



The National  
Autistic Society  
Cymru

Cymdeithas  
Genedlaethol  
Awtistiaeth  
Cymru



# Beth yw syndrom Asperger?



Your autism charity

Eich elusen awtistiaeth chi

O'r funud gyntaf pan fyddwn yn cwrdd â pherson yr ydym yn dechrau ffurfio barn amdano ef neu hi. Fel arfer gallwn ddweud a ydynt yn hapus, dig neu ddigalon trwy astudio mynegiant eu hwyneb, goslef eu llais ac iaith eu corff ac ymateb iddynt ar sail hynny.

Gall pobl â syndrom Asperger ei chael yn anodd darllen yr arwyddion y mae'r rhan fwyaf ohonom yn eu cymryd yn ganiataol. Mae hyn yn golygu eu bod yn ei chael yn anos cyfathrebu a rhyngweithio â phobl eraill ac mae hynny'n gallu achosi llawer o bryder a dryswch iddynt.

Mae'r daflen hon yn egluro beth yw syndrom Asperger.

### Beth yw syndrom Asperger?

Mae syndrom Asperger yn fath o awtistiaeth, sy'n anabledd gydol oes sy'n effeithio ar y ffordd y mae person yn gwneud synnwyr o'r byd, yn prosesu gwybodaeth ac yn ymwneud â phobl eraill. Mae awtistiaeth yn aml yn cael ei ddisgrifio fel 'anhwylder sbectrw' oherwydd bod y cyflwr yn effeithio ar bobl mewn cymaint o ffyrdd gwahanol ac i raddfeydd gwahanol. (Am ragor o wybodaeth am awtistiaeth, gweler ein taflen *Beth yw awtistiaeth?*)

Mae syndrom Asperger yn 'anabledd cudd' ar y cyfan. Mae hyn yn golygu nad oes modd dweud bod y cyflwr ar rywun wrth eu hymddangosiad. Mae pobl â'r cyflwr yn cael anawsterau mewn tri phrif faes. Y rhain yw:

- cyfathrebu cymdeithasol
- rhyngweithio cymdeithasol
- dychymyg cymdeithasol.

Cyfeirir at y rhain yn aml fel 'y triawd o namau' a rhoddir esboniad mwy manwl ohonynt yn y daflen hon.

Er bod tebygrwydd ag awtistiaeth, bydd gan bobl â syndrom Asperger lai o broblemau wrth siarad ac mae ganddynt ddeallusrwydd cyfartalog, neu

uwch. Nid oes ganddynt fel arfer yr anableddau dysgu sy'n gysylltiedig ag awtistiaeth, ond gallant fod ag anawsterau dysgu penodol. Gall y rhain gynnwys dyslecsia a dyspracsia neu gyflyrau eraill megis anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywioigrwydd (ADHD) ac epilepsi.

Gyda chefnogaeth briodol ac anogaeth, gall pobl â syndrom Asperger fyw bywydau llawn ac annibynnol.

### Beth yw nodweddion syndrom Asperger?

Mae nodweddion syndrom Asperger yn amrywio o berson i berson ond fel arfer gellir eu rhannu'n dri phrif grŵp.

#### Anawsterau gyda chyfathrebu cymdeithasol

“Os oes yw syndrom Asperger arnoch, mae deall sgwrs fel ceisio deall iaith dramor.”

Mae pobl â syndrom Asperger weithiau'n ei chael yn anodd mynegi eu hunain yn emosiynol a chymdeithasol. Er enghraifft, efallai y byddant:

- yn cael trafferth deall ystumiau, mynegiant yr wyneb neu oslef y llais
- yn ei chael yn anodd gwybod pa bryd i ddechrau neu orffen sgwrs a dewis pynciau i siarad amdanynt
- yn defnyddio geiriau ac ymadroddion cymhleth ond mae'n bosibl na fyddant yn deall beth yn union yw eu hystyr
- yn llythrennol iawn wrth siarad ac yn ei chael yn anodd deall jôcs, trosiadau a choegni. Er enghraifft, gallai ymadrodd fel 'Mae hyn yn cŵl' ddrysus person â syndrom Asperger wrth sôn am rywbeth da.

Er mwyn helpu person â syndrom Asperger i'ch deall, defnyddiwch frawddegau byr yn unig – byddwch yn fyr a chryno.

### Anhawster gyda rhyngweithio cymdeithasol

“Yr wyf yn cael trafferth deall arwyddion cymdeithasol, ac rwyf yn ei chael yn anodd gwybod beth i’w wneud os wyf yn gwneud rhywbeth o’i le.”

Mae llawer o bobl â syndrom Asperger yn awyddus i fod yn gymdeithasol ond maent yn cael anhawster dechrau a chynnal perthynas gymdeithasol, sy’n gallu eu gwneud yn bryderus iawn. Gall pobl â’r cyflwr:

- ei chael yn anodd gwneud a chadw ffrindiau
- methu â deall y ‘rheolau cymdeithasol’ anysgrifenedig y mae’r rhan fwyaf ohonom yn eu dysgu heb feddwl. Er enghraifft, gallant sefyll yn rhy agos at berson arall, neu ddechrau sgwrs gyda thestun amhriodol
- teimlo na allant ragweld beth mae pobl eraill yn mynd i’w wneud, neu deimlo’n ddryslyd
- mynd yn encilgar ac ymddangos fel nad oes ganddynt ddiddordeb mewn pobl eraill, gan ymddangos yn oeraidd i rai
- ymddwyn mewn ffordd a all ymddangos yn amhriodol.

### Anhawster gyda dychmyg cymdeithasol

“Yr ydym yn cael trafferth deall beth mae pobl eraill yn ei wybod. Yr ydym yn cael mwy o drafferth ceisio dyfalu beth mae pobl eraill yn ei feddwl.”

Gall pobl â syndrom Asperger fod yn ddychmygus yn ôl y diffiniad confensiynol o’r gair. Er enghraifft, mae llawer yn ysgrifenywyr, artistiaid a cherddorion dawnus. Ond gall pobl â syndrom Asperger gael anhawster gyda dychmyg cymdeithasol. Gall hyn gynnwys:

- dychmygu canlyniadau gwahanol i sefyllfaoedd a’i chael yn anodd rhagweld beth fydd yn digwydd nesaf
- deall neu ddehongli’r hyn sydd ar feddwl pobl, neu eu teimladau neu eu gweithredoedd. Ni fyddant yn aml yn sylwi ar y negeseuon cynnil sy’n cael eu cyfleu gan fynegiant yr wyneb neu iaith y corff
- bod ag amrywiaeth gyfyng o weithgareddau dychmygus, sy’n cael eu dilyn mewn ffordd anhyblyg ac ailadroddus, ee gasglu neu drefnu pethau y mae ganddynt ddiddordeb ynddynt.

Gall rhai plant â syndrom Asperger ei chael yn anodd chwarae gemau ‘cogio’ neu mae’n well ganddynt bynciau sy’n seiliedig ar resymeg a systemau, megis mathemateg.

## Nodweddion cysylltiedig eraill

### Hoff o drefn

“Os wyf yn bryderus, rwyf yn cynhyrfu’n lân. Mae gen i amserlen; mae’n fy helpu i weld beth sydd yn rhaid i mi ei wneud nesaf, neu mi fyddai’n drysu fel arall.”

Er mwyn gwneud y byd yn llai dryslyd, efallai y bydd gan berson â syndrom Asperger reolau a defodau (ffyrdd o wneud pethau) y maent yn mynnu eu dilyn. Bydd plant bach, er enghraifft, yn aml yn mynnu cerdded yr un ffordd i’r ysgol bob dydd. Yn y dosbarth, gall unrhyw newid sydyn i’r amserlen beri gofid iddynt. Mae pobl â syndrom Asperger yn hoffi cael trefn ar eu diwrnod a dilyn patrwm sefydlog. Er enghraifft, os ydynt yn gweithio oriau sefydlog, gall oedi annisgwyl yn ystod eu taith yn ôl a blaen o’r gwaith eu gwneud yn bryderus neu ofidus.



