

Seicosis a sgitsoffrenia mewn plant a phobl ifanc

Ionawr 2013

Mai 2016

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor ar seicosis a sgitsoffrenia mewn plant a phobl ifanc a nodir yng nghanllaw CG155 NICE.

Ychwanegwyd gwybodaeth am [feddyginiaethau gwrth-seicotig \(ail genhedlaeth\) newydd](#) yn 2016. Mae'r wybodaeth hon yn yr adran [cymryd meddyginiaeth gwrth-seicotig](#).

A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?

Ydy, os ydych o dan 18 oed a:

- bod gennych seicosis ond nad ydych wedi cael [diagnosis](#) o sgitsoffrenia, neu
- bod gennych sgitsoffrenia (yn cynnwys mathau o'r enw anhwylder sgitsoeffeithiol ac anhwylder rhithdybiaethol), neu
- yn meddwl eich bod yn wynebu risg o seicosis.

Mae'r wybodaeth hon hefyd ar gyfer rhieni a gofalwyr (gweler yr adran [gwybodaeth i rieni a gofalwyr](#)).

Seicosis a sgitsoffrenia

Problemau iechyd meddwl yw seicosis a sgitsoffrenia sy'n effeithio ar feddyliau, hwyliu ac ymddygiad unigolyn. Gelwir y prif symptomau yn symptomau 'seicotig', sef:

- clywed lleisiau ac weithiau gweld pethau nad ydynt yn bodoli mewn gwirionedd (gelwir hyn yn rhithweledigaeth)
- credu'n gryf fod rhywbeth yn wir pan nad ydyw (gwelwir hyn yn rhithdybiaeth); er enghraifft, efallai y bydd rhai pobl sy'n cael rhithdybiaethau yn siŵr bod rhywun yn eu gwyllo neu fod eu meddyliau'n cael eu monitro.

Oherwydd y symptomau hyn, efallai na fydd y person yn gallu meddwl yn glir na chanolbwyntio. Efallai y bydd newidiadau yn y ffordd maent yn ymddwyn. Efallai y byddant yn colli diddordeb mewn pethau ac mewn pobl eraill.

Ceir gwahanol fathau o seicosis, a bydd y tîm gofal iechyd yn ceisio gweithio allan pa un sydd gan yr unigolyn. Mae sgitsoffrenia yn un math, a gwmpesir gan y wybodaeth hon. Gall pobl sydd ag [anhwylder deubegynol](#) ac [iselder](#) hefyd gael seicosis. Gweler [canllawiau eraill NICE](#) i gael manylion am ein canllawiau ar y cyflyrau hyn. Dim ond un profiad o seicosis y bydd rhai pobl yn ei gael, a bydd eraill yn cael mwy nag un. Mae rhai pob yn mynd ymlaen i gael [diagnosis](#) o sgitsoffrenia, anhwylder deubegynol neu iselder.

Eich tîm gofal

Gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn meysydd triniaeth neu gymorth gwahanol fod yn rhan o'ch gofal. Gallai'r rhain gynnwys seicolegwyr, seiciatryddion, meddygon teulu, nyrsys a gweithwyr cymdeithasol. Dylai'r holl weithwyr proffesiynol hyn fod wedi'u hyfforddi ac yn meddu ar brofiad o weithio gyda phlant a phobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl a'u rhieni a'u gofalwyr. Bydd eich tîm gofal iechyd yn gweithio naill ai:

- mewn gwasanaeth sy'n arbenigo mewn problemau iechyd meddwl ymysg plant a phobl ifanc 17 oed ac iau (a elwir yn [wasanaethau iechyd meddwl plant a'r glasoed](#) neu 'CAMHS'), neu
- gwasanaeth sy'n arbenigo mewn triniaeth gynnar ar gyfer seicosis mewn pobl 14 i 35 oed (a elwir yn [wasanaeth ymyriad cynnar mewn seicosis](#) neu 'EIP').

Os byddwch yn cael triniaeth a gofal drwy wasanaeth ymyriad cynnar mewn seicosis, dylech aros gyda'r gwasanaeth hwnnw am hyd at dair blynedd neu hyd at eich pen-blwydd yn 18 oed, pa bynnag un sydd bellach i ffwrdd.

Dylech gael gofal gan un tîm drwy gydol eich salwch.

Ystyried eich anghenion

Dylai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol ystyried eich cefndir crefyddol, diwylliannol ac ethnig wrth asesu eich cyflwr a chynllunio triniaethau. Dylent hefyd ystyried gallu dysgu, aeddfedrwydd a cham datblygu. Dylent gynnig [asesiad](#) a thriniaeth sy'n addas ar gyfer eich anghenion diwylliannol, rhyw, oedran a chyfathrebu. Dylent hefyd gynnig gwasanaeth cyfieithydd a rhestr o ddarparwyr addysg lleol a all addysgu Saesneg os bydd angen. Dylai'r tîm ofyn p'un a fyddai'n well gennych iddynt gysylltu â chi drwy lythyr, dros y ffôn, drwy e-bost neu neges destun.

