# Datblygiad ymennydd ac iechyd meddwl pobl ifanc yn eu harddegau

## Ynglŷn â'r papur briffio hwn

Fel rhan o'n rhaglen Cymunedau Maethu , fe fyddwn yn paratoi cyfres o bapurau briffio ar gyfer y gymuned faethu yng Nghymru, fydd yn cwmpasu ystod o bynciau perthnasol a defnyddiol.

Bydd y papur briffio hwn yn darparu cyflwyniad byr i ddatblygiad ymennydd ac iechyd meddwl pobl ifanc yn eu harddegau.  Mae'n cynnwys archwilio pa agweddau o'r prosesau gwybyddol ac ymenyddol esblygol sy'n effeithio ar ddatblygiad, ochr yn ochr â'r ffactorau eraill a all ddylanwadu ar, a llunio sut mae person ifanc yn aeddfedu.  Beth yw iechyd meddwl, pam mae'n bwysig cael iechyd meddwl da a rhywfaint o wybodaeth am afiechydon ac ystadegau iechyd meddwl ymysg plant a phobl ifanc.

## Y rhaglen Cymunedau Maethu

Mae Cymunedau Maethu yn rhaglen genedlaethol o welliannau a chymorth dan arweiniad Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru ac a ariannir gan Lywodraeth Cymru o 2020 – 2023.  Bydd y rhaglen yn cynorthwyo plant sy'n derbyn gofal a'u teuluoedd maeth drwy Gymru i gyd, drwy wella deilliannau llesiant i blant a chynyddu hyfedredd, hyder a chymhelliant y gweithlu maethu.

Caiff y rhaglen ei thanategu gan fodel rhannu nerth a rannir gan y gymuned faethu, a ddatblygwyd o amgylch ffrydiau gwaith ac ymyriadau, fydd â'r nod o wella lles, yn unol â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Drwy'n rhaglen waith benodedig, fe fyddwn yn gwella profiad plant sy'n derbyn gofal yng Nghymru, fe fyddwn yn cynorthwyo gofalwyr maeth i ddarparu cartrefi parhaol, sefydlog a llawn dyhead, ac fe fyddwn yn sicrhau bod plant mewn gofal maeth yn gallu gwneud cyfraniad cadarnhaol a gwerthfawr tuag at eu lles eu hunain.  Mae papurau briffio ar gyfer holl ffrydiau gwaith/prosiectau'r rhaglen ar gael ar gais.

## Cyflwyniad

Wrth i'r glasoed ddechrau ar laslencyndod, mae yna lawer iddynt ymgodymu â nhw, ac mae yna lawer o ffactorau'n effeithio ar eu datblygiad.

Gwyddom fod pobl ifanc yn eu harddegau'n newid yn gyflym wrth iddynt aeddfedu, ac fe all effeithiau newidiadau hormonaidd effeithio ar eu hemosiynau a'u harferion beunyddiol, megis eu patrymau bwyta a chysgu.

Mae yna hefyd lawer o ffactorau allanol yng nghymdeithas heddiw sydd â dylanwadau enfawr ar sut y gall pobl ifanc yn eu harddegau fyw eu bywydau, yn ogystal â sut y gallai trawma neu ddigwyddiadau bywyd fod wedi effeithio arnynt.

Felly, fe all hi fod yn anodd dweud y gwahaniaeth rhwng problem iechyd meddwl a newidiadau normal mewn pobl ifanc yn eu harddegau. Mae'n bwysig canfod a yw'r newidiadau hynny, megis bod yn gelgar a pheidio â bod eisiau cymryd rhan mewn addysg neu weithgareddau, yn peri iddynt wrthgilio, a'r hyn y gallai hynny'i olygu.

Fel gofalwyr maeth, fe fyddwch yn byw gyda'r bobl ifanc hyn ac mewn sefyllfa ddichonol i ddeall pam y gall rhai pethau fod yn ddatblygiad 'normal', yn wahanol i ymddygiad gwael neu ddiffyg gofal neu ddiddordeb.

## Datblygiad ymennydd pobl ifanc yn eu harddegau

Gellir rhannu llencyndod yn gyffredinol yn gyfnodau, gyda phobl ifanc yn profi llencyndod Cynnar (11 i 14 oed), Canol (15 i 17 oed) a Hwyr (18 i 21 oed). Y prif ffactorau sy'n effeithio ar ddatblygiad yw ffactorau corfforol, cymdeithasol, gwybyddol ac emosiynol.

Mae newidiadau corfforol yn cynnwys tyfiant a datblygiad corfforol amlwg o flew corff i'r ddau ryw, ac yn ychwanegol i fechgyn, fe fydd eu llais yn torri ac yn dyfnhau, codiadau a phethau felly, gyda genethod yn dechrau ar fislif.

Mae newidiadau cymdeithasol, emosiynol a gwybyddol yn cynnwys sut maent yn blaenoriaethu perthnasoedd, gyda chyfeillion yn aml yn dod yn bwysicach na theulu. Maent yn dechrau datblygu'u barn eu hunain, a all yn aml arwain at anghydfod neu at ddadleuon gyda rhieni/gofalwyr. Maent yn datblygu'u hunaniaeth eu hunain, a all gynnwys arbrofi ac ymddygiadau â risg nas dangoswyd erioed o'r blaen. Efallai y bydd yna 'newidiadau mewn hwyliau' yn dechrau ymddangos, gyda rhai pobl ifanc yn amlygu gor-hyder neu'n colli hyder, ac weithiau'n mynd yn eitha' diymgeledd.

Mae'r ymennydd yn mynd drwy newidiadau enfawr; 'gwyniau tyfiant' niwral fel person ifanc yn ei arddegau. Mae'n cryfhau, mae'n cyflymu ac mae'n mynd yn fwy soffistigedig erbyn pryd y mae wedi'i 'gwblhau'. Mewn gwirionedd, nid yw byth yn stopio datblygu, newid a thocio.

Mae cwsg yn hanfodol i bawb, ond yn enwedig i bobl ifanc yn eu harddegau, oherwydd yn ystod cwsg mae'r chwarren bitwidol yn gollwng hormon twf hanfodol sydd ei angen ar gyfer datblygu. Yn ystod glaslencyndod, fe gaiff clociau cwsg pobl ifanc yn eu harddegau eu gwthio yn ôl fel nad ydynt yn dechrau cynhyrchu melatonin (hormon cwsg) tan tuag 1.00yb, a chan hynny mae ganddynt y potensial i aros ar eu

traed yn hwyr gan nad ydynt wedi blino ac wedyn nid oes arnynt eisiau codi gan nad yw'r cortisol wedi dechrau gweithio i'w deffro yn iawn.

Gall eu hymennydd gymryd mwy o amser i aeddfedu. Gwŷr oedolion sut i wneud penderfyniadau drwy werthuso dewisiadau a mesur a phwyso canlyniadau, ac maent yn gwneud hyn â'u cortecs ar flaen yr ymennydd. Dyma'r hyn sy'n gyfrifol am gynyrfiadau, emosiynau a ffurfio barn; mae'r niwronau hynny'n cyfathrebu â rhannau eraill o'r ymennydd. Fodd bynnag, y cortecs ar flaen yr ymennydd yw'r rhan olaf o'r ymennydd i ddatblygu ac efallai na fydd wedi datblygu'n llawn tan eu bod yn eu hugeiniau cynnar.

Wrth i'r ymennydd ddatblygu, mae cysylltiadau hefyd yn dechrau cael eu colli wrth i'r ymennydd 'docio' synapsau nas defnyddir, ac felly mae'n bwysig annog eu defnyddio fel person ifanc yn ei arddegau. Defnyddiwch o neu collwch o. Gall dysgu iaith, dysgu offeryn cerdd a chwarae un o'r chwaraeon helpu i gadw ymennydd yn fywiog ac wedi'i ysgogi.

Efallai na all pobl ifanc yn eu harddegau lwyr amgyffred cynildeb ac fe allant adnabod emosiynau a gyflëir ar wynebau pobl yn wahanol. Maent yn defnyddio rhan wahanol i oedolion o'r ymennydd ac fe allant gamddarllen mynegiannau. Caiff gweithredoedd pobl ifanc yn eu harddegau eu tywys yn fwy gan yr amygdala emosiynol ac adweithiol ac yn llai gan gortecs blaen sy'n meddwl ac yn rhesymegu, a ddefnyddir gan oedolion. Felly, fe all hyn arwain at wrthdaro, dicter neu ofid, gan hynny yr 'hwyliau'.

Nid yw pobl ifanc yn eu harddegau bob amser yn deall, a bob â'r gallu i resymoli, yr holl emosiynau sydd yn eu hwynebu. Mae ymenyddiau pobl ifanc yn eu harddegau hefyd wedi'u ffurfio i geisio gwobr, i wneud ati, ac i arddangos anaeddfedrwydd, ond fe fydd hyn yn newid wrth iddynt ddod yn oedolion. Mae pobl ifanc yn eu harddegau yn fwy tebygol o ddechrau dioddef o orddibyniaeth neu o gymryd risgiau, wrth i'r elfennau gwobrwyo yn yr ymennydd fynd yn fwy tebygol o gael eu sbarduno. Mae hyn yn cyrraedd ei anterth mewn pobl ifanc yn eu harddegau, y mae'u helfennau gwobrwyo'n hynod sylweddol, yn wahanol i'r rheiny sydd mewn oedolion neu blant iau. Mae hi hefyd yn wybyddus y gall yr arferion sy'n datblygu ac yn ffurfio ym mlynyddoedd yr arddegau fod yn rhai sy'n para drwy gydol oes, ac felly mae'n bwysig ceisio annog dewisiadau cadarnhaol a'u 'llywio' yn dyner i'r cyfeiriad cywir.

Gellir amharu ar y gallu i farnu o ganlyniad i'r lefelau uwch o hormonau yn eu cyrff. Gall profiadau newydd, pwysau gan gyfoedion ac emosiynau sy'n rhedeg yn wyllt fod oll mewn cystadleuaeth â'i gilydd ym mhen yr unigolyn. Mae angen llawer o egni i fod yn berson ifanc yn ei arddegau, ar yr adeg pan all yr ymennydd fod yn adweithio'n arafach nag a ragdybiwyd. Mae pobl ifanc yn eu harddegau'n addasu wrth iddynt baratoi ar gyfer byd oedolion, ac felly fe allwch chi ystyried byrbwylltra fel haerllugrwydd neu feddwl annibynnol, oriogrwydd fel empathi newydd ei ganfod, a chynyrfusrwydd fel angerdd.

Felly, yn seiliedig ar gyfnod datblygiad eu hymennydd, mae pobl ifanc yn eu harddegau'n fwy tebygol o:

- gweithredu ar fympwy

- camddarllen neu gamddehongli awgrymiadau cymdeithasol ac emosiynau
- cael damweiniau o bob math
- cymryd rhan mewn ymladdfeydd
- cymryd rhan mewn ymddygiad peryglus neu sy'n rhy fentrus.

Mae'r glasoed yn llai tebygol o:

- meddwl cyn y byddant yn gweithredu
- oedi i ystyried canlyniadau'u gweithredoedd
- newid eu hymddygiadau peryglus neu amhriodol.

## Beth yw iechyd meddwl?

Gwelir iechyd meddwl yn aml fel naill ai nad oes arnoch afiechyd meddwl neu mae gennych broblemau iechyd meddwl, neu o fod ag ymdeimlad cadarnhaol o lesiant a strategaethau ymdopi cadarn.

I'r rhan fwyaf o bobl, mae iechyd meddwl yn gontinwwm, yn amrywio o iechyd meddwl da i ddiagnosis o afiechyd meddwl. Drwy gydol bywydau pawb, fe fydd pobl yn symud ar hyd y continwwm. Bydd person ag iechyd meddwl da yn teimlo'r gallu i reoli'i emosiynau, i fod yn gallu meddwl, rhesymu a chofio, ac i wneud a chynnal perthnasoedd cadarnhaol â phobl o'i amgylch, mewn amrywiaeth o leoliadau.

**Pam mae'n bwysig cael iechyd meddwl da?**
Mae iechyd meddwl yn dylanwadu ar sut rydym yn meddwl ac yn teimlo amdanom ein hunain ac eraill, a sut rydym yn dehongli digwyddiadau. Mae'n effeithio ar ein gallu i ddysgu, i gyfathrebu ac i ffurfio, cynnal a diweddu perthnasoedd. Mae hefyd yn effeithio ar ein gallu i ymdopi â newid, pontio a digwyddiadau bywyd; er enghraifft, symud tŷ, profi profedigaeth neu gael baban.[1]

Mae plant y barnir eu bod yn feddyliol iach yn datblygu gwytnwch, deallusrwydd emosiynol, empathi a mecanweithiau ymdopi i reoli siomiant neu emosiynau negyddol.

**Pa mor gyffredin yw afiechydon meddwl ymysg pobl ifanc?**
Canfu'r arolwg diweddaraf am Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed ym Mhrydain, a gynhaliwyd gan Ganolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol, y Swyddfa Ystadegau Gwladol, yn 2017 fod un o bob wyth (12.8%) o blant 5 i 19 mlwydd oed wedi cael o leiaf un anhwylder meddwl pan gawsant eu hasesu.[2]

Canfu'r arolwg hefyd mai o 9,117 o blant 5 i 19 mlwydd oed:

- Roedd ar un o bob deuddeg (8.1%) o blant 5 i 19 mlwydd oed anhwylder emosiynol, gyda chyfraddau uwch mewn genethod (10.0%) na bechgyn (6.2%).
- Roedd ar un o bob ugain (4.6%) o blant 5 i 19 mlwydd oed anhwylder ymddygiadol, gyda chyfraddau uwch mewn bechgyn (5.8%) na genethod (3.4%).

- Roedd ar tuag un o bob trigain (1.6%) o blant 5 i 19 mlwydd oed anhwylder gorfywiogrwydd, gyda chyfraddau uwch mewn bechgyn (2.6%) na genethod (0.6%).
- Roedd tuag un o bob hanner cant (2.1%) o blant 5 i 19 mlwydd oed wedi'u canfod i fod ag un neu fwy o'r mathau eraill hyn o anhwylderau: 1.2% ag ASD (Anhwylder yn y Sbectrwm Awtistig), 0.4% ag anhwylder bwyta, a 0.8% â gwingiadau neu anhwylder llai cyffredin arall.[3]

Canfu'r un arolwg fod tuag un o bob pump ymysg plant ag anhwylder wedi rhoi gwybod am aros dros chwe mis am gysylltiad â naill ai arbenigwr iechyd meddwl (20.7%), arbenigwr iechyd corfforol (21.6%), neu ar gyfer gwasanaethau cymorth addysgol (21.9%).[4]

Mae hefyd yn bwysig cydnabod bod yna lawer o bobl ifanc ag afiechydon iechyd meddwl cyffredin nad ydynt yn ymofyn unrhyw gymorth proffesiynol, ac felly efallai bod yna lawer mwy nad ydynt wedi cael diagnosis a'u bod yn brwydro i ymdopi ar eu pen eu hunain, neu na allant fynegi'u hunain i gael cymorth a chefnogaeth.

**Effaith afiechyd meddwl ar y glasoed**
Cofiwch, fe all hi fod yn anodd dweud y gwahaniaeth rhwng dechrau dioddef o broblem iechyd meddwl a newidiadau normal i bobl ifanc sydd yn eu harddegau. Mae pobl ifanc yn eu harddegau'n newid yn gyflym wrth iddynt aeddfedu. Maent yn profi newidiadau hormonaidd, mae llawer yn mynd yn gelgar, yn oriog, yn gwrthgilio, yn profi newidiadau mewn patrymau bwyta a chysgu, y cyfan wrth iddynt ddatblygu'u hannibyniaeth.

Mae'n bwysig gwybod a yw'r newidiadau hynny, megis bod yn gelgar, peidio â bod eisiau mynd i'r ysgol neu gymryd rhan mewn gweithgareddau a thynnu yn ôl, yn deillio ohonoch chi fel gofalwyr maeth, ynteu'n deillio o bawb. Mae cael cyfeillion gorau neu grŵp sydd i gyd yn ymgynnull gyda'i gilydd a dim ond yn siarad ac yn dweud pethau wrth ei gilydd tra eu bod ond yn 'ymhél â'i gilydd', yn gymharol normal.

Efallai bod llawer o'r glasoed nad ydynt yn gwybod eu bod yn magu symptomau problemau iechyd meddwl. Gallant deimlo cywilydd a bod ofn, gan nad ydynt yn gwybod beth sy'n digwydd, ac ni allant ei reoli bob amser. Efallai eu bod yn pryderu y cânt eu neilltuo am geisio sylw a chael eu profocio.

Er gwaethaf cydnabyddiaeth gynyddol gadarnhaol am gael ac am ymofyn cymorth am afiechydon neu broblemau iechyd meddwl, mae yna o hyd stigma cymdeithasol. Dwyseir hyn i lawer yn eu harddegau wrth iddynt ddod yn hynod ymwybodol o'u delwedd eu hunain a'r hyn a ddywed pobl. Mae yna hefyd lawer mwy o fforymau y gellir eu hadnabod drwyddynt: apiau ffôn, cyfryngau cymdeithasol, yn ogystal â'u grwpiau cyfoedion. Mae'n bwysig gwirio bod y rhain yn safleoedd priodol neu gyfreithlon gan y gellir defnyddio rhai i annog rhagor o feddyliau a theimladau negyddol drwy awgrymiadau, bwlio neu orfodaeth i arbrofi'n negyddol. Gellir canfod y grwpiau hyn drwy'r rhyngrwyd - Facebook, Snap Chat, Instagram ac You Tube yw rhai o'r rhai mwyaf poblogaidd.

