yn cael ymateb wedyn, e.e. defnyddio nodiadau gludiog, e-bost neu Facebook

Weithiau bydd hi'n amhosibl i fyfyrwyr sydd ag ADHD ddod i ddarlithoedd oherwydd effeithiau eu cyflwr, e.e. os yw eu hwyliau'n 'isel' iawn, neu'n 'uchel' iawn ac felly y bydd angen gwneud darpariaeth ar eu cyfer er mwyn iddynt fanteisio ar nodiadau'r darlithoedd a gollwyd

Mae elfen gorfywiogrwydd ADHD yn aml yn trosi'n deimladau o aflonyddwch mewnol ar gyfer oedolion. Weithiau bydd hi'n amhosibl rheoli'r teimladau ac mae angen iddynt symud ymlaen; mae ffidlan â phethau, dwldan, clician topiau pennau, ysgwyd coesau yn helpu'r rhai sydd â'r cyflwr i'w reoli a dal i ganolbwyntio

Mae angen ymdrech enfawr i'w strwythuro a'i drefnu. Gall dileu trefniadau a newid ystafelloedd ar y funud olaf achosi'r strwythur y mae'r myfyrwyr wedi ei greu i ddymchwel a niweidio eu hastudiaethau ac ni ddylid gwneud hynny ond os yw'n gwbl angenrheidiol

Mae darllen yn broblem i'r rhan fwyaf o fyfyrwyr sydd ag ADHD am fod angen llawer iawn o ymdrech a ffocws; gallai rhestrau darllen cyfeiriol helpu yn hyn o beth.

Yn wahanol i rai o'r anhwylderau datblygiadol eraill, nid yw ADHD wedi ei gyfyngu i feysydd bywyd penodol a gwelir yr effeithiau ar draws nifer o leoliadau. Gall fod angen ymdrech anferthol, felly, i atal bywydau rhag disgyn i anhrefn, ac weithiau mae'n amhosibl cynnal yr ymdrechion hyn.

Am ragor o wybodaeth, ewch at www.adhdfoundation.org.uk

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch a'ch Cydlynnydd Cymorth Dysgu