

## Wythnos Ymwybyddiaeth OCD 13eg-19eg Hydref Blog Cwnsela'r Coleg #16

Mae OCD yn effeithio ar 1-2% o'r boblogaeth, gall fod yn wanychol iawn ac achosi pryder a gorfodaeth dwys. Bydd person sy'n dioddef o OCD yn aml yn profi meddyliau ymwithiol, gan eu harwain i actio ymddygiadau obsesiynol, fel y gallant dawelu'r meddyliau. I'r person, mae'n teimlo'n fawr iawn nad oes ganddo unrhyw reolaeth drosto ac yn hytrach yn cael ei reoli gan y meddyliau sy'n troelli yn ei ben.

Amheuaeth – er y gall y person fel arfer gydnabod bod ei feddyliau yn afresymol, maent yn dal i gael eu gyrru gan ofn amheuaeth a phryder.

Gorfodaeth – Gall y rhain gynnwys didoli, golchi dwylo, glanhau ac ati ond gall hefyd fod yn batrymau meddwl sy'n mynd ymlaen yn fewnol; Mynd drosodd a throsodd meddyliau, angen sicrwydd yn gyson, osgoi pobl neu leoedd sy'n achosi sbardun.

Achosion – Geneteg, Ffactorau Seicolegol (straen / pryder), Amgylcheddol (profiadau)

Triniaeth – Therapiau siarad (cwnsela), hunanymwybyddiaeth/cymorth. Ar hyn o bryd mae'r GIG yn defnyddio Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) a meddyginiaeth i drin OCD.

Am ragor o gymorth, siaradwch â'ch meddyg teulu neu dewch o hyd i wybodaeth yma: [Helpline – OCD Action](#)

Cwnselwyr y Coleg – cysylltwch â ni ar [counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk](mailto:counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk)