

Yr
Oedolyn
Sydd ag
Atal Dweud

Atebion i rai
cwestiynau

*The British
Stammering
Association*

Beth yw Atal Dweud?*

Mae gan oddeutu un person ym mhob cant atal dweud, a gellid meddwl bod y bobl hynny i gyd â'r un math o atal dweud â chi. Mewn gwirionedd mae atal dweud yn amrywio o berson i berson ac felly mae'r term 'atal dweud' yn cynnwys gwahanol fathau o ymddygiad. Gall un person fethu â mynd ymlaen wrth geisio yngan gair neu sain penodol, gall un arall ailadrodd yr un sain nifer o weithiau, bydd un arall yn mynd yn ôl dros yr hyn a ddywedodd a cheisio mynd yn fryslog at air anodd, ac un arall eto, efallai, yn gwneud y pethau hyn i gyd a llawer mwy.

Meddyliwch amdanoch eich hun yn siarad: rydych yn rhugl ar rai adegau, pan ydych ar eich pen eich hun neu gyda ffrind, ond ar adegau eraill mae gennych atal dweud ac mae'n bosibl bod hyn yn digwydd yn aml pan ydych wedi blino, wedi cynhyrfu neu dan bwysau. Efallai bod eich atal dweud yn waeth pan ydych yn siarad gyda rhywun sydd mewn awdurdod neu pan ydych ar y ffôn. Pam ydych chi'n medru siarad yn iawn ar adegau ond yn methu ar adegau eraill?

Mae atal dweud fel arfer yn cychwyn mewn plentyndod, ond pan oeddech yn blentyn efallai nad oeddech yn poeni rhyw lawer sut roeddech yn siarad. Mae'n debyg i chi ddod yn fwy hunanymwybodol pan oeddech yn eich ardegau cynnar ac yn fwy ymwybodol nad oeddech yn siarad yn y ffordd arferol. Wedi i chi ddod yn ymwybodol o broblem roeddech yn ceisio gwneud rhywbeth ynghylch y broblem. Ar yr un pryd roeddech yn dechrau datblygu teimladau a meddyliau am yr atal dweud a'r ffordd yr oedd yn effeithio arnoch fel person a beth roedd pobl eraill yn ei feddwl ohonoch. Mae'r teimladau a'r meddyliau hynny wedi aros gyda chi hyd nes eich bod yn oedolyn. Efallai eu bod wedi tyfu a newid ond maent wedi dod yn rhan o'r atal dweud.

Dros y blynyddoedd rydych wedi defnyddio strategaethau i ddod i ben â'r sefyllfa. Efallai eich bod wedi dod i'r casgliad mai'r peth gorau i'w wneud yw dal i siarad waeth sut yr ydych yn siarad; neu efallai eich bod wedi penderfynu cuddio ac osgoi eich atal dweud, hyd yn oed os yw hynny'n golygu peidio â siarad pan ydych eisïau siarad.

Pa ffordd bynnag rydych yn medru dod i ben â'r atal dweud, mae eich teimladau a'ch meddyliau wedi dod yn gysylltiedig â'r anhawster i siarad. Felly rydych yn reddfodol yn mynd yn ofnus pan ydych yn meddwl eich bod mewn sefyllfa pan fydd eich atal dweud yn niwsans, ac mae'r tensiwn hwnnw'n gwneud yr atal dweud yn waeth.

Gall pobl eraill, perthnasau agos hyd yn oed, feddwl bod eich atal dweud yn ymwneud â'ch siarad yn unig, neu efallai nad ydynt yn gwybod bod gennych atal dweud am eich bod yn ei guddio mor dda. Beth bynnag mae eraill yn ei feddwl, rydych yn gwybod mai'r ateb i'r cwestiwn 'Beth yw Atal Dweud?' yw bod siarad yn broblem, ond bod y teimladau a'r meddyliau sydd yn gysylltiedig â siarad hefyd yn broblem.

Pam mae gennych atal dweud?

Dydyn ni ddim yn gwybod yn union beth sydd yn achosi atal dweud, na beth sydd yn ei gychwyn mewn rhai sefyllfaoedd. Mae'r ymchwil presennol yn awgrymu ei fod yn digwydd o ganlyniad i'r ffordd y mae ymennydd rhai pobl yn prosesu lleferydd. Nid pryder na nerfuswydd sydd yn achosi atal dweud. Mae'n bosibl fod ffactor genetig yn bresennol oherwydd mae atal dweud yn tueddu i redeg mewn teuluoedd. Efallai bod genych riant, taid neu nain neu ryw berthynas arall sydd ag atal dweud, ond yn aml iawn nid yw hynny'n wir.