Dylai aelod o'ch tîm gofal iechyd drafod seicosis neu sgitsoffrenia gyda chi a rhoi gwybodaeth i chi am y cyflwr a'i driniaethau mewn iaith neu fformat y gallwch ei ddeall. Dylent hefyd roi manylion sefydliadau sy'n rhoi cymorth a gwybodaeth, grwpiau cymorth a gwefannau defnyddiol. Dylech gael cyfle i ofyn cwestiynau - mae rhestr o gwestiynau y gallech fod am eu gofyn yn yr adran [cwestiynau i'w gofyn am seicosis a sgitsoffrenia mewn plant a phobl ifanc](#)).

Dylai'r tîm iechyd a gofal cymdeithasol wybod efallai y byddwch yn teimlo'n nerfus ynghylch mynychu gwasanaethau iechyd meddwl a dylent wneud i chi deimlo'n gyfforddus a thawelu eich meddwl. Dylent weithio gyda chi i feithrin cydberthynas llawn ymddiriedaeth, eich cynorthwyo i deimlo'n optimistaidd a'ch annog i reoli eich cyflwr a chwrdd â phobl o'r un oedran â chi sydd â phroblemau tebyg, os yw'n bosibl. Dylid trin plant a phobl ifanc gyda pharch ac urddas, a dylid cynnal trafodaethau gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn breifat.

Dylai gweithwyr proffesiynol egluro y gallai fod angen iddynt drafod eich triniaeth a'ch gofal gyda gweithwyr proffesiynol eraill, neu ysgrifennu atynt. Dylech gael copi o'r llythyr, os byddwch yn dymuno.

Dylai eich tîm gofal iechyd eich cynorthwyo i barhau â'ch addysg pan fyddwch yn sâl. Os cytunir ar hyn, gallant gysylltu â'ch ysgol neu goleg i ofyn i'r athrawon roi cymorth ychwanegol i chi os bydd angen. Os byddwch yn rhy sâl i fynd i'r ysgol neu'r coleg, efallai y gellir cynnig help arall i chi gyda'ch addysg (a all fod gartref neu mewn ysgol arbennig) hyd nes i chi wella.

Cynnwys eich rhieni neu ofalwyr

Os ydych yn berson ifanc ac y gallwch wneud penderfyniadau am eich gofal, dylai eich tîm gofal iechyd drafod gyda chi sut yr hoffech i'ch rhieni neu ofalwyr gael eu cynnwys. Dylent drafod hyn gyda chi eto o bryd i'w gilydd rhag ofn i chi newid eich meddwl. Os hoffech i'ch rhieni neu ofalwyr gael eu cynnwys, dylai'r gweithwyr proffesiynol drafod gyda chi beth y gallant ddweud wrth eich rhieni neu ofalwyr am eich cyflwr a phryd.

Dylid gofyn i chi hefyd p'un a hoffech gael eiriolwr hyfforddedig (rhywun a all eich helpu i gyfleu eich safbwyntiau).

Os ydych yn blentyn, fel arfer bydd eich rhieni neu'ch gofalwyr yn rhan o'ch gofal. Mae adran iddynt hwy o'r enw [gwybodaeth i rieni a gofalwyr](#).

Cael help yn gynnar

Os bydd meddyg teulu neu weithiwr proffesiynol arall yn meddwl efallai bod gennych seicosis, dylai gynnig apwyntiad i chi gael [asesiad](#) yn CAMHS ar unwaith neu [wasanaeth ymyriad cynnar mewn seicosis](#).

Os ydych wedi bod yn cael rhithweledigaethau neu rhithdybiaethau ers pedair wythnos neu fwy dylid cynnig apwyntiad brys i chi gyda seiciatrydd ymgynghorol mewn CAMHS neu wasanaeth ymyriad cynnar mewn seicosis. Dylai'r seiciatrydd fod wedi cael hyfforddiant mewn iechyd meddwl plant a'r glasoed.

Asesiad

Cyfarfod yw [asesiad](#) gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i drafod symptomau, iechyd corfforol, cefndir meddygol a theuluol a bywyd bob dydd yn y cartref, ysgol, coleg neu waith. Mae'r asesiad yn helpu'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i ganfod a oes gennych broblem iechyd meddwl a pha driniaethau a allai fod fwyaf addas.

Dylai fod digon o amser i drafod eich problemau a gofyn cwestiynau. Os cewch [ddiagnosis](#), dylech gael esboniad clir ohono a llyfryn neu daflen amdano. Dylai'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol hefyd roi gwybodaeth i chi am driniaethau gwahanol a thrafod y rhain gyda chi.

Efallai y bydd angen mwy nag un asesiad os nad yw'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn siŵr beth yw'r broblem, ond dylid eu cadw at isafswm. Os na chewch ddiagnosis, bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol mewn gwasanaethau arbenigol yn gofyn am eich gweld yn rheolaidd am hyd at dair blynedd ar ôl yr asesiad i sicrhau bod eich symptomau'n gwella ac nad ydynt yn gwaethgu. Gallwch chi neu eich rhieni neu ofalwyr wrthod hyn. Os byddwch yn gwrthod, cynigir apwyntiad arall i chi ac fe'ch cynghorir i gysylltu â'r gwasanaethau eich hun os bydd eich symptomau'n gwaethgu. Dylai fod amser i sgwrsio ar ôl yr apwyntiad, yn enwedig os gwnaeth unrhyw ran eich gofidio.

Datblygu cynlluniau gofal ac argyfwng

Os bydd y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r farn y gallai fod gennych seicosis, dylai ddatblygu [cynllun gofal](#) gyda chi a'ch rhiant neu ofalwr. Dylai'r cynllun gofal roi manylion am driniaeth a sut y gallwch reoli eich symptomau. Dylai'r cynllun hefyd gynnwys:

- syniadau am sut y gallwch gadw mewn cysylltiad â phobl ifanc eraill drwy addysg, gwaith, gwirfoddoli neu weithgareddau hamdden
- beth y gallwch ei wneud i gadw'n iach, gan gynnwys bwyta'n iach, gwneud ymarfer corff a rhoi'r gorau i smygu
- sut y gallwch ymdopi ag unrhyw risgiau i chi eich hun neu i eraill, a lleihau'r rhain.

Dylai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol eich cynorthwyo i ddilyn y cynllun, a threfnu i edrych arno eto i sicrhau ei fod yn dal yn addas.

Os oes risg na fyddwch yn gallu ymdopi (cael argyfwng), dylech hefyd gael cynllun argyfwng, a ddylai gynnwys:

- sut i adnabod arwyddion rhybudd a allai awgrymu problem neu argyfwng
- y cymorth sydd ar gael i'ch helpu i barhau â'r driniaeth heb aros yn yr ysbyty
- p'un a yw eich rhieni neu ofalwyr yn ymwneud â'ch gofal
- enwau'r gweithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â'ch gofal
- ble y byddai'n well gennych fynd os bydd angen i chi aros yn yr ysbyty.

Os ydych yn anhapus ynghylch yr asesiad a'r diagnosis, dylid rhoi amser i chi drafod hyn a dylid cynnig ail farn i chi.

Trin seicosis neu sgitsoffrenia posibl

Os bydd eich symptomau'n peri pryder mawr i chi ond nad yw gweithwyr proffesiynol yn siŵr a oes gennych seicosis neu sgitsoffrenia, gallant gynnig [therapi ymddygiad gwybyddol](#) (CBT wedi'i dalfyrru'n Saesneg) i chi. Math o [therapi seicolegol](#) (therapi i'w dalfyrru) yw hwn. Gallant hefyd gynnig math o therapi sy'n cynnwys eich teulu o'r enw [ymyriad teuluol](#). Os ydych hefyd yn dioddef o [orbryder](#), [iselder](#), [anhwylder personoliaeth](#) neu broblem gyda chyffuriau neu alcohol, gellir cynnig triniaeth i chi ar gyfer hynny hefyd. Ni ddylech gael cynnig [meddyginiaeth gwrth-seicotig](#) ar y cam hwn.

Bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol mewn gwasanaethau arbenigol yn gofyn am eich gweld yn rheolaidd am hyd at dair blynedd ar ôl yr [asesiad](#) i sicrhau bod eich symptomau'n gwella ac nad ydynt yn gwaethygu. Os na fyddwch chi, neu eich rhieni neu ofalwyr, am gael hyn, cynigir apwyntiad arall i chi a dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gynghori'r teulu i gysylltu â'r gwasanaethau os bydd eich symptomau'n gwaethygu.

Trin episod cyntaf o seicosis

Os yw'r gweithwyr proffesiynol o'r farn bod gennych seicosis, dylent gynnig therapi a [meddyginiaeth gwrth-seicotig](#) i chi. Mae therapi'n gweithio'n well gyda meddyginiaeth gwrth-seicotig. Fodd bynnag, os byddwch chi (neu eich rhieni neu ofalwyr) yn penderfynu y byddai'n well gennych beidio â'i chymryd, dylai'r gweithwyr proffesiynol eich gweld yn rheolaidd a threfnu amser (fel arfer o fewn mis) i drafod eto p'un a hoffech ddechrau meddyginiaeth.

Dylech gael cynnig [therapi ymddygiad gwybyddol](#) gyda math o therapi sy'n cynnwys eich teulu o'r enw [ymyriad teuluol](#). Dylai ymyriad teuluol bara rhwng tri mis a blwyddyn a dylai gynnwys o leiaf 10 cyfarfod. Mae therapi ymddygiad gwybyddol yn cynnwys o leiaf 16 o gyfarfodydd gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol heb eich teulu neu ofalwyr. Dylai'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sicrhau bod pawb yn hapus gyda'r ffordd mae'r therapi'n mynd.

Efallai na fydd rhai triniaethau a ddisgrifir yn addas i chi, yn dibynnu ar eich union amgylchiadau. Os credwch nad yw eich triniaeth neu'ch gofal yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd.

Os byddwch am roi cynnig ar driniaethau na chânt eu rhagnodi gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol fel arfer (a elwir yn 'therapiau cyflenwol), dylech drafod y rhain gyda'ch tîm gofal iechyd. Dylai'r tîm eich cynghori p'un a yw'r rhain yn ddiogel, yn ddefnyddiol a ph'un a ydynt yn debygol o effeithio ar y feddyginiaeth a'r therapi a ragnodwyd i chi.

Cymryd meddyginiaeth gwrth-seicotig

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol roi holl fanylion y meddyginiaethau gwahanol posibl i chi, sut y gallant helpu a'u manteision a'u [sgil-ffeithiau](#). Dylent eich cynnwys chi a'ch rhieni neu ofalwyr wrth benderfynu pa feddyginiaeth i'w chymryd. Dylent holi pa sgil-ffeithiau yr hoffech eu hosgoi fwyaf.

Os byddwch yn dewis [meddyginiaeth gwrth-seicotig \(ail genhedlaeth\) newydd](#) a'ch bod yn ystyried olanzapine, dylai eich gweithiwr gofal iechyd ddweud wrthy'ch eich bod yn debygol o fagu mwy o bwysau gydag olanzapine na gyda

meddyginiaethau eraill o'r math hwn, ac mae magu pwysau yn debygol o ddigwydd yn fuan ar ôl i chi ddechrau eich triniaeth.

Ni ddylai eich meddyg teulu ragnodi meddyginiaeth gwrth-seicotig i chi oni fydd wedi cael cyngor gan seiciatrydd ymgynghorol sydd wedi cael hyfforddiant mewn iechyd meddwl plant a'r glasod.

Cyn dechrau meddyginiaeth, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol fesur eich pwysau, taldra, gwasg a chluniau, curiad eich calon a'ch pwysedd gwaed, a rhoi profion gwaed i chi er mwyn archwilio eich iechyd cyffredinol. Dylent sicrhau eich bod yn gwybod ei bod yn arbennig o bwysig cadw'n iach drwy fwyta'n iach a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd. Gallant archwilio eich calon (gan ddefnyddio [electrocardiogram](#)).

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich gweld yn rheolaidd pan fyddwch yn cymryd meddyginiaeth gwrth-seicotig, yn enwedig ar y dechrau. Dylai sicrhau bod y feddyginiaeth yn helpu a ph'un a oes sgil-ffeithiau. Dylai hefyd archwilio eich iechyd cyffredinol ac a oes unrhyw broblemau wrth gymryd y feddyginiaeth.

Efallai y bydd y feddyginiaeth yn cymryd rhywfaint o amser i weithio (hyd at tua chwe wythnos), ond ar ôl peth amser, os nad yw'n helpu neu os byddwch yn cael sgil-ffeithiau sy'n peri gofid i chi, efallai y bydd eich tîm gofal iechyd yn cynnig meddyginiaeth gwrth-seicotig wahanol. Gall gymryd peth amser i ddod o hyd i'r feddyginiaeth gywir, ond dylai eich tîm gofal iechyd eich tywys drwy hyn. Ni ddylent gynnig mwy nag un cyffur gwrth-seicotig i chi ar yr un pryd, heblaw am gyfnodau byr os bydd y feddyginiaeth yn newid.

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol adolygu eich meddyginiaeth bob blwyddyn i weld a yw'n helpu o hyd. Dylai eich cynghori y gallai yfed alcohol, smygu neu gymryd cyffuriau eraill atal y feddyginiaeth gwrth-seicotig rhag gweithio a gwneud i'ch symptomau waethygu.

Trin episod arall o seicosis neu sgitsoffrenia

Os byddwch yn cael episod arall o seicosis neu sgitsoffrenia, dylai eich tîm gofal iechyd gynnis [meddyginiaeth gwrth-seicotig](#) a therapi ([therapi ymddygiad gwybyddol](#) i chi gydag [ymyriad teuluol](#)) fel y disgrifir yn yr adran [trin episod cyntaf o seicosis](#).

Efallai y cynnigir [therapiau celf](#) i chi (dawns, drama, cerddoriaeth neu gelf), yn enwedig os ydych yn dawedog ac wedi colli diddordeb yn y pethau yr oeddech yn arfer eu mwynhau. Fel arfer, dylid cynnal therapi celf gyda phlant a phobl ifanc eraill sydd â seicosis neu sgitsoffrenia.

Ni feddylir bod mathau eraill o therapi, megis cwnsela a [seicotherapi cefnogol](#), mor ddefnyddiol â therapi ymddygiad gwybyddol, ymyriad teuluol a therapïau celf ar gyfer plant a phobl ifanc â seicosis neu sgitsoffrenia. Fodd bynnag, os hoffech gael un o'r triniaethau hyn dylid ystyried eich dewis personol, yn enwedig os nad oes therapi ymddygiad gwybyddol, ymyriad teuluol a therapïau celf ar gael yn eich ardal.

Dylid eich annog i gymryd meddyginiaeth am flwyddyn neu ddwy ar ôl episod o seicosis oherwydd bod risg uchel y bydd eich symptomau yn gwaethygu os byddwch yn rhoi'r gorau i'w chymryd. Pa na fydd angen meddyginiaeth arnoch mwyach, dylech roi'r gorau i'w chymryd yn raddol. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich gweld yn rheolaidd yn ystod yr amser hwn ac am o leiaf ddwy flynedd ar ôl i chi roi'r gorau i gymryd y feddyginiaeth.

Triniaeth a gofal mewn argyfwng

Os oes gennych argyfwng, dylech gael eich gweld gan weithiwr proffesiynol mewn gwasanaeth arbenigol (naill ai [gwasanaethau iechyd meddwl plant a'r glasoed](#) neu [ymyriad cynnar mewn gwasanaeth seicosis](#)) o fewn 4 awr.

Dylent eich cynorthwyo i aros gartref yn hytrach na mynd i'r ysbyty os bydd hynny'n bosibl. Efallai y bydd y tîm yn cynnig triniaeth gartref i chi a dylent eich helpu i barhau â'ch gweithgareddau bob dydd, yn cynnwys addysg, gwaith, gwirfoddoli a gweithgareddau hamdden.

Os ydych yn [hunan-niweidio](#), dylech gael y driniaeth a'r cymorth a argymhellir gan NICE. Gweler [canllawiau eraill NICE](#) i gael rhagor o fanylion am gyngor NICE ar hunan-niweidio.

Triniaeth yn yr ysbyty

Os byddwch yn mynd i'r ysbyty, dylai'r ysbyty fod yn addas i rywun eich oedran chi. Dylech gael gwybodaeth am yr ysbyty, y triniaethau, gweithgareddau a gwasanaethau sydd ar gael, rheolau'r ward, eich hawliau, amseroedd prydau a phryd y gall pobl ymweld â chi. Dylech hefyd gael gwybod pa mor aml y gallwch ddisgwyl cwrdd â gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol. Dylai fod digon o amser i chi ofyn cwestiynau am y wybodaeth a gewch.

Dylech allu parhau â'ch addysg tra byddwch yn yr ysbyty a dylid cynnig gweithgareddau creadigol a chymdeithasol i chi fel rhan o'ch triniaeth. Dylai tîm yr ysbyty eich cynorthwyo i fwyta'n iach, gwneud ymarfer corff a rhoi'r gorau i smygu.

Os dechreuodd y therapi yn yr ysbyty, dylai barhau pan fyddwch wedi gadael yr ysbyty hyd nes y byddwch wedi cwblhau'r cwrs.

Dylai'r gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol a fu'n gofalu amdanoch cyn i chi fynd i'r ysbyty ymweld â chi pan fyddwch yno.

Os ydych yn sâl iawn ac mai'r farn yw eich bod yn peri risg i'ch hun neu i eraill, efallai y byddwch yn cael meddyginiaeth i'ch helpu i ymdawelu (gelwir y broses hon yn 'llonyddu cyflym'). Ar ôl hyn dylai'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol siarad â chi am beth ddigwyddodd ac egluro pam bod angen y feddyginiaeth. Dylent eich annog i siarad am eich profiadau. Bydd hyn yn mynd yn y nodiadau am eich gofal.

Rhagor o gymorth os nad ydych yn teimlo'n well

Os nad yw'r feddyginiaeth wedi helpu, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sicrhau eich bod wedi bod yn eu cymryd fel y rhagnodwyd. Dylai hefyd chwilio am resymau eraill posibl pam nad ydych yn gwella. Gallai'r rhain

gynnwys salwch corfforol, yfed gormod o alcohol neu gymryd cyffuriau nad ydynt wedi'u rhagnodi, a all atal y feddyginiaeth rhag gweithio'n gywir.

Os ydych wedi rhoi cynnig ar ddau fath gwahanol o gyffuriau gwrth-seicotig (am hyd at chwech i wyth wythnos yr un) ac nad yw'r rhain wedi helpu, dylid cynnig cyffur gwrth-seicotig o'r enw clozapine i chi. Os na fydd yn eich helpu, efallai y cynigir ail gyffur gwrth-seicotig i chi i'w gymryd yr un pryd â clozapine. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol drafod y dewis o gyffuriau gwrth-seicotig gyda chi ac aelodau eraill o'ch tîm gofal iechyd.

Os nad yw therapi wedi helpu, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sicrhau ei fod wedi'i ddarparu fel yr argymhellwyd (gweler yr adran o'r enw [trin episod cyntaf o seicosis](#)). Gall awgrymu rhoi cynnig ar therapi gwahanol.

Eich helpu i aros yn iach yn y dyfodol

Pan fyddwch yn dechrau teimlo'n well, dylai eich tîm gofal iechyd drafod gyda chi a'ch rhieni neu ofalwyr sut y gallwch barhau i fod yn iach yn y dyfodol. Gall parhau â therapi a meddyginiaeth helpu (gweler yr adran o'r enw [trin episod cyntaf o seicosis](#)).

Os ydych o oedran gweithio, nad ydych wedi gallu gweithio oherwydd eich cyflwr a'ch bod yn awyddus i ddychwelyd i'r gwaith neu i gael swydd, dylid cynnig lle i chi ar 'raglen cyflogaeth â chymorth'. Math o gynllun gwaith yw hwn. Efallai bod mathau eraill o gynlluniau gwaith hefyd ar gael yn eich ardal leol.

Eich iechyd corfforol

Mae llawer o blant a phobl ifanc sydd â seicosis neu sgitsoffrenia mewn perygl o gael problemau iechyd corfforol, fel magu pwysau a [diabetes](#), o ganlyniad i rai [meddyginiaeth gwrth-seicotig](#) ac oherwydd newid i'w ffordd o fyw oherwydd eu cyflwr. Gall eich meddyg teulu eich helpu i barhau i fod yn iach drwy archwilio eich iechyd corfforol o leiaf unwaith y flwyddyn, yn cynnwys eich pwysau a'ch pwysedd gwaed, a rhoi profion gwaed i chi. Dylid cynnig triniaeth i chi ar gyfer unrhyw broblemau iechyd corfforol.