**Effaith materion iechyd meddwl ar ddatblygiad y glasoed**

- Gall profi diffyg canolbwyntio/cymhelliant arwain at anawsterau mewn datblygiad gwybyddol.
- Gall peidio â mynychu addysg arwain at lefel isel o hunan-barch yn y dyfodol.
- Gall gwrthgilio oddi wrth deulu a chyfeillion arwain at ddatblygiad seicolegol a chymdeithasol gwael.
- Gall camddefnyddio sylweddau ymyrryd â datblygiad normal yr ymennydd ac arwain at nam dros y cyfnod hwy.
- Gall colli pwysau sylweddol (i ferched ifainc) arwain at broblemau ffrwythlondeb.

Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn eu harddegau'n profi'u llencyndod heb brofi problemau iechyd meddwl o gwbl. Maent ond yn dysgu'u lle yn y byd ac efallai'n gwneud camgymeriadau ar hyd y daith.

## Adnoddau a rhagor o waith darllen

Mae yna rai ffynonellau defnyddiol wedi'u hamlygu isod i ddarllen rhagor am y pwnc. Peidiwch ag anghofio y gallwch gael at gymorth o lawer o ffynonellau, eich gweithwyr cymdeithasol a'ch awdurdod lleol, adnoddau a meddygfeydd meddygon teulu, a thimau bugeiliol yr ysgol.

Cyhoeddodd yr Adran Iechyd adroddiad yn 2015: *Future in Mind,* sy'n amlinellu gweledigaeth ar gyfer cyflawni gwell darpariaeth iechyd meddwl i blant a phobl ifanc erbyn 2020.[5]

http://ourvoiceteen.blogspot.co.uk/2012/06/my-teenage-brain-takes-that-as-insult.html

[1] Friedli,L – Rhaglen genedlaethol Gweithrediaeth yr Alban ar gyfer Gwella Lles ac Iechyd Meddwl: Cysyniadau a Diffiniadau'. http://www.taysidemindset.org.uk/documents/Terms & Definitions.pdf

[2] https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2017/2017

[3] https://files.digital.nhs.uk/A6/EA7D58/MHCYP%202017%20Summary.pdf

[4] https://files.digital.nhs.uk/A6/EA7D58/MHCYP%202017%20Summary.pdf

[5] Gov.uk https://www.gov.uk/government/publications/improving-mental-health-services-for-young-people

Mae gan Lywodraeth Cymru becyn cymorth ar-lein ynglŷn ag iechyd meddwl ar gyfer pobl ifanc.

https://hwb.gov.wales/repository/discovery/resource/e53adf44-76cb-4635-b6c2-62116bb63a9a/en

## Sut y gall Y Rhwydwaith Maethu helpu

Y Rhwydwaith Maethu yw prif elusen faethu'r Deyrnas Unedig, sy'n tynnu pawb ynghyd sy'n gysylltiedig â bywydau plant maeth i wneud gofal maeth y gorau un y gall fod.

### Cysylltwch â Ni

I gael rhagor o wybodaeth am ein gwaith yng Nghymru, anfonwch e-bost, os gwelwch yn dda, at Maria Boffey, Pennaeth Gweithrediadau, ar maria.boffey@fostering.net

Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru
33, Heol y Gadeirlan, Caerdydd CF11 9HB.
ffôn: 029 2044 0940
e-bost: wales@fostering.net
www.fostering.net

Canfyddwch ni ar Facebook: facebook.com/thefosteringnetwork
Dilynwch ni ar Twitter: @fosteringnet
Dilynwch ni ar Instagram: @thefosteringnetwork

/thefosteringnetwork @fosteringnet @thefosteringnetwork

© Y Rhwydwaith Maethu 2020

Mae'r Rhwydwaith Maethu wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr fel cwmni cyfyngedig rhif 1507277. Elusen gofrestredig rhif 280852. Rhif cofrestru TAW 231 6335 90
Swyddfa gofrestredig: 87, Blackfriars Road, Llundain SE1 8HA.