Efallai eich bod yn meddwl y byddwch yn dod o hyd i wellhad os medrwch ddarganfod rheswm, ond yn anaml iawn y mae modd dod o hyd i reswm penodol. Gwyddom bod gan fwy o ddynion nag o ferched atal dweud; bod 20 y cant yn fwy o debygrwydd y bydd gennych atal dweud os oes gennych berthynas agos sydd ag atal dweud; bod gan bobl sydd ag atal dweud anhawster gyda dysgu geiriau neu seiniau lleferydd pan oeddent yn blant ifanc; a bod pwysedd emosiynol ar blentyn yn medru bod yn broblem.

Wrth astudio'r ffactorau hyn efallai y byddwch yn sylweddoli, waeth beth a achosodd eich atal dweud, nad yw gwybod hynny o fawr o help i chi oherwydd rydych wedi mynd drwy newidiadau sylweddol ers dyddiau plentyndod.

*Er bod y term 'atal dweud' yn cael ei ddefnyddio drwy'r llyfryn hwn rhaid cofio bod geiriau eraill yn cael eu defnyddio mewn gwahanol dafodieithoedd.

Beth fedrwch chi ei wneud ynglŷn â'ch atal dweud?

Dylech geisio cael help therapydd iaith a lleferydd – ac os yn bosibl un sydd yn arbenigo mewn trin atal dweud. Os ydych eisoes wedi cael therapi ac yn teimlo na fu o unrhyw help ceisiwch gael therapi eto oherwydd gall y therapi fod wedi newid erbyn hyn ac mae'n bosibl eich bod chi wedi newid hefyd. Mae manylion ynglŷn â sut i gael help gan therapydd iaith a lleferydd ar ddiwedd y pamffledyn hwn. Mae'n bosibl na fydd modd i chi gael help therapydd ac y byddech yn hoffi cael syniadau ynglŷn â'ch helpu eich hun – gan ddechrau ar unwaith. Dyma rai awgrymiadau.

1 – Diffinio'r broblem

Wrth ymdrin ag unrhyw broblem mewn bywyd y cam cyntaf yw diffinio'r broblem yn fanwl. Rydych yn gwybod bod gennych atal dweud ond beth yw ystyr hynny? Beth mae'r atal dweud yn gwneud i chi ei wneud?

- Ydych chi'n ailadrodd seiniau (s..s..s..swper) neu sillafau (sw..sw..sw..swper)?
- Ydych chi'n dal seiniau'n rhy hir (ssssssswper)?
- Ydych chi'n cael bloc llwyr fel nad oes unrhyw sain yn dod allan (s..wper)?
- Ydych chi'n cau eich llygaid neu'n rhuthro wrth siarad?
- Ydych chi'n ceisio osgoi'r gair drwy ddefnyddio un arall yr ydych yn gallu ei ddweud?
- Ydych chi'n peidio â siarad o gwbl? Dyma'r math o gwestiwn y dylech eu holi i chi'ch hun er mwyn dechrau deall beth ydych yn ei wneud wrth siarad. Dylech hefyd ganfod sut rydych yn meddwl ac yn teimlo am eich atal dweud:
- Ydych chi'n meddwl ei fod yn ddifrifol ynte'n ysgafn?

- Ydych chi'n meddwl ei fod yn eich dal yn ôl yn eich bywyd cymdeithasol neu eich gwaith?
- Ydych chi'n meddwl ei fod yn well gyda rhai pobl ac mewn rhai sefyllfaoedd nag eraill?
- Sut ydych chi'n teimlo pan ydych yn siarad gydag atal dweud: ydych chi'n teimlo embaras? yn flin? yn rhwystredig?
- Ydych chi'n ymddwyn yn flin tuag at bobl eraill, atoch eich hun, neu at eraill ac atoch eich hun?