Eich cynorthwyo os byddwch yn mynd yn sâl eto

Os byddwch yn mynd yn sâl eto, neu os bydd eich meddyg teulu o'r farn nad yw eich triniaeth yn gweithio neu eich bod yn cael [sgil-ffeithiau](#) annymunol, dylech gael cynnig apwyntiad gyda gwasanaeth arbenigol a chael eich trin yn unol â'ch [cynllun gofal](#). Os bydd angen rhagor o driniaeth arnoch gan wasanaethau arbenigol dylent ystyried unrhyw geisiadau penodol a fydd gennych. Gall hyn gynnwys trafod unrhyw sgil-ffeithiau a thriniaethau eraill y byddwch am eu cael, fel therapi.

Pan ddaw eich triniaeth a'ch gofal i ben

Cyn i driniaeth ddod i ben neu cyn i ofal gael ei drosglwyddo i wasanaeth arall (fel gwasanaeth iechyd meddwl i oedolion neu feddyg teulu), dylai hyn gael ei drafod a'i gynllunio gyda chi, a'ch rhieni neu ofalwyr (os byddwch yn cytuno), ac ni ddylai ddigwydd heb rybudd. Dylech gytuno ar gamau i'ch helpu gydag unrhyw argyfyngau gyda'r gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol. Dylid cynnig cyngor i chi ynghylch sut i gysylltu â gweithwyr proffesiynol os bydd angen. Os caiff eich gofal ei drosglwyddo i wasanaeth arall, dylid cynnig cymorth i chi yn ystod y broses honno.

Gwybodaeth i rieni a gofalwyr

I'r rhan fwyaf o blant, bydd rhieni a gofalwyr yn cael eu cynnwys yng ngofal y plentyn, a gallwch eu helpu i ddeall y wybodaeth uchod. Pan fydd pobl ifanc yn ddigon aeddfed i wneud eu penderfyniadau eu hunain, dylai'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ofyn iddynt sut yr hoffent i chi gael eich cynnwys yn y driniaeth a'r gofal a pha wybodaeth y gellir ei rhannu.

Fel rhieni neu ofalwyr i blant gyda seicosis neu sgitsoffrenia, fel arfer byddwch yn cymryd rhan yn yr [asesiad](#) (gweler yr adran [asesiad](#)), datblygu'r [cynllun gofal](#), cynllunio ar gyfer argyfwng (gweler yr adran [datblygu cynlluniau gofal ac argyfwng](#)) a phenderfyniadau ar driniaethau. Os bydd y plentyn neu'r person ifanc yn cael argyfwng, bydd y tîm gofal iechyd yn ceisio ei gynorthwyo gartref os bydd yn bosibl. Os bydd angen iddo gael triniaeth yn yr ysbyty, dylech gael cymorth, yn enwedig os yw'r uned yn bell iawn o'r lle

rydych yn byw. Dylech gael gwybodaeth am yr ysbyty, y triniaethau, gweithgareddau a gwasanaethau sydd ar gael, rheolau'r ward a phryd y gallwch ymweld.

Y driniaeth a argymhellir ar gyfer plant a phobl ifanc gyda seicosis neu sgitsoffrenia yw [meddyginiaeth gwrth-seicotig](#) ynghyd â [therapi seicolegol](#) ([therapi ymddygiad gwybyddol](#) gydag [ymyriad teuluol](#)). Mae ymyriad teuluol yn cynnwys y teulu cyfan (gweler yr adran [trin episod cyntaf o seicosis](#)). Dengys ymchwil fod therapi seicolegol yn gweithio orau os bydd y plentyn neu'r person ifanc hefyd yn cymryd meddyginiaeth gwrth-seicotig, a gallwch helpu'r plentyn neu'r person ifanc i benderfynu pa feddyginiaeth i roi cynnig arni. Bydd y tîm gofal iechyd yn egluro manteision ac anfanteision gwahanol feddyginiaethau, a'r [sgil-effeithiau](#) posibl, ac yn eich helpu i wneud penderfyniad.

Gall fod angen help a chymorth arnoch chi eich hun. Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth i chi am grwpiau cymorth lleol i deuluoedd a gofalwyr a sefydliadau gwirfoddol eraill, a'ch helpu i gysylltu â hwy. Mae gan unrhyw un sydd â rôl gofalu yr hawl i [asesiad gofalwr](#).

Bydd y tîm gofal iechyd yn gweithio gydag ysgolion a cholegau i sicrhau y gall y plentyn neu'r person ifanc barhau â'i addysg. Os byddant o'r farn bod ganddynt anghenion addysgol arbennig, gallant eich cynghori ynghylch sut i wneud cais am asesiad a'ch cynorthwyo drwy'r broses.

Cwestiynau i'w gofyn am Seicosis a sgitsoffrenia mewn plant a phobl ifanc

Gall y cwestiynau hyn eich helpu i drafod eich cyflwr neu'r triniaethau a gynigiwyd i chi gyda'ch tîm gofal iechyd.

Cwestiynau am seicosis, sgitsoffrenia ac asesu

- A allwch ddweud mwy wrthyf am seicosis neu sgitsoffrenia?
- A allwch ddweud mwy wrthyf am yr hyn sy'n digwydd yn ystod [asesiad](#)?
- A oes unrhyw sefydliadau cymorth yn fy ardal leol?

