



The National
Autistic Society
Cymru

Cymdeithas
Genedlaethol
Awtistiaeth
Cymru



Beth yw awtistiaeth?

Your autism charity

Eich elusen awtistiaeth chi

Mae pobl ag awtistiaeth wedi dweud bod y byd yn ymddangos iddynt fel môr o bobl, lleoedd a digwyddiadau y maent yn ymdrechu i wneud synnwyr ohonynt, ac sy'n gallu achosi pryder mawr iddynt. Yn fwyaf arbennig, gall deall ac uniaethu â phobl eraill, a chymryd rhan mewn bywyd teuluol a chymdeithasol bob dydd fod yn anodd iddynt. Mae pobl eraill fel pe baent yn gwybod, yn reddfod, sut mae cyfathrebu a rhyngweithio â'i gilydd, ac mae rhai pobl ag awtistiaeth yn methu'n lân â deall pam eu bod yn 'wahanol'.

Mae'r daflen hon yn esbonio mwy am awtistiaeth.

Beth yw awtistiaeth?

Mae awtistiaeth yn anabledd datblygiadol gydol oes. Mae'n rhan o'r 'sbectrwm awtistiaeth' a chyfeirir ato weithiau fel anhwylder sbectrwm awtistiaeth, neu ASD. Defnyddir y gair 'sbectrwm' oherwydd, er bod pawb ag awtistiaeth yn rhannu tri phrif faes lle ceir anawsterau, bydd eu cyflwr yn effeithio arnynt mewn ffyrdd tra gwahanol. Mae rhai'n gallu byw bywyd cymharol 'gyffredin'; bydd angen cefnogaeth arbenigol ar eraill trwy gydol eu hoes.

Cyfeirir weithiau at y tri phrif faes o anawsterau y mae pawb ag awtistiaeth yn eu rhannu fel 'y triawd o namau'. Y rhain yw:

- anawsterau gyda chyfathrebu cymdeithasol
- anawsterau gyda rhyngweithio cymdeithasol
- anawsterau gyda dychymyg cymdeithasol.

Ceir disgrifiad mwy manwl ohonynt yn y daflen hon.

Gall fod yn anodd creu ymwybyddiaeth o awtistiaeth gan nad yw pobl â'r cyflwr yn 'edrych' yn anabl: bydd rhieni plant ag awtistiaeth yn dweud yn aml fod pobl eraill yn credu bod eu plant yn ddrwg; a bydd oedolion yn

teimlo eu bod yn cael eu camddeall.

Gall pawb ag awtistiaeth elwa ar ddiagnosis amserol a manteisio ar wasanaethau a chefnogaeth briodol.

Ceir un math o awtistiaeth a elwir yn syndrom Asperger. Am ragor o wybodaeth amdano, gweler ein taflen *Beth yw syndrom Asperger?*

Beth yw nodweddion awtistiaeth?

Mae nodweddion awtistiaeth yn amrywio o un person i'r llall ond at ei gilydd gellir eu rhannu'n dri phrif grŵp.

Anawsterau gyda chyfathrebu cymdeithasol

"I bobl ag anhwylderau sbectrwm awtistig, gall 'iaith y corff' ymddangos mor estron â phe bai pobl yn siarad hen Roeg."

Mae pobl ag awtistiaeth yn cael trafferthion ag iaith geiriau a di-eiriau. Mae gan lawer ddealltwriaeth lythrennol iawn o iaith, ac maent yn dueddol o feddwl bod pobl yn golygu'r union beth maent yn ei ddweud. Maent yn ei chael yn anodd defnyddio neu ddeall:

- mynegiannau'r wyneb neu oslef y llais
- jôcs a choegni
- ymadroddion cyffredin; er enghraifft, bydd pobl yn dweud 'Mae'n cŵl' pan fyddant yn meddwl bod rhywbeth yn dda, ond ei ystyr llythrennol yw ei bod braidd yn oer.

