

Anhwylderau Bwyta

Beth yw anhwylder bwyta?

Cyflwr iechyd meddwl yw anhwylder bwyta. Mae pobl sydd ag anhwylderau bwyta yn defnyddio bwyta di-drefn i ymdopi â sefyllfaoedd neu deimladau anodd. Gall bwyta di-drefn gynnwys cyfyngu ar faint o fwyd sy'n cael ei fwyta, bwyta llawer iawn o fwyd mewn un tro ac yna cael gwared ar y bwyd mewn ffyrdd sydd ddim yn iach (megis gwneud eu hunain yn sâl, camddefnyddio carthyddion neu wneud ymarfer corff gormodol) neu gyfuniad o'r ddau.

Gall anhwylderau bwyta effeithio ar unrhyw un o unrhyw oedran, unrhyw ryw, cefndir neu ethnigrwydd. Nid yw anhwylderau bwyta'n ymwneud â'r bwyd sy'n cael neu'n peidio cael ei fwyta yn unig, ond yn hytrach mae'n ymwneud ag ymdopi â theimladau anodd. Nid yw anhwylder bwyta byth yn fai ar y person a dylid ei drin â thosturi bob amser.

Mae'n hanfodol cael triniaeth cyn gynted â phosibl os oes gan rywun anhwylder bwyta neu anhwylder bwyta posibl. Nid oes rhaid i chi fod o dan bwysau; gallwch fod yn bwysau iach neu dros bwysau a dal i fod ag anhwylder bwyta.

Ble i geisio cymorth

Os ydych chi'n credu fod gennych chi anhwylder bwyta, mae'n bwysig ceisio cymorth a chefnogaeth gan eich meddyg teulu cyn gynted â phosibl. Gall eich atgyfeirio at eich gwasanaeth arbenigol lleol.

Beat

Mae yna hefyd elusen anhwylderau bwyta arbenigol genedlaethol o'r enw Beat, sy'n cynnig cymorth cyfrinachol ar-lein a thros y ffôn i unrhyw un sydd angen cymorth gydag anhwylder bwyta.

Mae cymorth ar-lein a llinell ffôn Beat ar gael 365 diwrnod y flwyddyn. Gallwch siarad yn gyfrinachol ag un o'r cynghorwyr drwy ffonio'r **llinell gymorth oedolion ar 0808 801 0433** neu'r **llinell gymorth ieuenctid ar 0808 801 0711**. Os oes gennych fynediad i'r rhyngwrwyd, gallwch hefyd gael gafael ar wybodaeth ddefnyddiol ar y wefan: <https://www.beateatingdisorders.org.uk>. Os ydych chi'n poeni bod rhywun sy'n annwyl i chi yn dangos arwyddion o anhwylder bwyta gallwch ddod o hyd i gymorth i chi drwy Beat. Mae Beat hefyd yn darparu hyfforddiant i weithwyr gofal iechyd proffesiynol, staff ysgol/prifysgol, rhieni a gofalwyr.

Gwasanaeth Anhwylderau Bwyta Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Os ydych yn meddwl bod gennych anhwylder bwyta, gofynnwch am gymorth gan eich meddyg teulu. Gall eich atgyfeirio at gymorth arbenigol. Mae Gwasanaeth Anhwylderau Bwyta lleol ar gael

i bobl sy'n byw yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (BIP Aneurin Bevan) y gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio iddo. Os oes gennych fynediad i'r rhyngwyd, gallwch gael rhagor o wybodaeth ar wefan BIP Aneurin Bevan.

Adnoddau defnyddiol

Mae gan gymorth ar-lein a thros y ffôn Beat y wybodaeth a'r cyngor defnyddiol mwyaf diweddar.

Llyfrau Reading Well

Evch i'ch llyfrgell leol a gofynnwch am y llyfrau Reading Well. Mae amrywiaeth eang o lyfrau ar anhwylderau bwyta y gallwch eu benthycu am ddim. Maent yn cynnwys llyfr ar anhwylderau bwyta o'r enw 'Getting Better Bite by Bite' ac 'Overcoming BingeEating' gan Christopher Fairburn.