- A oes unrhyw gymorth i'm helpu i barhau â'm haddysg neu i ddod o hyd i swydd?
- A oes gennych unrhyw wybodaeth i'm rhieni/gofalwyr?

Cwestiynau am driniaethau

- Pam y gwnaethoch benderfynu cynnig y driniaeth hon?
- Beth yw manteision ac anfanteision y driniaeth hon?
- Beth fydd yn ei olygu ac am ba hyd y bydd yn para?
- Sut y bydd yn fy helpu? Pa effaith a gaiff ar fy symptomau a'm bywyd bob dydd? Pa fath o welliannau y gallaf eu disgwyl?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd i weithio?
- A oes unrhyw risgiau gyda'r driniaeth hon?
- Ble y rhoddir y driniaeth?
- Pa driniaethau eraill sydd ar gael?
- Beth fydd yn digwydd heb y driniaeth hon?
- A oes gennych ragor o wybodaeth am y driniaeth hon?

Cwestiynau am feddyginiaeth gwrth-seicotig

- Am ba hyd y bydd yn rhaid i mi gymryd y feddyginiaeth?
- A yw'n debygol y bydd problemau pan fyddaf yn rhoi'r gorau i'r feddyginiaeth?
- A oes unrhyw [sgil-ffeithiau](#) difrifol gyda'r feddyginiaeth hon?
- Beth y dylwn ei wneud os bydd sgil-ffeithiau? A ddylwn ffonio fy meddyg teulu, neu fynd i'r adran achosion brys yn yr ysbyty?
- A oes unrhyw sgil-ffeithiau hirdymor o gymryd [meddyginiaeth gwrth-seicotig](#)?

Cwestiynau os nad ydych yn gwella

- Pryd y dylwn ddechrau teimlo'n well a beth ddylwn ei wneud os na fyddaf yn dechrau teimlo'n well erbyn hynny?
- A oes triniaethau gwahanol y gallwn roi cynnig arnynt?
- A oes angen newid dogn fy meddyginiaeth?
- A fyddai mwy o therapi neu fath gwahanol o therapi yn fy helpu?

Cwestiynau i rieni a gofalwyr

- Allaf i/Allwn ni gael rhywfaint o wybodaeth am seicosis/sgitsoffrenia a'i driniaethau?
- Beth y gallaf/gallwn ei wneud i helpu'r plentyn/person ifanc sydd â seicosis/sgitsoffrenia?
- A allwch roi unrhyw wybodaeth i mi/ni am sut i gael help a chefnogaeth os bydd y plentyn/person ifanc yn cael argyfwng?
- A oes unrhyw gymorth ychwanegol y gallaf i fel gofalwr/gallwn ni fel gofalwyr elwa ohono neu fod â hawl iddo?

Egluro'r termau

Meddyginiaeth wrth-seicotig

Math o feddyginiaeth a ddefnyddir weithiau i drin newidiadau difrifol yn y cyflwr meddyliol (fel rhithweledigaethau a rhithdybiaethau).

Gorbryder

Teimladau o ofid neu ofn a all fod yn anodd eu rheoli.

Therapiau celf

Triniaethau seicolegol sy'n helpu pobl â phroblemau iechyd meddwl i fynegi eu hunain a gweithio drwy eu problemau gan ddefnyddio celf, cerddoriaeth, dawnys neu ddrama.

Asesiad

Cyfarfod gyda gweithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol i drafod eich iechyd meddwl a'ch iechyd corfforol, eich cefndir teuluol a'ch bywyd bob dydd, i ganfod beth yw'r salwch, pa mor ddifrifol ydyw a'r triniaethau mwyaf addas.

Anhwylder deubegynol

Problem iechyd meddwl lle bydd unigolyn yn cael cyfnodau o fania (hapusrwydd eithriadol neu deimlo 'ar i fyny' ac yn or-hyderus) a chyfnodau o [iselder](#).

Cynllun gofal

Cynllun o'ch triniaeth a'ch gofal, sydd hefyd yn cynnwys beth y gallwch ei wneud i barhau i fod yn iach a sut i reoli eich symptomau.

Asesiad gofalwr

Asesiad gan y gwasanaethau cymdeithasol o iechyd corfforol ac iechyd meddwl gofalwr, a'i anghenion fel gofalwr. Mae gan bawb sy'n 16 oed ac yn hŷn sy'n gofalu am rywun yn rheolaidd yr hawl i ofyn am asesiad gofalwr. Dylai fod cynllun ysgrifenedig ar gyfer y gofalwr, a roddir i'r gofalwr.

Gwasanaeth iechyd meddwl plant a'r glasoed (neu CAMHS yn fyr, a ynganir fel 'cams')

Gwasanaeth sy'n cynorthwyo ac yn rhoi triniaeth i blant a phobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl a'u rhieni a gofalwyr.

Therapi ymddygiad gwybyddol

Therapi seicolegol gyda'r nod o leihau teimladau o ofid, helpu pobl i ymdopi â symptomau a chynorthwyo pobl i gyflawni tasgau bob dydd. Mae'n helpu pobl drwy gysylltu eu meddyliau, eu teimladau a'u hymddygiad â'u symptomau presennol neu flaenorol a gall helpu pobl i ail-werthuso eu credoau, eu teimladau neu eu hymddygiad mewn perthynas â'u salwch.

