

SYNDROM TOURETTE

**BETH SY'N
GWNEUD
I NI DICIAN?**

www.tourettes-action.org.uk



Bwriad y canllaw hwn yw bod yn gyflwyniad cyffredinol i'r rhai sydd wedi cael diagnosis o Syndrom Tourette (ST) yn ddiweddar. Bydd teulu, ffrindiau ac unrhyw un sy'n gweithio gyda rhywun â ST hefyd yn gweld y canllaw hwn yn ddefnyddiol gan ei fod yn cynnwys gwybodaeth ar gyfer unrhyw un sydd mewn rôl gofalu a chefnogi.

Bydd y canllaw hwn yn eich helpu chi i ddeall mwy am ST a'r triniaethau, cefnogaeth a gwasanaethau sydd ar gael. Os hoffech drafod unrhyw wybodaeth yn y canllaw hwn, cysylltwch â desg gymorth Tourettes Action. Mae llawer o wybodaeth ar ein gwefan hefyd.

help@tourettes-action.org.uk

Sgwrs fyw ar ein gwefan
www.tourettes-action.org.uk



Facebook/Instagram/X:
@TourettesAction



BETH YW SYNDROM TOURETTE?

Mae Syndrom Tourette (ST) yn gyflwr niwrolegol wedi'i etifeddu. Mae'n effeithio un plentyn ysgol ymhob cant a chredir ei fod yn fwy cyffredin ymysg bechgyn. Mae dros 300,000 o blant ac oedolion yn byw gyda ST yn y DU.

Nodweddion allweddol yw ticiau – synau a symudiadau anwirfoddol, sydd angen bod yn bresennol am o leiaf 12 mis er mwyn diwallu'r meini prawf diagnostig. Bydd dros 80% o bobl gyda ST hefyd yn profi cyflyrau a nodweddion sy'n cyd-ddigwydd a all gynnwys Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywio (ADHD), Anhwylder Obsesiynol Cymhellol (OCD) a Gorbryder.

Mae ST yn aml yn cael ei gamddeall fel cyflwr sy'n gwneud i bobl regi neu ddweud pethau sy'n amhriodol yn gymdeithasol. Er fod 'coprolalia' – term clinigol ar gyfer rhegi'n anwirfoddol – yn symptom o ST, nid yw'n feini prawf ar gyfer diagnosis ac ond yn effeithio 10 i 20% o bobl.





ACHOS

Er nad yw'r achos wedi cael ei gadarnhau, mae'n ymddangos ei fod yn cynnwys anghydbwysedd yn swyddogaeth y niwrodrosoglwyddwyr (negeseuon cemegol yn yr ymennydd), dopamin a serotonin. Mae hefyd yn debygol o gynnwys abnormalrwydd mewn systemau niwrodrosoglwyddo eraill yr ymennydd.

Mae ST yn gyflwr genetig sy'n aml yn rhedeg yn y teulu, a gall ddigwydd gyda chyflyrau sy'n cyd-ddigwydd megis Anhwylder Diffyg Canolbwytio a Gorfywigrwydd (ADHD) ac Anhwylder Obsesiynol Cymhellol (OCD). Mae achos genetig ST yn gymhleth gan nad oes un gennyn penodol wedi'i ganfod sy'n achosi'r cyflwr.

Mae sganio'r ymennydd wedi datgelu fod rhai ardaloedd yn yr ymennydd sy'n ymddangos yn wahanol mewn unigolion gyda ST, er enghraifft rhai strwythurau yn ardaloedd ganglia gwaelodol yr ymennydd, ac yn llabed flaen yr ymennydd. Gall ffactorau amgylcheddol gwahanol, mewn rhai achosion, gyfrannu tuag at ei ddechreuad neu effeithio ar ddifrifoldeb ST. Mae'r rhain yn cynnwys problemau mewn perthynas â beichiogrwydd a genedigaeth, megis cymhlethdodau yn ystod beichiogrwydd a phlant wedi'u geni'n gynnar gyda phwysau geni isel.



SYMPTOMAU

Mae ticiau fel arfer yn dechrau yn ystod plentyndod, o amgylch 6–7 oed ac mae symptomau yn debygol o fod ar eu gwaethaf oddeutu 11–12 oed. Mae ST yn gyflwr sy'n amrywio, sy'n golygu bod ticiau'n gallu mynd a dod.

Gall y ticiau hefyd gael eu hysgogi, neu gynyddu gan ffactorau amgylcheddol megis straen, cyffro neu ymlacio. Mae ST yn anhwylder sbectwm sy'n golygu bod y symptomau'n amrywio o fod yn ysgafn/symll i rai cymhleth.

Gall y ticiau ddigwydd bron ymhob rhan o'r corff ac mewn unrhyw gyhyr; mae rhai unigolion yn adrodd 'ticiau mewnol' megis tensiwn yng nghyhyrau dwfn yr abdomen a 'thiciau stumog'.

www.tourettes-action.org.uk

Isod mae enghraifft o diciau lleisiol
ac echddygol cyffredin:

TICIAU CORFFOROL

TICIAU LLEISOL

SYML

Chwincio llygaid
Rholio'r llygaid
Ystumiau wyneb
Codi'r ysgwyddau
Ysgytio'r pen a choesau a
breichiau/nodio'r pen
Tynhau cyhyrau'r abdomen

Chwibanu
Clirio Gwddf
Snwffian
Tagu
Clcio tafod
Chwyrnu
Synau anifeiliaid

CYMHLETH

Neidio
Troelli
Cyffwrdd gwrthrychau a phobl eraill
Symudiadau neu ystumiau
aflednais (copropracsia)
Ailadrodd ystumiau pobl
eraill (echopracsia)

Ymddygiad amhriodol
yn gymdeithasol
(e.e. gwneud sylw am bwysau person
neu gyffwrdd rhywun yn amhriodol)
Rhegi anwirfoddol (coprolalia)
Ailadrodd sŵn, gair neu
ymadrodd (echolalia)





YSFA RAGFYNEGOL

Mae nifer o bobl yn profi ysfa gorfforol – ysfa ragfynegol/arwydd tic – cyn iddynt berfformio'r tic. Mae wedi cael ei gymharu gydag ymdeimlad corfforol eraill, megis yr angen i gosi neu disian. Gall atal y tic gynyddu'r ysfa ragfynegol, ac unwaith caiff y tic ei gyflawni mae'r ysfa ragfynegol fel arfer yn lleihau. I rai pobl mae angen cyflawni nifer o fynegiannau tic nes ei fod yn 'teimlo'n iawn' ac mae'r ysfa ragfynegol yn diflannu.

A ELLIR RHEOLI TICIAU?

Er bod ticiau yn anwifoddol, gall rai pobl atal eu ticiau am gyfnod byr. Ffordd ddefnyddiol o ddeall hyn yw ei gymharu gyda chwincio. Am gyfnod byr o amser, mae'n bosibl cadw eich llygaid yn llydan agored ac osgoi chwincio – ac wrth ymarfer gallwch wella a'i wneud am gyfnod hirach – ond yn y pendraw, bydd rhaid i chi chwincio gan fod yr ysfa yn rhy gryf i'w reoli. Mae atal y ticiau yn gweithio yn yr un ffordd. Gall olygu canolbwytio dwys – yn arbennig ar y dechrau – er mwyn atal yr ysfa i dician, ond gydag ymarfer gall lefel benodol o reolaeth gael ei ddefnyddio. Bydd rhai pobl yn gallu atal eu ticiau yn haws nac eraill. Hyd yn oed os yw person yn gallu atal eu ticiau, ni ddylent orfod gwneud hynny yn erbyn eu dymuniadau.

Mae'n eithaf cyffredin i blant gyda ST atal eu ticiau yn yr ysgol, er bydd teuluoedd yn sylwi ar gynnydd nodedig yn nhiciau eu plentyn unwaith iddynt ddod adref. Mae hyn yn debygol o fod yn sgil y newid mewn amgylchedd. Mae'r strwythur yn yr ysgol ac atgyfnerthwyr sy'n gwneud i blentyn fod eisiau rheoli eu ticiau. Mae bywyd adref yn fwy ymlaciol ac felly'n helpu plant i deimlo'n gartrefol i fynegi eu ticiau.

www.tourettes-action.org.uk



Sut ddylwn i ymateb i'r ticiau?

Yn gyffredinol nid yw'n ddefnyddiol gofyn i rywun gyda ST i stopio tician. Mae ticiau'n anwirfoddol a gall gofyn i rywun i roi'r gorau i dician, achosi straen ac weithiau gall arwain at gynyddu tician y person. Gall amlygu ticiau rhywun iddynt heb unrhyw reswm, hefyd fod annefnyddiol ac arwain at gynyddu'r ticiau.

Gall anwybyddu'r ticiau helpu rhywun gyda ST i deimlo'n fwy cyfforddus, gan fod hyn yn osgoi unrhyw sylw diangen tuag atynt. Fodd bynnag, fel rhiant, athro neu ffrind, efallai y byddwch yn teimlo'r angen i siarad gyda pherson am dic penodol os yw'n achosi gofid neu niwed iddynt. Mae hyn yn iawn, os caiff ei wneud mewn ffordd sensitif. Mae hyn yn wahanol iawn i amlygu tic heb unrhyw reswm, neu ofyn i berson roi'r gorau i dician.

Mae ystod ac amrywiaeth eang o diciau, felly bydd rhai ticiau yn haws eu hanwybyddu nac eraill. Er enghraifft, gall tic codi'r ysgwyddau fod yn haws ei anwybyddu na thic lleisiol uchel. Dan yr amgylchiadau hyn, meddylwch yn ymarferol am yr hyn y gallwch chi ei wneud i sicrhau bod pawb yn gyfforddus. Er enghraifft, gallwch ddewis gwisgo plygiau clust os ydych yn byw gyda rhywun sydd â thiciau lleisiol uchel ac aml. Neu os oes rhywun â thic taflu braich, yna ymateb defnyddiol fyddai aros yn ddigon pell i osgoi cyswllt damweiniol.

Mae coprolalia (rhegi anwirfoddol) ac ymddygiad amhriodol yn gymdeithasol (NOSI) (e.e. gwneud sylw ar bwysau person neu gyffwrdd rhywun yn amhriodol) hefyd yn diciau anwirfoddol. Er y gallai fod yn heriol clywed rhywun yn rhegi neu ddweud pethau amhriodol, mae'r her yn llawer mwy ar gyfer y person sydd eisiau rheoli eu ticiau ond yn methu gwneud hynny. Mae bod â coprolalia a/neu NOSI yn achosi llawer o sylw nas ddymunir – y gwrthwyneb i'r hyn sydd ei angen er mwyn helpu rhywun gyda ST i deimlo'n gyfforddus a chael eu derbyn.

Mewn rhai achosion gall berson gyda ST ddod o hyd i air neu sŵn arall yn hytrach na'r gair aflednais/amhriodol, ond weithiau nid yw hyn yn bosibl. Fel cymdeithas, mae gennym ni gyfrifoldeb i helpu pobl gyda ST i deimlo eu bod yn cael eu derbyn a'u deall. Unwaith i ni



edrych tu hwnt i'r tabŵ cymdeithasol, mae'n bosibl cydweddu ein gwranddo, hidlo ein hymatebion emosiynol i eiriau gwag, ac yn hytrach gwranddo ac ymateb gyda chefnogaeth a dealltwriaeth.

NODWEDDION A CHYFLYRAU SY'N CYD-DDIGWYDD

Mae gan dros 85% o bobl gyda ST symptomau ychwanegol i'r ticiau. Gall gyflyrau sy'n cyd-ddigwydd gynnwys OCD, ADHD, Dictter, Iselder, Gorbryder a phroblemau cysgu. Gall bobl gyda ST hefyd brofi anawsterau prosesu synhwyraidd – fel eu bod un ai'n or-ymatebol neu dan-ymatebol i ysgogiadau synhwyraidd, e.e. sŵn, dillad, gweadau. Gall y nodweddion a chyflyrau ychwanegol hyn fod yn fwy heriol i fyw gyda nhw na'r ticiau, i rai pobl. Yn aml mae'r symptomau ychwanegol yn llai gweledol na'r ticiau a gallent gael eu hanwybyddu'n haws.

ANHWYLDER DIFFYG CANOLBWYNTIO A GORFYWIOGRWYDD (ADHD)

ADHD yw'r cyflwr mwyaf cyffredin sy'n cyd-ddigwydd gyda ST. Diffinnir ADHD fel grŵp o symptomau ymddygiadol sy'n cynnwys diffyg sylw, gorfywiogrwydd a byrbwylltra; sy'n tarfu ar weithrediad neu ddatblygiad.

ANHWYLDER OBSESIYNOL CYMHELLOL (OCD)

Mae OCD yn gyflwr sy'n ymwneud â gorbryder lle mae person yn profi meddyliau a/neu gymelliadau obsesiynol rheolaidd sy'n achosi trallod difrifol.

GORBRYDER

Mae gorbryder yn emosiwn sy'n rhoi teimlad amhleserus o densiwn a phryder i rywun. Gall ei sbarduno trwy ddigwyddiad llawn straen neu os yw rhywun yn teimlo dan fygythiad. Mae gorbryder yn emosiwn arferol; fodd bynnag os yw gorbryder yn rhywbeth parhaus, sy'n tarfu ar arferion rheolaidd, ac os nad yw'n mynd i ffwrdd gyda sicrwydd a chysur, fe'i nodir yn anhwylder gorbryder.

www.tourettes-action.org.uk

DICTER

Mae ymddygiad trafferthus neu flin wedi'u hadrodd mewn dros 40% o bobl gyda ST. Gall fod yn ddefnyddiol deall beth yw'r sbardunau a chanlyniadau o fynd yn flin wrth ddysgu sut i reoli'r ymddygiad hwn. Gall therapyddion helpu i ganfod hyn ac mae gan Tourettes Action adnoddau i rieni ar sut i gefnogi plentyn gyda phroblemau dicter.

ISELDER

Iselder yw pan fydd rhywun yn profi hwyliau isel am gyfnod hir o amser. Gall bawb brofi hwyliau isel o dro i dro – mae'n emosiwn normal. Pan fydd teimladau o hwyliau isel a thristwch yn barhaus, gall hyn fod yn arwydd o iselder.

PROBLEMAU CYSGU

Mae problemau cysgu mewn pobl gyda ST yn gallu cynnwys anawsterau disgyn i gysgu a chodi'n aml yn ystod y nos.

Gallwch ddod o hyd i fwy o wybodaeth am y cyflyrau sy'n cyddigwydd, gan gynnwys dolenni i sefydliadau arbenigol ar wefan Tourettes Action.





www.tourettes-action.org.uk





BYW GYDA SYNDROM TOURETTE

Os nad ydych eisoes yn adnabod rhywun gyda ST, mae'n debygol mai'r unig wybodaeth sydd gennych am y cyflwr yw'r hyn a welir ar y cyfryngau, sy'n canolbwyntio fel arfer ar coprolalia. Er bod y symptom hwn yn realiti ar gyfer rhai pobl, dim ond darn bach yw hwn o'r darlun ehangach.



Gan fod ST yn gyflwr sy'n amrywio, gall rai brofi cyfnodau o fod yn iach, ac adegau sy'n fwy heriol, yn dibynnu ar eu symptomau cyfredol. Gall raddfa mae rhywun yn rheoli eu ST gael ei effeithio'n fawr gan y bobl sydd o'u hamgylch. Os oes gan rywun deulu, ffrindiau, athrawon a chydweithwyr cefnogol – maent yn llawer mwy tebygol o dderbyn eu cyflwr a theimlo'n gyfforddus yn eu hunain. Felly gall unrhyw un sydd mewn rôl gofal a chefnogi helpu trwy addysgu eu hunain am ST; ac wrth wneud hynny byddent yn cyfrannu tuag at adeiladu byd cefnogol, deallus a chynhwysol ar gyfer yr unigolyn. Mae gan wefan Tourettes Action lawer o wybodaeth ac adnoddau ar gyfer teuluoedd, athrawon, cyflogwyr a phobl yn gyffredinol am ST. Neu gallwch gysylltu â ni trwy e-bost i gael mwy o wybodaeth.



Ar hyn o bryd nid oes unrhyw dechnoleg sy'n gallu rhagweld sut all ST effeithio ar rywun yn yr hirdymor. Ystyrir y bydd oddeutu hanner y plant gyda diagnosis ST yn gweld gostyngiad sylweddol yn eu symptomau wrth iddynt droi'n oedolion. I rai pobl, bydd byw gyda ST yn parhau drwy gydol eu bywydau, ond mae symptomau yn debygol o amrywio, a bydd y ffordd maent yn rheoli eu ST yn dibynnu, i ryw raddau, ar eu hamgylchedd. Felly, gydag amser, efallai gall berson wneud cynnydd o ran rheoli eu ST gan eu bod yn teimlo'n fwy diogel yn eu hunain a'r bobl o'u hamgylch.

Gall ST effeithio ar agweddau gwahanol o fywyd.



YN GORFFOROL

Gall diciau echddygol ailadroddus achosi straenau a phoenau. Gellir helpu hyn trwy ymestyn yn ysgafn yn rheolaidd, tylino a chymorthyddion megis bagiau wedi cynhesu sy'n helpu i ymlacio'r cyhyrau.

Gall diciau corfforol a lleisiol arwain at flinder, yn arbennig erbyn diwedd y dydd. Gall cyfleoedd rheolaidd i ymlacio helpu i gefnogi lefelau egni.

YN ADDYSGOL

Gall ST effeithio ar ganolbwyntio a thasgau megis ysgrifennu a darllen. Mae nifer o strategaethau y gellir eu rhoi ar waith yn y dosbarth i gefnogi plentyn gyda ST. Rydym yn cynnig hyfforddiant ysgol mewn perthynas â hyn ac mae mwy o wybodaeth ac adnoddau am yr ysgol a ST ar gael ar wefan Tourettes Action.

YN ECONOMAIDD

Mae nifer o bobl gyda ST mewn gwaith neu'n rhedeg busnes eu hunain, ar draws amrywiaeth o sectorau. Weithiau, fodd bynnag, gall symptomau atal rhai rhag gweithio am gyfnod o amser neu mewn rhai achosion, yn hirdymor. Yn yr amgylchiadau hyn, gall unigolion fod yn gymwys am fudd-daliadau cyflogaeth – bydd angen iddynt drafod gydag ymgynghorydd budd-daliadau lleol i gael mwy o wybodaeth. Nid yw bod yn y gwaith yn dibynnu ar ba mor actif yw eich symptomau yn unig. Gellir gwneud addasiadau rhesymol yn y gweithle i letya anghenion rhywun gyda ST yn well, gan helpu pobl i gael mynediad at, a chynnal cyflogaeth. Rydym yn cynnig hyfforddiant ar gyfer sefydliadau ar sut i wella cefnogaeth ar gyfer y rhai gyda ST yn y gweithle, gyda gwybodaeth ychwanegol ar Gyflogaeth a ST ar gael ar wefan Tourettes Action.

YN GYMDEITHASOL

Mae ST yn parhau i fod yn gyflwr sy'n cael ei gamddeall gan nifer o bobl, ac mae llawer o waith yn digwydd i newid y safbwynt presennol am iaith sarhaus yn unig. Fodd bynnag, mae cynnydd yn cael ei wneud ac mae ymwybyddiaeth wedi gwella'n fawr dros y ddeng mlynedd ddiwethaf. Ond yn anffodus mae rhai pobl yn gallu teimlo arwahanrwydd cymdeithasol. Wrth i ni addysgu pobl am ST, mae mwy o siawns o dynnu'r stigma o'r cyflwr.

www.tourettes-action.org.uk



TRINIAETH

Nid oes gwellhad hysbys ar gyfer ST. Mae triniaeth yn cynnwys dulliau gyda chyffuriau neu heb gyffuriau; a gyda chefnogaeth a dealltwriaeth barhaus gan eraill, mae'n bosibl byw bywyd cyflawn.



MEDDYGINIAETH



Nid yw meddyginiaeth yn trin achos ST ond gall drin rhai o'r symptomau. Mae nifer o bethau i'w hystyried wrth benderfynu a yw cyffuriau'n driniaeth addas ar gyfer unigolyn. Mae clinigwyr yn gweithio'n agos gyda chleifion a'u teuluoedd wrth benderfynu ar driniaeth cyffuriau. Mae oedran person, eu hiechyd cyffredinol, eu symptomau a ffactorau eraill, oll yn pennu a yw meddyginiaeth yn opsiwn, ac os felly, pa gyffur penodol i'w gymryd.

Yn ddealladwy, gall bobl boeni am y sgil effeithiau posibl o gymryd meddyginiaeth. Mae triniaethau ST fel arfer yn dilyn y rheol 'dechrau'n isel, mynd yn araf' (h.y. dechrau ar ddos isel a chynyddu'r dos yn araf). Golyga hyn, os yw sgil effeithiau'n digwydd, gallent gael eu canfod ar gam cynnar, ac mae'n haws deud y gwahaniaeth rhwng effeithiau'r driniaeth a newidiadau mewn symptomau ST.

Mae dod o hyd i'r driniaeth iawn yn broses unigol. Efallai bydd rhai'n rhoi cynnig ar wahanol fathau o gyffuriau o dan oruchwyliaeth eu clinigwr, nes iddynt ddod o hyd i un neu gyfuniad sy'n gweithio orau iddyn nhw.





THERAPIAU YMDDYGIAD

Mae tri math o therapi ymddygiad ar gael ar gyfer ST:

- Therapi Gwyrdroi Arferion (HRT)
- Ymyrraeth Ymddygiadol Cynhwysfawr ar gyfer Ticiau (CBiT)
- Cyswllt gydag Atal Ymateb (ERP)

Mae therapïau ymddygiad yn cael eu darparu dros nifer o sesiynau; gall hyn amrywio o 5, 10 neu 10+ o sesiynau yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn. Yn sgil y nifer fechan o therapyddion hyfforddedig, ar hyn o bryd mae gwasanaethau therapi ymddygiad yn brin yn y DU, er bod mwy o therapyddion yn cael eu hyfforddi i ddarparu'r driniaeth hon o un flwyddyn i'r llall. Mae gan Tourettes Action restr o therapyddion sy'n gweithio i'r GIG ac yn breifat. Gallwch gysylltu â'r ddesg gymorth i gael copi o'r rhestr i ddangos i'ch meddyg teulu neu ymgynghorwr er mwyn trafod dewisiadau atgyfeirio.

Therapi Gwyrdroi Arferion (HRT)

Y driniaeth ymddygiad sydd wedi'i ddilysu'n wyddonol orau, yw triniaeth o'r enw **Therapi Gwyrdroi Arferion (HRT)**, sydd wedi cael ei ymchwilio ers 1970au. Gellir deall HRT mewn dau gam. Yn y cam cyntaf mae therapyddion yn helpu person i ganfod eu ticiau mewn manylder (symudiadau a pha gyhyrau sydd ynghlwm), a'u hymwybyddiaeth o bryd fydd y tic am ddigwydd (ysfa ragfynegol). Ail gam y driniaeth yw dod o hyd i ymateb sy'n cystadlu. Mae hyn yn hyfforddi'r person i gyflawni symudiad bwriadol, sy'n lleihau, os nad atal y tic rhag digwydd.

www.tourettes-action.org.uk



Ymyrraeth Ymddygiadol Cynhwysfawr ar gyfer Ticiau (CBiT)

Yn fwy diweddar, mae HRT wedi'i brofi i fod yn effeithiol fel rhan o becyn ar y cyd ag elfennau eraill o therapi, o'r enw **Ymyrraeth Ymddygiadol Cynhwysfawr ar gyfer Ticiau (CBiT)**. Mae CBIT yn cynnwys elfennau gwahanol, gan gynnwys: Seicoaddysg, Dadansoddiad Gweithredol, Therapi Gwyrddroi Arferion, Cefnogaeth Gymdeithasol a System Wobrwyo a Hyfforddiant Ymlacio. Mae canllawiau Ewropeaidd yn nodi mai dyma ddylai fod y driniaeth ymyrraeth gyntaf ar gyfer ST.

Cyswllt Gydag Atal Ymateb (ERP)

Mae math arall o therapi sy'n canolbwyntio ar ddod i'r arfer â'r ysfa ragfynegol (y teimlad cyn tic) yw **Cyswllt gydag Atal Ymateb (ERP)**. Er bod y rhaglen lawn yn debyg i CBITs mewn nifer o ffyrdd, y cynhwysyn allweddol yw atal ticiau. Yn ystod therapi, bydd y therapydd yn defnyddio strategaethau i wneud yr ysfa ragfynegol mor gryf â phosibl gan annog y person i ddod i arfer gyda'r teimlad heb gyflawni'r tic. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod y dull hwn yr un mor effeithiol â CBITs. Gall ERP fod yn fwy addas ar gyfer pobl sydd ag amrywiaeth i diciau sy'n achosi problemau iddynt, neu bobl ifanc.

CAMHS

Gwasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc yw CAMHS. Yn aml bydd plant a phobl ifanc sydd â diagnosis o ST yn cael eu hatgyfeirio at y gwasanaeth hwn i dderbyn triniaeth. Er bod ST yn gyflwr niwrolegol – nid iechyd meddwl – gall CAMHS ddarparu triniaeth i gefnogi cyflyrau sy'n cyd-ddigwydd megis OCS, ADHD a Gorbryder. Bydd rhai timoedd CAMHS hefyd yn gallu darparu therapi ymddygiad ar gyfer rheoli ticiau, oherwydd bod ganddynt glinigwyr sydd â diddordeb mewn anhwylderau tician, ac sydd wedi hyfforddi yn y therapi.

Mae clinigwyr yn gweithio'n agos gyda chleifion a'u teuluoedd wrth benderfynu ar driniaethau cyffuriau.



TRINIAETHAU ERAILL

Mae treialon wedi digwydd yn y DU ac yn rhyngwladol ar gyfer trin ST difrifol iawn – sydd wedi gwrthwynebu holl ddulliau eraill o driniaeth a rheolaeth – gydag Ysgogiad yn Nwfn yr Ymennydd (DBS), ffurf o niwrodriniaeth sy'n cynnwys gosod electrodau ar dargedau penodol yn yr ymennydd. Mae'r defnydd o DBS ar gyfer cleifion sydd â ST difrifol iawn yn parhau yn y camau ymchwil, ac er bod y canlyniadau'n obeithiol, nid yw'n eglur os daw yn opsiwn triniaeth.

Mae ychydig o dystiolaeth ymchwil ar gyfer triniaethau nad ydynt wedi'u dilysu eto, megis aciwbigo, diet arbennig neu'r defnydd o atchwanegiadau. Cyngorwn i chi ymgynghori â gweithiwr iechyd proffesiynol cyn dechrau triniaethau sydd heb unrhyw sail tystiolaeth i gefnogi eu defnydd o reoli ST.

Mae ffordd o fyw iach sy'n cynnwys ymarfer corff rheolaidd a diet cytbwys yn hyrwyddo lles cyffredinol ac yn helpu i leihau straen. Gall deimlo'n dda yn eich hun, eich helpu i ymdopi gydag adegau lle mae symptomau'n anodd.

Mae ffordd o fyw iach sy'n cynnwys ymarfer corff rheolaidd a diet cytbwys yn hyrwyddo lles cyffredinol ac yn helpu i leihau straen.

www.tourettes-action.org.uk





CYMORTH

Os ydych chi neu eich plentyn wedi derbyn diagnosis ST yn ddiweddar, efallai eich bod yn teimlo'n drist, ansicr, unig, blin neu fethu â chredu'r peth. Neu efallai eich bod yn teimlo rhyddhad eich bod wedi derbyn eglurhad am y symptomau yr ydych chi neu eich plentyn wedi bod yn eu profi. Mae'r ymatebion hyn i gyd yn bosibl ar wahanol adegau, ac maent oll yn normal.

Os yw'n bosibl, siaradwch gyda ffrindiau a theulu am y ffordd rydych yn teimlo. Gall siarad am bethau helpu i newid eich emosiynau; ac os yw pobl eraill yn deall yr hyn sy'n digwydd, maent mewn sefyllfa well i'ch helpu chi. Gall gysylltu â phosibl sydd â dealltwriaeth flaenorol o ST helpu hefyd. Gallwch gysylltu â ni trwy e-bost, trwy ein gwefan neu drwy ein gwasanaeth sgwrsio ar-lein.