2 – Un cam ar y tro

Pan fyddwch wedi dechrau meddwl am eich atal dweud fel jigso gyda darnau bach yn ffitio i'w gilydd i wneud y darlun cyfan medrwch fynd i'r afael ag un darn ar y tro. Cychwynnch gyda rhyw ddarn a fyddai'n hawdd ei newid yn eich barn chi. Er enghraifft, efallai y gallech weithio ar un frawddeg ddwywaith neu dair y dydd a gwneud ymdrech arbennig i ddweud y frawddeg honno'n araf ac yn hamddenol; peidiwch â gadael i chi'ch hun ruthro na mynd i banig.

Mae cryn lawer o dystiolaeth yn dangos bod pobl yn cael llai o atal dweud wrth siarad yn arafach. Efallai y byddai'n haws i chi geisio canolbwyntio ar beidio ag edrych draw oddi wrth bobl neu gau eich llygaid wrth siarad. Ceisiwch newid pethau'n araf, ychydig ar y tro a mynd o gam i gam.

3 – Peidiwch â cheisio ei guddio

Elfen arall sydd yn haeddu sylw yw defnyddio ymddygiad osgoi h.y. unrhyw beth yr ydych yn ei wneud i guddio neu i osgoi eich atal dweud. Y rheswm pam rydych yn ceisio cuddio eich atal dweud yw eich bod yn credu, efallai, bod pobl yn meddwl pob math o bethau amdanoch pan fyddant yn eich clywed yn siarad gyda'r atal dweud. Ydych chi'n siŵr bod hyn yn wir? Mae gan y rhan fwyaf o bobl broblemau eu hunain ac nid ydynt fel arfer yn poeni llawer am y ffordd yr ydych yn siarad. Os byddwch yn dangos eich bod yn ceisio osgoi efallai y bydd hynny'n arwain at fwy o angen mynd ymlaen i osgoi.

Mae rhai adegau hefyd pan mae bron yn amhosibl osgoi. Os ydych yn osgoi'n llwyddiannus gall eraill, megis eich rheolwr yn y gweithle, eich cydweithwyr, eich partner neu ffrindiau, feddwl nad oes gennych atal dweud. Er mwyn cynnal yr argraff honno bydd angen i chi fod yn ofalus iawn. Rydych yn gwybod, wrth gwrs, nad yw'r atal dweud yn diflannu nac yn gwella oherwydd eich bod yn ei guddio. Felly bydd yn help i chi os gwnewch chi ostwng yn raddol y nifer o weithiau rydych yn osgoi dweud gair, siarad gyda pherson penodol neu siarad mewn sefyllfa arbennig. Yn ogystal ag arbrofi drwy atal dweud yn fwy agored gallai fod o help i chi geisio siarad am eich atal dweud gydag un neu ddau o bobl sydd yn agos atoch. Byddwch felly'n dod yn llai pryderus wrth i chi ddod i ddeall nad yw pobl mor feirniadol ag yr oeddech chi'n meddwl, ac nad yw'r byd yn dod i ben am fod eich atal dweud wedi dod yn amlwg.

4 – Graddau o ruglder

Efallai eich bod yn meddwl nad oes ond dau bosibilrwydd: naill ai rydych yn siarad gydag atal dweud neu'n siarad yn rhugl. Gwylwch a gwrandewch yn ofalus pan mae pobl yn siarad ar fws, ar y ffôn mewn rhaglenni radio, gartref ac mewn siopau. Ydy pawb mor rhugl, cryno a chroyw ag yr oeddech yn dychmygu? Efallai y byddwch yn darganfod bod llawer o siaradwyr rhugl yn petruso wrth siarad, ac nad oes rhaniad clir rhwng siarad yn rhugl a siarad gydag atal dweud. Oherwydd hyn gallech ddechrau derbyn nad oes rhaid bod yn rhugl drwy'r amser.

5 – Ceisiwch gael cyngor arbenigol

Cysylltwch â'r *British Stammering Association* (gweler rhifau'r llinell gymorth isod) i gael gwybodaeth fanwl a manylion cyswllt ar gyfer therapi ac yna siarad gyda rhywun sydd yn deall atal dweud ac a fydd yn medru egluro pa ddewisiadau sydd ar gael i chi.

Y peth pwysicaf yw dod o hyd i therapydd arbenigol. Mae'n bosibl y bydd rhaid i chi dreulio peth amser yn chwilio nes y dowch o hyd i'r dull a fydd yn gweithio orau i chi.

