



Effeithiau anaf i'r ymennydd

Cyflwyniad

Mae'r daflen ffeithiau hon yn rhoi cipolwg o rai o'r prif anawsterau sy'n gallu effeithio ar bobl ar ôl anaf i'r ymennydd. Mae pob anaf i'r ymennydd yn wahanol ac mae nifer o broblemau yn gallu effeithio ar bobl raddau gwahanol, gan ddibynnu ar ddirifoldeb eu hanaf ac ar y rhan o'r ymennydd yr effeithiwyd arni.

Rydym wedi rhannu'r prif effeithiau o anaf i'r ymennydd yn dri grŵp:

Corfforol – yn effeithio ar sut mae'r corff yn gweithio

Gwybyddol – yn effeithio ar sut mae'r unigolyn yn meddwl, yn dysgu ac yn cofio

Emosiynol ac ymddygiadol – yn effeithio ar sut mae'r unigolyn yn teimlo ac yn ymddwyn

Effeithiau corfforol

Blinder. Mae blinder gormodol yn gyffredin yn achos pob anaf i'r ymennydd, yn cynnwys mân anafiadau. Gall tasgau yr ydym yn eu cymryd yn ganiataol, fel gwisgo neu gerdded o gwmpas, olygu llawer mwy o ymdrech ar ôl anaf i'r ymennydd. Mae'n bwysig gwneud amser i orffwys yn rheolaidd yn ystod y dydd, a pheidio â theimlo bod angen gwneud popeth ar unwaith.

Symudedd. Gellir effeithio ar symudedd ar ôl anaf i'r ymennydd. Gall unrhyw ymdrech i symud fod yn araf iawn ac effeithir ar gydbwysedd. Yn wir, gall anaf i'r ymennydd deimlo weithiau fel 'byw bywyd yn y lôn araf'. Efallai y bydd angen cadair olwyn neu gymhorthion symudedd eraill ar rai pobl, gan fod cydbwysedd a chydymud gwael yn golygu na allant gerdded heb gymorth. Nid yw'r ffaith fod yr unigolyn yn defnyddio cadair olwyn o reidrwydd yn golygu na all sefyll neu gerdded am gyfnodau byr.

Nam ar y synhwyrau. Gall y teimlad o gyffyrddiad ar y croen fod yn llai, yn fwy neu'n absennol. Gall hefyd fod yn anodd i'r unigolyn wybod lle mae ei freichiau neu goesau heb edrych arnynt. Gall fod effaith ar y golwg ac mae'n bosibl na fydd modd cywiro hyn â sbectol. Gall nam ar y synhwyrau hefyd fod yn gyfrifol am ystumiau neu batrymau cerdded rhyfedd. Gall olygu amharu ar, neu gollu, synhwyrau blasu neu arogl, naill ai yn y tymor byr neu'r hirdymor.

Anawsterau â lleferydd. Mae siarad yn araf, yn aneglur neu'n gyflym yn gyffredin ar ôl anaf i'r ymennydd. Gall fod yn anodd deall yr unigolyn yn siarad i ddechrau, ond gall y gwrandawr ddysgu sut i'w ddeall. Gall rhai pobl ailadrodd yr hyn y maen nhw wedi'i ddweud drosodd a throsodd: gelwir hyn yn **orbarhad**. Gall rhai pobl gollu'r gallu i siarad yn gyfan gwbl. Cofiwch, nid yw eu hanallu i fynegi'u hunain yn golygu eu bod wedi colli eu deallusrwydd.



Epilepsi. Mae tuedd i bobl sydd wedi cael anaf i'r ymennydd gael trawiadau neu 'ffitiau' epileptig. Caiff llawer o bobl sydd wedi cael trawiad ar ôl anaf i'r ymennydd gyffur am nifer o flynyddoedd i leihau'r posibilrwydd o drawiad arall. Gall y cyffur hwn wneud i rywun deimlo'n wangalon yn gyffredinol a lleihau lefel ei gynnwrf, gan leihau perfformiad tasgau bob dydd. Cofiwch yr effaith ychwanegol y gallai hyn ei chael os yw'r unigolyn eisoes yn dioddef o flinder gormodol. Mae'n bwysig cofio na fydd y sawl sy'n dioddef o drawiadau o bosib yn cael gyrru, a dylai gysylltu â'r DVLA am gyngor.

Sbastigedd. Gall hwn fod yn bresennol. Gall y cymalau fod yn anystwyth neu'n wan, gydag ychydig iawn o symudiad. Yn aml, effeithir ar un ochr o'r corff yn fwy na'r llall, yn dibynnu ar y rhan o'r ymennydd a anafwyd. Gall sbastigedd achosi poen neu anghysur. Os bydd hyn yn digwydd, cynghorir chi i ofyn am help gan feddyg teulu, a all ragnodi cyffuriau i leihau gwayw yn y cyhyrau.

Gwendid neu barlys. Mae'r rhain yn bresennol yn aml pan ceir anaf i rannau echddygol yr ymennydd. Yn aml, bydd y cyflwr yn effeithio ar un ochr o'r corff yn fwy na'r llall, yn dibynnu ar ba ochr o'r ymennydd a anafwyd (mae un hanner yr ymennydd yn rheoli'r ochr gyferbyn o'r corff). Gallai hyn olygu bod angen help gyda gofal personol ac wrth wisgo neu ddadwisgo. Gallai gwendid yn y cyhyrau effeithio ar ymataliaeth, ac mae'n bosibl y bydd angen cymhorthion ymataliaeth.

Atacsia. Symudiad neu gryndod afreolaidd, na ellir ei reoli yw hwn sy'n effeithio ar gydsymudiad. Gall dwylo'r unigolyn fod yn grynedig neu'n drwsgl, a gall ysgrifennu fod yn anodd neu'n amhosibl.

Anghydbwysedd hormonaidd. Gall anaf i'r ymennydd achosi niwed i'r hypothalmws a/ neu'r chwarran bitwidol, sef strwythurau bychan ar waelod yr ymennydd sy'n gyfrifol am reoleiddio hormonau'r corff. Gall niwed i'r rhannau hyn arwain at ryddhau meintiau annigonol neu ormodol o un hormon neu ragor. Os bydd niwed i'r chwarran bitwidol yn arwain at gynhyrchu llai o hormonau, gelwir y cyflwr canlyniadol yn hypobitwidedd. Cyflwr hormonaidd arall y gellir ei achosi gan anaf i'r ymennydd yw diabetes insipidus niwrogenig. Fel arfer, problem tymor byr yw hon yn y cyfnod aciwt ar ôl anaf, ond gall barhau yn yr hirdymor o bryd i'w gilydd. I gael rhagor o wybodaeth am y cyflyrau hyn, gweler taflen ffeithiau Headway, *Anghydbwysedd hormonaidd ar ôl anaf i'r ymennydd*.

Effeithiau gwybyddol

Problemau gyda'r cof. Mae'r rhain, yn enwedig y cof tymor byr, yn gyffredin ar ôl anaf i'r ymennydd. Mae'n bosibl na fydd rhai pobl yn gallu cofio wynebaw neu enwau, neu'r hyn y maen nhw wedi'i ddarllen neu'r hyn sydd wedi'u ddweud wrthynt. Gellir effeithio ar ddysgu newydd, ond gall sgiliau a ddysgwyd yn flaenorol parhau i fodoli.



Diffyg cychwyn a phroblemau o ran ysgogiad. Mae problemau gyda chychwyn ar dasgau yn gyffredin, a gellir eu camgymryd am ddiogi yn aml. Gall y problemau hyn hefyd fod yn symptom o iselder (gweler 'Effeithiau Emosiynol ac Ymddygiadol' isod).

Diffyg canolbwytio. Mae hyn yn gyffredin iawn a gall hefyd effeithio ar broblemau cofio. Gall cwblhau tasgau fod yn broblem a gall y tasgau gael eu gadael ar eu hanner. Gall yr unigolyn ymddangos yn frwdfrydig wrth ddechrau'r dasg, cyn colli diddordeb yn gyflym iawn.

Llai o allu i brosesu gwybodaeth. Gall pobl gymryd yn hirach i feddwl am bethau neu brosesu'r hyn sydd wedi cael ei ddweud wrthynt. Mae modd 'gorlwytho â gwybodaeth' yn gyflym iawn, a gall hyn achosi rhwystredigaeth a dicter.

Llai o allu i ddatrys problemau. Gall fod yn anodd i'r unigolyn wybod beth i'w wneud os daw ar draws problem annisgwyl.

Ailadrodd neu 'orbarhad'. Mae'n bosibl na all yr unigolyn symud ymlaen i bwnc arall yn yr un sgwrs, a bydd yn mynd yn ôl at yr un pwnc dro ar ôl tro. Gall hefyd ailadrodd yr un weithred, gan ymddangos fel na all dorri'r gylchred.

Nam ar y gallu i ymresymu. Gall hyn effeithio ar allu unigolyn i feddwl yn rhesymegol, i ddeall rheolau neu i ddilyn trafodaethau. Gall yr unigolyn droi'n ddadleugar yn hawdd oherwydd diffyg dealltwriaeth.

Diffyg mewnwelediad ac empathi. Gall hyn achosi anawsterau o ran deall a dehongli ymddygiad a theimladau ei hunan ac eraill yn gywir. Gall 'newid lle' â rhywun arall fod yn agos at amhosibl. Gall fod gan yr unigolyn hefyd farn afrealistig am ei hunan ac eraill, ac mae'n bosibl na fydd yn gallu gwerthfawrogi bod ganddo broblemau penodol. Gall hyn arwain at osod nodau na ellir eu cyflawni, sydd wedyn yn arwain at deimlad o fethiant a rhwystredigaeth.

Colli iaith (affasia). Gall hyn fod yn 'iaith oddefol' (anhawster gwneud synnwyr o'r hyn a ddywedir neu a ddarllenir) neu'n 'iaith fynegiannol' (anhawster dod o hyd i'r geiriau cywir i'w dweud neu eu hysgrifennu), neu'r ddwy. Gall fod yn rhwystredig iawn i'r unigolyn ac i eraill, a bydd angen amynedd o'r ddwy ochr.