Efallai na fydd rhai pobl ag awtistiaeth yn siarad o gwbl, neu bydd eu hiaith yn gyfyngedig. Byddant fel arfer yn deall beth mae pobl eraill yn ei ddweud wrthynt, ond bydd yn well ganddynt ddefnyddio dull arall o gyfathrebu, megis iaith arwyddion neu symbolau gweledol.

Bydd gan eraill sgiliau iaith da, ond er hynny efallai y byddant yn cael anhawster deall natur y derbyn a rhoi sy'n rhan o sgysiau, efallai y byddant yn ailadrodd yr hyn mae'r person arall newydd ei ddweud (mae hyn yn cael ei adnabod fel ecolalia) neu siarad am gyfnod maith am eu diddordebau eu hunain.

Mae'n gallu helpu os bydd pobl eraill yn siarad mewn ffordd eglur a chyson a rhoi amser i bobl ag awtistiaeth brosesu'r hyn sydd wedi ei ddweud wrthynt.

Anhawster gyda rhyngweithio cymdeithasol

"Nid yw cymdeithasu'n dod yn naturiol – rydym yn gorfod ei ddysgu."

Mae pobl ag awtistiaeth hefyd yn cael trafferth adnabod neu ddeall emosiynau a theimladau pobl eraill, ac i fynegi eu teimladau eu hunain, sy'n gallu ei gwneud yn fwy anodd byth iddynt gymdeithasu. Efallai:

- na fyddant yn deall y rheolau cymdeithasol anysgrifenedig y mae'r rhan fwyaf ohonom yn eu dilyn heb feddwl: gallant sefyll yn rhy agos at berson arall er enghraifft, neu ddechrau sgwrs gyda thestun amhriodol
- y byddant yn ymddangos yn ansensitif oherwydd nad ydynt yn deall sut mae person arall yn teimlo
- y bydd yn well ganddynt dreulio amser ar eu pen eu hunain yn hytrach na chwilio am gwmni pobl eraill
- na fyddant yn dymuno cael cysur gan bobl eraill
- y bydd yn ymddangos eu bod yn ymddwyn yn 'rhyfedd' neu'n amhriodol, gan nad yw'n hawdd iddynt fynegi eu teimladau, eu hemosiynau na'u hanghenion.

Gall anawsterau wrth ryngweithio olygu bod pobl ag awtistiaeth yn ei chael yn anodd gwneud ffrindiau; efallai y bydd rhai yn awyddus i ryngweithio â phobl eraill a gwneud ffrindiau, ond nid ydynt yn aml yn siŵr sut mae mynd ati.

Anhawster gyda dychymyg cymdeithasol

“Yr ydym yn ei chael yn anodd gwybod beth mae pobl eraill yn ei wybod. Rydym yn cael trafferth wrth geisio dyfalu beth mae pobl eraill yn ei feddwl.”

Mae dychymyg cymdeithasol yn caniatáu i ni ddeall a rhagweld ymddygiad pobl eraill, gwneud synnwyr o syniadau haniaethol, a dychmygu sefyllfaoedd y tu hwnt i'n harferion pob dydd. Mae anawsterau gyda dychymyg cymdeithasol yn golygu bod pobl ag awtistiaeth yn ei chael yn anodd:

- deall a dehongli meddyliau, teimladau a gweithredoedd pobl eraill
- rhagweld beth fydd yn digwydd nesaf, neu beth allai ddigwydd nesaf
- deall y cysyniad o berygl, er enghraifft bod rhedeg ar ffordd brysur yn gallu bod yn beryglus
- cymryd rhan mewn chwarae a gweithgareddau dychmygus: efallai y bydd plant ag awtistiaeth yn mwynhau peth chwarae dychmygus ond bydd yn well ganddynt ailadrodd yr un golygfeydd bob tro
- paratoi ar gyfer newid a chynllunio ar gyfer y dyfodol
- ymdopi mewn sefyllfaoedd newydd neu anghyfarwydd.

Ni ddylid cymysgu rhwng anawsterau gyda dychymyg cymdeithasol a diffyg dychymyg. Mae llawer o bobl ag awtistiaeth yn greadigol iawn a gallant, er enghraifft, fod yn artistiaid, cerddorion neu ysgrifenyddion iawn.

Nodweddion eraill cysylltiedig

Hoff o drefn

“Roedd person ifanc ag awtistiaeth yn mynychu gwasanaeth dydd. Byddai tacsï yn ei ollwng wrth y drws, byddai'n cerdded at ddrws y ganolfan, curo ar y drws a byddai rhywun yn agor y drws iddo. Un diwrnod, agorodd y drws cyn iddo gael cyfle i'w guro a daeth person allan. Yn hytrach na mynd i mewn trwy'r drws agored, aeth yn ôl i'r tacsï a dechrau o'r dechrau unwaith eto.”

Gall y byd ymddangos yn lle di-drefn a dryslyd i bobl ag awtistiaeth, ac mae'n well ganddynt yn aml gael trefn sefydlog ar eu diwrnod fel eu bod yn gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd bob dydd. Gall trefn o'r fath gynnwys dilyn yr un llwybr yn ôl a blaen o'r ysgol bob dydd, neu fwyta'r un bwyd i frecwast bob dydd.

Gall rheolau fod yn bwysig hefyd: gall fod yn anodd i berson ag awtistiaeth fabwysiadu ffordd wahanol o wneud rhywbeth os ydynt wedi cael eu dysgu i'w wneud mewn ffordd arbennig. Yn aml iawn ni fydd pobl ag awtistiaeth yn gyfforddus â'r syniad o newid, ond gallant ymdopi'n dda os ydynt wedi paratoi ar ei gyfer ymlaen llaw.

Sensitifrwydd synhwyraidd

“Mae Rowan wrth ei fodd â chelf ond mae'n gas ganddo wisgo crys i amddiffyn ei ddillad – mae teimlo'r defnydd yn erbyn ei groen yn achosi gofid iddo. Yr ydym wedi cytuno â'i ysgol i ganiatáu iddo wisgo barclod llac yn lle crys.”

Gall pobl ag awtistiaeth brofi sensitifrwydd synhwraidd, Gall hyn ddiwydd mewn un neu bob un o'r synhwyr - golwg, sŵn, arogl, cyffwrdd neu flas. Bydd synhwyr'u unigolyn un ai'n cael eu dwysau (gor-sensitif) neu ni fyddant yn ddigon sensitif.

Er enghraifft, gall rhai synau cefndir, y mae pobl eraill yn gallu eu hanwybyddu, fod yn annioddefol o uchel ac annifyr i berson ag awtistiaeth. Gall hyn achosi pryder neu hyd yn oed boen corfforol.

Yn aml ni fydd pobl sy'n hypo-sensitif yn teimlo poen neu eithafion tymheredd. Gall rhai siglo'n ôl a blaen neu droelli neu fflapio'u dwylo i gynhyrchu synhwriad, i helpu eu cydbwysedd a'u hystum neu i ymdopi â straen.

Gall pobl â sensitifrwydd synhwraidd hefyd ei chael yn anodd defnyddio system ymwybyddiaeth o'r corff. Mae'r system hon yn dweud wrthym lle mae ein cyrff, felly gall fod yn anodd i rai â llai o ymwybyddiaeth o'u cyrff i symud trwy ystafelloedd ac osgoi rhwystrau, sefyll bellter priodol oddi wrth bobl eraill a chyflawni tasgau 'motor manwl' fel cau careiau esgidiau.

Diddordebau arbennig

“Mae fy ngwaith celf wedi fy ngalluogi i fod yn rhan o gymdeithas. Pan fydd person ag awtistiaeth yn gwneud rhywbeth yn dda, yna dylid ei annog.”

Mae gan lawer o bobl ag awtistiaeth ddiddordebau dwys iawn, sy'n aml yn dechrau pan fyddant yn weddol ifanc. Gall y rhain newid neu gallant bara trwy gydol eu hoes, a gallant ymwneud ag unrhyw beth o gelf neu gerddoriaeth, i drenau neu gyfrifiaduron. Bydd rhai pobl ag awtistiaeth yn y diwedd yn gallu gweithio neu astudio yn eu maes diddordeb. I eraill, bydd yn parhau fel hobi'n unig.

Gall diddordeb arbennig fod yn un anarferol ar adegau. Roedd un person ag awtistiaeth wrth ei fodd yn casglu sbwriel; a chydag anogaeth llwyddwyd i droi hyn yn ddiddordeb mewn ailgylchu a'r amgylchedd.

Anableddau dysgu

“Mae gen i gynorthwydd sy'n eistedd gyda mi ac os wyf yn cael trafferth â gair mae yno i fy helpu. Mae'n gwneud gwahaniaeth mawr.”

Gall pobl ag awtistiaeth fod ag anableddau dysgu hefyd, sy'n gallu effeithio ar bob agwedd o'u bywyd, o astudio yn yr ysgol, i ddysgu sut i ymolchi eu hunain neu baratoi pryd o fwyd. Fel yn achos awtistiaeth, gall pobl fod â gwahanol 'raddfeydd' o anabledd dysgu, sy'n golygu y bydd rhai'n gallu byw bywyd gweddol annibynnol – er y bydd angen rhyw gymaint o gefnogaeth arnynt i wneud hyn – ond bydd angen cefnogaeth arbenigol ar eraill trwy gydol eu hoes. Fodd bynnag, gall, ac mae, pob person ag awtistiaeth yn dysgu ac yn datblygu trwy dderbyn y math priodol o gefnogaeth.

Bydd cyflyrau eraill yn gysylltiedig ag awtistiaeth weithiau. Gall y rhan gynnwys diffyg canolbwytio a gorfywiogrwydd (ADHD), neu anawsterau dysgu megis dyslecsia a dyspracsia.

Pwy sy'n cael eu heffeithio gan awtistiaeth?

Mae awtistiaeth yn llawer mwy cyffredin nag y mae llawer o bobl yn ei feddwl. Mae dros hanner miliwn o bobl yn y DU yn awtistig – mae hynny tua 1 o bob 100 o bobl.

Daw pobl ag awtistiaeth o bob cenedl, diwylliant, cefndir cymdeithasol a chrefydd. Fodd bynnag, ymddengys bod y cyflwr yn fwy cyffredin ymhlith

dynion na merched. Mae'n gyflwr sy'n para am byth: bydd plant ag awtistiaeth yn tyfu i fod yn oedolion ag awtistiaeth.

Beth sy'n achosi awtistiaeth?

Mae gwaith ymchwil yn cael ei wneud i ganfod union achos awtistiaeth. Ond mae ymchwil fodd bynnag, yn awgrymu bod cyfuniad o ffactorau – genetig ac amgylcheddol – yn achosi newidiadau yn natblygiad yr ymennydd.

Nid yw awtistiaeth yn cael ei achosi gan fagwraeth yr unigolyn, eu hamgylchiadau cymdeithasol ac nid oes bai o gwbl ar yr unigolyn sydd â'r cyflwr.

A oes gwellhad?

Ar hyn o bryd, nid oes 'gwellhad' i awtistiaeth. Fodd bynnag, mae amrywiaeth o ymyriadau – dulliau i alluogi dysgu a datblygiad – ar gael a all fod yn werthfawr i bobl. Ceir manylion am lawer o'r rhain ar ein gwefan: www.autism.org.uk/approaches

Beth yw diagnosis?

Diagnosis yw adnabyddiaeth ffurfiol o awtistiaeth, a hynny fel arfer gan weithiwr iechyd proffesiynol megis paediatregydd neu seiciatrydd. Gall cael diagnosis fod yn ddefnyddiol am ddau reswm:

- mae'n helpu pobl ag awtistiaeth (a'u teuluoedd) i ddeall pam eu bod yn cael rhai anawsterau a'r hyn y gallant ei wneud yn eu cylch
- mae'n galluogi pobl i fanteisio ar wasanaethau a chefnogaeth.