Iselder

Problem iechyd meddwl gyffredin, lle mai'r prif symptomau yw colli boddhad mewn pethau a arferai fod yn bleserus a cholli diddordeb mewn gweithgareddau bob dydd a phobl eraill.

Diabetes

Salwch a achosir drwy gael gormod o siwgr yn y corff. Y prif symptomau yw teimlo'n flinedig, yn sychedig ac angen mynd i'r toiled yn amlach nag arfer, a golwg aneglur.

Diagnosis

Nodi salwch neu broblem ar ôl ystyried symptomau'r unigolyn.

Gwasanaeth ymyriad cynnar mewn seicosis

Gwasanaeth sy'n rhoi diagnosis a thriniaeth gynnar i bobl 14 i 35 oed sydd wedi cael symptomau seicosis. Dylai'r gwasanaeth allu darparu ystod lawn o therapi seicolegol, meddyginiaeth wrth-seicotig a chymorth arall.

Electrocardiogram

Prawf i gofnodi rhyddm a gweithgarwch y galon.

Ymyriad teuluol

Therapi seicolegol sy'n cynorthwyo teuluoedd i weithio gyda'i gilydd i helpu pobl sydd â seicosis neu sgitsoffrenia ac i leihau straen ymysg aelodau'r teulu. Ei nod yw helpu aelodau o'r teulu i ddatblygu sgiliau cyfathrebu, datrys problemau, rhannu gwybodaeth ac ymdopi, yn ogystal â chynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth aelodau o'r teulu.

Meddyginiaethau gwrth-seicotig (ail genhedlaeth) newydd

Math o feddyginiaeth gwrth-seicotig a ddatblygwyd yn gyntaf yn ystod y 1990au, a elwir weithiau yn feddyginiaethau gwrth-seicotig 'annodweddiadol'. Mae aripiprazole, olanzapine, risperidone and quetiapine yn enghreifftiau o'r rhain. Datblygwyd meddyginiaethau gwrth-seicotig (cenhedlaeth gyntaf) hŷn yn ystod y 1950au.

Anhwylder personoliaeth

Cyflwr sy'n golygu bod gan unigolyn hwyliau, meddyliau, ymddygiad a hunanddelwedd ansefydlog.

Therapi seicolegol

Triniaeth sy'n cynnwys cwrdd â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i drafod teimladau a meddyliau a sut mae'r rhain yn effeithio ar ymddygiad a lles.

Hunan-niweidio

Ffordd o fynegi gofid personol gan unigolyn sy'n niweidio'i hun. Ymhlith dulliau hunan-niweidio cyffredin mae torri eich hun neu gymryd gormod o dabledi neu gyffuriau hamdden.

Sgil-effaith

Symptom annymunol a achosir gan feddyginiaeth neu driniaeth arall.

Seicotherapi cefnogol

Math o therapi seicolegol sy'n debyg i gwnsela. Caiff cynnwys y sesiynau ei bennu'n bennaf gan yr unigolyn sy'n cael triniaeth yn hytrach na'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, a fydd yn gwranddo ac yn cynnig cymorth.

Ffynonellau cyngor a chymorth

- HeadMeds
www.headmeds.org.uk
- Mind, 0300 123 3393 (rhif ffôn i bobl sydd bron yn 18 oed, neu sy'n 18 oed a throsodd)
www.mind.org.uk
- Rethink Mental Illness, 0300 5000 927
www.rethink.org
- YoungMinds, llinell gymorth i rieni 0808 802 5544
www.youngminds.org.uk

Gallwch hefyd fynd i wefan [NHS Choices](#) i gael rhagor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

Canllawiau eraill NICE

- [Diabetes \(math 1 a math 2\) mewn plant a phobl ifanc](#) (2015) canllaw NICE NG18
- [Anhwylder deubegynol](#) (2014) Canllaw NICE CG185
- [Triniaeth a chymorth i bobl â seicosis sy'n defnyddio cyffuriau a/neu alcohol i bobl dros 14 oed](#) (2011) Canllaw NICE CG120
- [Anhwylderau defnyddio alcohol](#) (2011) Canllaw NICE CG115
- [Anhwylder gorbryder cyffredinol ac anhwylder panig ymhlith oedolion](#) (2011) Canllaw NICE CG113

- [Aripiprazole ar gyfer sgitsoffrenia mewn pobl ifanc 15 i 17 oed](#) (2011) arweiniad arfarnu technoleg NICE 213
- [Anhwylder personoliaeth ffiniol](#) (2009) Canllaw NICE CG78
- [Camdefnyddio cyffuriau ymhlith unigolion dros 16 oed](#) (2007) Canllaw NICE CG51
- [Iselder ymhlith plant a phobl ifanc](#) (2005) Canllaw NICE CG28
- [Anhwylder straen ar ôl trawma](#) (2005) Canllaw NICE CG26
- [Hunan-niweidio ymhlith unigolion dros 8 oed](#) (2004) Canllaw NICE CG16

ISBN 978-1-4731-1914-7