Cofiwch – nid yw'r ffaith na all unigolyn fynegi ei hun yn golygu nad yw angen neu eisiau cael ei glywed.

Amharu o ran sgiliau canfyddiadol-gweledol. Mae'n bosibl y bydd yr unigolyn yn ei chael hi'n anodd gwneud synnwyr o luniau a siapau cyffredin, chwilio'i ffordd o amgylch adeilad, neu dynnu llun neu adeiladu gwrthrychau. Weithiau, bydd pobl yn colli'r gallu i adnabod wynebau neu fathau eraill o wrthrychau, hyd yn oed wynebau aelodau o'r teulu a ffrindiau. Gall y problemau hyn fod yn rhwystredig iawn i unigolyn sydd â sgiliau iaith a



chymdeithasol eithaf cymwys. O bryd i'w gilydd, gall pobl fethu ag ymateb i ysgogiadau a ddaw o un ochr eu maes golwg, neu gallant anwybyddu rhan benodol o'u cyrff, er enghraifft, wrth eillio neu wisgo. Gelwir y cyflwr hwn yn **esgeulustod gweledol**.

Effeithiau Emosiynol ac Ymddygiadol

Newidiadau mewn personoliaeth. Mae llawer o bobl yn profi newidiadau i agweddau ar eu personoliaeth. Gall y rhain amrywio o newidiadau bach mewn rhai meysydd i weddnewidiadau dramatig. Gall hyn fod yn arbennig o anodd i aelodau o'r teulu a ffrindiau ymdopi ag ef gan eu bod yn gorfod ymdrin ag unigolyn cwbl wahanol. I'r sawl ag anaf i'r ymennydd, gall colli synnwyr o'i hunaniaeth ei hun hefyd fod yn anodd ymdopi ag ef.

Colli hyder. Mae hyn yn gyffredin iawn ar ôl anaf i'r ymennydd a gall fod angen llawer o anogaeth a thawelwch meddwl ar unigolyn.

Hwyliau oriog neu '**ansefydlogrwydd emosiynol**'. Gall yr unigolyn fod yn dueddol o chwerthin neu grio yn hawdd iawn, a symud o un cyflwr emosiynol i'r llall ar amrantiad.

Iselder a synnwyr o golled. Mae'r rhain yn gyffredin. Gall iselder gael ei achosi gan anaf i'r rhannau o'r ymennydd sy'n rheoli emosiwn, ond gall hefyd fod yn gysylltiedig â'r unigolyn yn cael mewnwelediad i effeithiau eraill ei anaf. Ar ôl anaf i'r ymennydd, gall llawer o bethau a oedd yn werthfawr i'r unigolyn gael eu colli am byth a gall yr unigolyn deimlo'n drist, yn ddig, yn euog ac yn ddryslud ynghylch hyn.

Gorbryder. Gall hwn fod yn ganlyniad arall anaf i'r ymennydd. Mae bywyd wedi newid am byth mewn mater o eiliadau a gall y dyfodol ymddangos yn frawychus. Gall gorbryder arwain at rwystredigaeth a dicter yn gyflym ac mae angen ei nodi a'i leddfu cyn gynted â phosibl.

Rhwystredigaeth a dicter. Gall rhwystredigaeth gynyddu'n gyflym, yn enwedig pan fydd pethau a oedd unwaith mor hawdd eu gwneud yn anodd neu'n amhosibl bellach. Gall y dicter dilynol fod yn anodd iawn i'r unigolyn ei reoli.

Iaith ddifriol neu anweddus. Gall iaith o'r fath gael ei defnyddio sy'n ddirybudd a thu hwnt i reolaeth, gan fod yn fodd i'r unigolyn fynegi ei ddicter a'i rwystredigaeth. Gall yr ymddygiad hwn, yn amlwg, godi cywilydd a pheri gofid i anwyliaid.

Dadataliaeth. Gallai unigolyn golli rheolaeth dros ymddygiad cymdeithasol, fel ei fod yn ymddwyn mewn modd sy'n or-gyfarwydd neu'n gwneud awgrymiadau rhywiol i'r bobl anghywir ar yr adeg anghywir. Mae'n bosibl hefyd na fydd yn gallu atal yr hyn y mae'n ei feddwl a gall ymddwyn yn amhriodol a sarhaus.



Byrbwylltra. Ar brydiau, mae unigolyn ag anaf i'r ymennydd yn tueddu i siarad neu ymddwyn heb feddwl trwy bethau'n gyntaf.

Ymddygiad obsesiynol. Gall hyn ddigwydd, er enghraifft, pan fydd unigolyn yn ofni y bydd ei eiddo yn cael ei ddwyn a bydd yn gwirio ei eiddo dro ar ôl tro.

Casgliad

Yr effeithiau a ddisgrifir yn y daflen ffeithiau hon yw'r rhai cyffredin a brofir amlaf ar ôl anaf i'r ymennydd. Gallant ddigwydd mewn unrhyw gyfuniad neu gall fod effeithiau eraill, mwy anghyffredin.