### Diddordebau arbennig

“Cofiaf Samuel yn adrodd pellter pob un o’r planedau o’r haul i gyd-ddisgybl ar fuarth yr ysgol pan oedd yn bump oed gyda hwnnw’n edrych mewn syfrdan arno. Mae wedi cael sawl obsesiwn ers hynny, ac mae wrth ei fodd yn cael sgysiau hir amdanynt!”

Gall pobl â syndrom Asperger ddatblygu diddordeb dwys, neu hyd yn oed obsesiynol, mewn hobi neu gasgliad. Weithiau bydd y diddordebau hyn yn para am oes; mewn achosion eraill, gall diddordeb cwbl wahanol gymryd lle’r llall. Er enghraifft, gall person â syndrom Asperger ganolbwyntio ar ddysgu popeth sydd i’w ddysgu am drenau neu gyfrifiaduron. Mae rhai’n eithriadol o wybodus yn y maes o’u dewis. Gydag anogaeth, gellir datblygu’r diddordebau a’r sgiliau fel bod pobl â syndrom Asperger yn gallu astudio neu weithio o fewn eu hoff bynciau.

### Anawsterau synhwyrdd

“Dim ond os nad yw’n gwybod beth sy’n dod nesaf y mae gan Robert broblemau gyda chyffyrddiad – fel rhywun yn gwrthio yn ei erbyn mewn ciw neu rywun yn taro’n ysgafn yn ei erbyn ar ddamwain. Mae’n ymddangos bod cyffyrddiad ysgafn yn waeth iddo na chyffyrddiad trymach.”

Gall pobl â syndrom Asperger brofi anawsterau synhwyrdd, Gall y rhain ddigwydd mewn un neu bob un o’r synhwyrdd (golwg, sŵn, arogl, cyffwrdd neu flas). Bydd graddfa’r anhawster yn amrywio o un person i’r llall. Ar y cyfan, bydd synhwyrdd unigolyn un ai’n cael eu dwysau (gor-

sensitif) neu heb ddatblygu’n llwyr (dim digon sensitif). Er enghraifft, gall golau llachar, synau uchel, arogleuon cryf, gwedd rhai bwydydd a theimlad rhai defnyddiau achosi pryder a phoen i bobl â syndrom Asperger.

Gall pobl â sensitifrwydd synhwyrdd hefyd gael anhawster defnyddio eu system ymwybyddiaeth o’r corff. Mae’r system hon yn dweud wrthym lle mae ein cyrff, felly gall fod yn anos i rai â llai o ymwybyddiaeth o’u cyrff symud trwy ystafelloedd ac osgoi rhwystrau, sefyll bellter priodol oddi wrth bobl eraill a chyflawni tasgau ‘motor manwl’ fel cau careiau esgidiau. Gall rhai pobl â syndrom Asperger siglo neu droelli i’w helpu i gadw’u cydbwysedd a’u hosgo neu i’w helpu i ymdopi â straen.

### Pwy sy’n cael eu heffeithio gan syndrom Asperger?

Mae gan dros hanner miliwn o bobl yn y DU anhwylder sbectwm awtistiaeth – hynny yw, tua 1 o bob 100. Daw pobl â syndrom Asperger o bob cenedl, diwylliant, cefndir cymdeithasol a chrefydd. Fodd bynnag, ymddengys bod y cyflwr yn fwy cyffredin ymhlith dynion na merched; nid oes neb yn gwybod beth yw’r rheswm am hyn.

### Beth sy’n achosi syndrom Asperger?

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

Nid yw syndrom Asperger 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?

Nid oes gwellhad ar hyn o bryd nac unrhyw driniaeth benodol ar gyfer syndrom Asperger. Mae plant â syndrom Asperger yn tyfu i fod yn oedolion â syndrom Asperger. Fodd bynnag, wrth i'n dealltwriaeth o'r cyflwr wella ac wrth i wasanaethau ddal ati i wella, mae gan bobl â syndrom Asperger fwy o gyfle nag erioed i gyflawni eu llawn botensial.

Mae llawer o ddulliau, therapïau ac ymyriadau ar gael a all wella ansawdd bywyd yr unigolyn. Gall y rhain gynnwys ymyriadau sy'n seiliedig ar gyfathrebu, therapi ymddygiadol a newidiadau i'r diet. Mae gwybodaeth am lawer o'r rhain ar gael ar wefan y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth: [www.autism.org.uk/approaches](http://www.autism.org.uk/approaches)

### Beth yw diagnosis?

Gan fod syndrom Asperger yn amrywio'n fawr o berson i berson, gall fod yn anodd gwneud diagnosis. Yn aml bydd diagnosis yn cael ei wneud yn hwyrach mewn plant nag ar gyfer awtistiaeth ac weithiau ni fydd yr anawsterau'n cael eu hadnabod ac ni wneir diagnosis tan eu bod yn oedolion. Y ffordd arferol o gael diagnosis yw trwy ymweld â meddyg teulu. Gall ef neu hi gyfeirio unigolyn at weithwyr iechyd proffesiynol eraill a all wneud diagnosis ffurfiol. Gan amlaf bydd y rhain yn seiciatryddion neu seicolegwyr clinigol ac yn achos plant, paediatregydd.

Mae rhai'n teimlo bod diagnosis ffurfiol yn gosod label negyddol arnynt; fodd bynnag, i lawer o unigolion bydd diagnosis yn:

- helpu'r unigolyn, teuluoedd, cyfeillion, partneriaid, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol a chydweithwyr i gael gwell dealltwriaeth o'r cyflwr ac i reoli eu hanghenion a'u hymddygiad

- allwedd sy'n agor y drws at gefnogaeth arbenigol, ee byw â chefnogaeth neu i ddod o hyd i waith addas.

Mae gwahaniaethau diagnostig rhwng cyflyrau ar y sbectrwm awtistig. Weithiau caiff pobl ddiagnosis o awtistiaeth neu anhwylder sbectrwm awtistiaeth (ASD), awtistiaeth gweithredu lefel uchel (high-functioning autism) (HFA) neu awtistiaeth annodweddiadol yn hytrach na syndrom Asperger. Neu gallant gael diagnosis o anhwylder datblygiadol treiddiol – heb ei nodi fel arall (PDD-NOS) neu anhwylder semantig bragmataidd. Fodd bynnag, bydd pob un sydd wedi derbyn y diagnosis hwn yn profi'r un anawsterau a bydd ganddynt yr un anghenion cefnogi â phobl â syndrom Asperger.

### 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](mailto:autismhelpline@nas.org.uk)**

Mae ein gwefan yn cynnwys gwybodaeth am awtistiaeth ac am y gwasanaethau y gallwn eu cynnig: **[www.autism.org.uk](http://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](http://www.autism.org.uk/easyread)**

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

---

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

**[www.autism.org.uk/linkslibrary](http://www.autism.org.uk/linkslibrary)**

**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](mailto:nas@nas.org.uk)

#### **NAS Cymru**

Ffôn: 02920 629 312

Ebost: [wales@nas.org.uk](mailto:wales@nas.org.uk)

#### **NAS Scotland**

Ffôn: 0141 221 8090

Ebost: [scotland@nas.org.uk](mailto:scotland@nas.org.uk)

#### **NAS Northern Ireland**

Ffôn: 02890 236 235

Ebost: [northern.ireland@nas.org.uk](mailto: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 y clawr gan berson ar y sbectrwm awtistig. Mae'r gwaith celf yn cofnodi'r hyn a welodd neu a wnaeth yn ystod y diwrnod.*