Mae Tourettes Action hefyd yn cynnig gwasanaeth Grŵp Cefnogi Ar-lein, lle rydym yn cysylltu unigolion mewn grŵp ar-lein, a gynhelir gan aelod o'n tîm. Mae ein grwpiau cefnogi yn cynnig sesiwn strwythuredig ar-lein; gallent eich helpu chi yn ystod adegau lle rydych angen llais cyfarwydd i siarad â nhw, rhywun sy'n deall, ac sydd wedi bod yn yr un sefyllfa.

Mae hefyd yn helpu i ddysgu mwy am ST, dyma ran o'r broses addasu a gall eich helpu chi i gyfathrebu eich anghenion chi neu eich plentyn i eraill yn well. Mae Tourettes Action yn gweithio'n agos gydag arbenigwyr ST blaenllaw i ddatblygu eu gwybodaeth ac adnoddau, sydd oll ar gael o'r wefan.

Mae gwasanaethau cefnogi eraill sydd ar gael gan Tourettes Action yn cynnwys cynllun Grant, eiriolaeth ysgol, cymorth eiriolaeth cyflogaeth a chardiau adnabod. Rydym yn trefnu digwyddiadau cenedlaethol a rhanbarthol rheolaidd ar gyfer pobl yn y gymuned ST, ac yn cynnal diwrnodau hyfforddi ar gyfer gweithwyr proffesiynol.

www.tourettes-action.org.uk



YMCHWIL

Mae ymchwil i eneteg, delweddau ymennydd, gwyddoniaeth ymddygiadol, niwrowyddoniaeth a niwropatholeg yn ein helpu ni i wneud cynnydd tuag at ddeall sail ST.

Un o brif nodau Tourettes Action yw cefnogi ymchwil a cheisio triniaeth a rheolaeth well o ST (trwy ymchwil i therapïau newydd a dulliau gwella posibl) gyda'r golwg o wella bywydau'r rhai sy'n byw gyda ST.

Mae canlyniadau ymchwil yn cael eu defnyddio i gynyddu dealltwriaeth y cyhoedd yn ogystal â gwella bywydau a chanlyniadau iechyd y bobl sy'n cael eu heffeithio gan ST.

Heb gyfranogwyr ymchwil NI FYDD unrhyw ymchwil.

Heb ymchwil NI FYDD unrhyw gynnydd tuag at driniaethau a dealltwriaeth o ST.

Mae mwy o wybodaeth am ymchwil ST, cyfranogi mewn ymchwil a'r astudiaethau cyfredol y gallwch gymryd rhan ynddynt, ar wefan Tourettes Action.



ADNODDAU ERAILL

Bwriad y daflen wybodaeth hon yw bod yn gyflwyniad i ST; mae llawer mwy o adnoddau, gan gynnwys llyfrau, erthyglau, fideos, cyflwyniadau a thafienni gwybodaeth eraill yn darparu mwy o wybodaeth am ST. Mae gan wefan Tourettes Action adran adnoddau lle dewch o hyd i ystod eang o wybodaeth.

Tourettes Action yw prif elusen cefnogi ac ymchwil yn Lloegr, Cymru a Gogledd Iwerddon ar gyfer pobl gyda Syndrom Tourette a'u teuluoedd. Rydym eisiau i bobl gyda ST dderbyn cefnogaeth ymarferol a derbyniad cymdeithasol sydd eu hangen arnynt i fyw eu bywydau'n llawn.

CYSYLLTWCH Â NI



E-bost help@tourettes-action.org.uk



Sgwrs fyw ar ein gwefan



Ewch i www.tourettes-action.org.uk



Facebook/Instagram/X: @TourettesAction



Tourette Syndrome (UK) Association, The Meads Business Centre, 19 Kingsmead, Farnborough, Hampshire, GU14 7SR

Elusen gofrestredig rhif 1003317.

Cwmni cofrestredig yng Nghymru a Lloegr, rhif 2613993.

Tourette Syndrome (UK) Association,
yn masnachu fel Tourettes Action.

www.tourettes-action.org.uk