Os oes gennych chi fynediad i'r rhyngwyd, gallwch ddod o hyd i fanylion holl lyfrau Reading Well ar wefan Melo. Defnyddiwch y cod QR isod neu chwiliwch am <https://www.melo.cymru>. Os na allwch fynd i'r we, gweler y rhestr o lyfrau Reading Well isod.

- Getting Better Bite by Bite: A Survival Kit for Sufferers of Bulimia Nervosa and Binge Eating Disorders.
- Overcoming Binge Eating. Christopher G. Fairburn.
- Being You: The Body Image Book for Boys.
- The Body Image Book for Girls: Love Yourself and Grow Up Fearless.
- The Year I Didn't Eat.
- Jemima Small Versus the Universe.
- Appearance Anxiety: A Guide to Understanding Body Dysmorphic Disorder for Young People, Families and Professionals.
- Body Image Problems and Body Dysmorphic Disorder: The Definitive Treatment and Recovery Approach.
- Overcoming Binge Eating. Second Edition. The Proven Programme to Learn Why You Binge and How You Can Stop.
- Mind Over Mood, Second Edition: Change How You Feel by Changing the Way You Think.
- Appearance Anxiety: A Guide to Understanding Body Dysmorphic Disorder for Young People, Families and Professionals.
- Body Image Problems and Body Dysmorphic Disorder: The Definitive Treatment and Recovery Approach.
- Overcoming Binge Eating. Second Edition. The Proven Programme to Learn Why You Binge and How You Can Stop.
- Mind Over Mood, Second Edition: Change How You Feel by Changing the Way You Think.

Cyrsiau hunangymorth i helpu i ymdopi ag anhwylder bwyta

Os oes gennych fynediad i'r rhyngwyd, mae cwrs ar-lein ardderchog i'w weld ar wefan Melo o'r enw Man ar gyfer Delwedd Gadarnhaol y Corff. Defnyddiwch y cod QR isod neu chwiliwch am <https://www.melo.cymru>.

Cael cymorth anhwylderau bwyta ar-lein

Mae adnoddau digidol ar gael ar wefan Melo.

Os ydych chi neu rywun rydych yn ei adnabod yn gallu cael mynediad at wybodaeth ar-lein, ewch i

www.melo.cymru/cy/topic/anhwylderau-bwyta/

i gael rhagor o wybodaeth, cyngor a chymorth gydag anhwylderau bwyta.

Neu sganiwch y cod QR ar y dde.



Os oes angen rhagor o help arnoch i reoli eich iechyd meddwl cyffredinol

Os ydych chi'n poeni am eich iechyd meddwl cyffredinol, cysylltwch ag Iechyd Meddwl 111 y GIG, Opsiwn 2. Mae'r gwasanaeth hwn ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ac mae am ddim i ffonio o ffôn symudol (hyd yn oed pan nad oes gan y galwr unrhyw greddyd ar ôl) neu o linell dir. Bydd y gwasanaeth yn darparu cymorth ar unwaith dros y ffôn er mwyn helpu i ymdopi â sut rydych yn teimlo ac, os oes angen, trefnir atgyfeiriad i wasanaethau iechyd meddwl.

Os ydych yn byw yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (BIP Aneurin Bevan), a dros 18 oed, gallwch gysylltu â'ch meddygfa i drefnu apwyntiad gydag [Ymarferydd Iechyd Seicolegol \(PHP\)](#) neu feddyg teulu. Ymarferwyr iechyd meddwl y GIG yw PHP, sydd ar gael mewn rhai meddygfeydd yn ardal BIP Aneurin Bevan, sy'n darparu gwasanaeth am ddim i bobl sy'n cael problemau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol. Gall apwyntiadau fod naill ai wyneb yn wyneb, neu dros y ffôn.

Os ydych dan 18 oed neu'n poeni am rywun sydd dan 18 oed ac angen cyngor brys/hunan-atgyfeiriad i wasanaethau iechyd meddwl a lles lleol yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, cysylltwch â Llinell Gymorth Lles SPACE: 07977065376 neu e-bostiwch:

ABB.SpaceWellbeingHelpline@wales.nhs.uk.