Ble mae help ar gael?

1. Drwy'r GIG y mae'r rhan fwyaf o'r therapi lleferydd ac iaith yn cael ei ddarparu. Cysylltwch â'r BSA i gael gweld a oes arbenigwr yn eich ardal chi ac i gael y manylion cyswllt.
2. Cysylltwch yn uniongyrchol gyda'ch gwasanaeth iaith a lleferydd - yn y rhan fwyaf o ardaloedd bydd angen i chi gael eich cyfeirio gan Feddyg Teulu.
3. Cysylltwch â phobl eraill sydd ag atal dweud. Mae nifer o grwpiau trafod ar-lein ar gyfer pobl sydd ag atal dweud, ac mae grwpiau hunangymorth mewn rhai rhannau o'r DG. Mae llawer o bobl sydd ag atal dweud yn cael budd allan o siarad yn agored am eu profiadau gydag eraill sydd yn deall.
www.stammering.org/selfhelp_internet.html

Dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Mae help ar gael.

Cysylltwch â'r *British Stammering Association* – heddiw!

Llinell gymorth

0845 603 2001

08453 303 800 (Yr Alban)

Mae'r *British Stammering Association* (*BSA*) yn elusen gofrestredig a sefydlwyd ym 1978. Ei nod yw helpu plant ac oedolion sydd ag atal dweud i oresgyn yr anawsterau y maent yn eu cael oherwydd nad ydynt yn medru siarad yn rhugl, a medru cyfathrebu'n fwy effeithiol.

Mae'r BSA yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth am ddim. Mae manylion am therapi lleferydd ac iaith arbenigol, cyrsiau dwys a grwpiau hunangymorth ar gael gennym. Mae gennym hefyd wasanaeth cynghori proffesiynol ar y ffôn ac rydym yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth gyfrinachol i'r rhai sydd ag atal dweud yn effeithio ar eu bywydau. Trwy gyfrwng y gweithgareddau hyn rydym yn ceisio sicrhau bod y manylion diweddaraf ar gael am y dewis o therapi sydd ar gael i bobl ag atal dweud. Rydym hefyd yn ceisio gofalu bod pobl sydd ag atal dweud yn meddu ar allu i'w helpu eu hunain. Yn ogystal â'r uchod mae'r BSA yn gweithio i godi ymwybyddiaeth o atal dweud a'r anawsterau sydd yn dod yn ei sgîl. Ein nod yw sefydlu a chefnogi ymchwil i atal dweud a phan fo modd rydym yn ymdrechu i hyrwyddo profiadau gwell o fywyd drwy gyd-dealltwriaeth.

Dod yn aelod o'r BSA

Dyma fanteision aelodaeth (sydd yn agored i unrhyw un sydd â diddordeb): rhifynnau chwarterol o *Speaking Out* – sef prif gylchgrawn y byd ar atal dweud; gwahoddiadau i 'Ddyddiau Agored' cyfeillgar y BSA ym mhob rhan o Brydain ac i Gynhadledd Genedlaethol Flynyddol y BSA; mynediad i lyfrgell fenthyca drwy'r post y BSA a'r Cynllun Cyswllt Ffôn, a'r rhestr Ffrindiau Llythyru.

Cyhoeddiadau a fedrai fod o gymorth:

'Stammering: Advice for all ages'
gan Renée Byrne a
Louise Wright, Sheldon Press

'Self Therapy for the Stammerer'
gan Malcom Fraser,
Stuttering Foundation of America

Tafleenni'r BSA:

*Additional information on
stammering therapy for adults*

*Features of interiorised
Stammering*

Stammering and employment

*Information for the partners and
spouses of people who stammer*

Os am fwy o wybodaeth cysylltwch â:
The British Stammering Association
15 Old Ford Road
London
E2 9PJ
Rhif ffôn: 020 8983 1003
Llinell Gymorth: 0845 603 2001
Cyfeiriad ebost: info@stammering.org
Gwefan: www.stammering.org

BSA Yr Alban
8 Barclay Terrace, Edinburgh EH10 4HP

Rhif ffôn: 08453 303 800
Cyfeiriad ebost:
bsascotland@stammering.org

© The British Stammering Association 2010

Rhif Elusen Gofrestredig: 1089967/SC038866
Rhif Busnes Cofrestredig: 4297778

***The British
Stammering
Association***