Gall meddygon teulu gyfeirio pobl at arbenigwyr sy'n gallu gwneud diagnosis. Mae llawer o bobl yn cael diagnosis pan fyddant yn blant; gall eu rhieni a gofalgwyr gofyn wrth feddyg teulu i'w plentyn cael ei gyfeirio.

Bydd rhai gweithwyr proffesiynol yn cyfeirio at awtistiaeth wrth enw arall, megis awtistiaeth neu anhwylder sbectrwm awtistig (ASD), awtistiaeth glasurol, awtistiaeth Kanner, anhwylder datblygiadol treiddiol (PDD) neu awtistiaeth gweithredu lefel uchel (high-functioning autism) (HFA).

Beth nesaf?

Mae ein Llinell Gymorth Awtistiaeth yn cynnig gwybodaeth a chyngor cyfrinachol ar awtistiaeth a materion cysylltiedig.

Ffôn: 0845 070 4004

(ar agor 10am-4pm, dydd Llun i ddydd Gwener)

Ebost: autismhelpline@nas.org.uk

Mae ein gwefan yn cynnwys gwybodaeth am awtistiaeth ac am y gwasanaethau y gallwn eu cynnig: **www.autism.org.uk**

Mae fersiynau hawdd eu darllen o'n taflenni *Beth yw awtistiaeth?* a *Beth yw syndrom Asperger?* ar gael i'w lawrlwytho o'n gwefan:

www.autism.org.uk/easyread

Mae peth o'n gwybodaeth am awtistiaeth wedi ei chyfeithu i ieithoedd cymuned ac mae ein Llinell Gymorth Awtistiaeth yn cynnig gwasanaeth cyfeithu i ddefnyddwyr sy'n siarad iaith heblaw Saesneg fel iaith gyntaf. Cewch ragor o wybodaeth yn **www.autism.org.uk/languages**

Mae nifer o fudiadau eraill sy'n cynnig cyngor a chefnogaeth i bobl sy'n cael eu heffeithio gan awtistiaeth, gan gynnwys mudiadau sy'n cael eu harwain gan bobl anabl. Am ragor o fanylion, ewch i:

www.autism.org.uk/linkslibrary

Beth yw awtistiaeth?

NAS Cymru yw'r elusen sydd yn gweithio trwy Gymru ar gyfer pobl y mae awtistiaeth yn effeithio arnynt. Mae gan dros 25,000 o bobl yng Nghymru awtistiaeth.

Os ydych chi'n cynnwys eu teuluoedd, mae awtistiaeth yn cyffwrdd bywydau dros 100,000 o bobl pob dydd.

Serch hynny, mae awtistiaeth yn gymharol anadnabyddus a chaiff ei gamddehongli. Golyga hyn nad yw nifer o'r 25,000 o bobl sydd hefo awtistiaeth yn derbyn y lefel o gymorth, cefnogaeth a dealltwriaeth sydd eu hangen arnynt.

Gyda'n gilydd, byddwn yn newid hyn.

Swyddfeydd cenedlaethol

Prif Swyddfa

Ffôn: 020 7833 2299

Ebost: nas@nas.org.uk

NAS Scotland

Ffôn: 0141 221 8090

Ebost: scotland@nas.org.uk

NAS Cymru

Ffôn: 02920 629 312

Ebost: wales@nas.org.uk

NAS Northern Ireland

Ffôn: 02890 236 235

Ebost: northern.ireland@nas.org.uk

Mae Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn gwmni cyfyngedig drwy warant

Cofrestrwyd yn Lloegr, Rhif 1205298

Swyddfa Gofrestredig: 393 City Road, Llundain EC1V 1NG

Cofrestrwyd yn Lloegr fel elusen, Rhif 269425

Gwaith celf ar y clawr wedi'i wneud gan blentyn gydag awtisaeth, a chymerodd rhan yn ein cystadleuaeth celf *gwnewch ysgol yn well brofiad*.