



## Iselder yn dilyn anaf i'r ymennydd

### Cyflwyniad

Mae cael anaf i'r ymennydd yn gallu bod yn brofiad anodd iawn i unrhyw un. Yn y dyddiau yn syth ar ôl yr anaf ac yn y dyddiau cynnar wedyn mae emosiynau megis dicter, ofn, tristwch a phryder i gyd yn gyffredin. Gallai rhai pobl ddysgu'n raddol i addasu i'r newidiadau a achoswyd gan yr anaf, ond gallai eraill deimlo colled ddwys a thristwch sy'n eu gofidio am wythnosau, misoedd neu hyd yn oed am flynyddoedd. Gall canfod i ba raddau y mae'r emosiynau hyn yn effeithio ar fywyd bob dydd person ddweud wrthym a ydynt yn dioddef o iselder.

Ysgrifennwyd y daflen ffeithiau hon ar gyfer y rhai a oresgynnodd anafiadau i'r ymennydd ac sy'n profi iselder o ganlyniad i'w hanafiadau. Mae'n disgrifio beth yw iselder, sut i ymdopi ag ef a ble i fynd i gael cymorth. Ceir rhestr o fudiadau defnyddiol ar ddiwedd y daflen ffeithiau. Ceir mwy o wybodaeth am faterion seicolegol eraill yn llyfryn Headway *Effeithiau seicolegol anaf i'r ymennydd*.

**Cofiwch fod llinell gymorth Headway ar gael ichi drafod unrhyw fater y byddwch yn darllen amdano yn y daflen ffeithiau hon. Gall y llinell gymorth hefyd gynnig cefnogaeth emosiynol os ydych eisiau siarad â rhywun ynglŷn â sut yr ydych yn teimlo. Gallwch gysylltu â'r llinell gymorth ar 0808 800 2244 neu drwy e-bost [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk).**

### Beth yw iselder?

Mae llawer o bobl yn credu mai teimlo'n 'isel' neu drist yw iselder. Ond nid yw hyn yn fanwl gywir, ac mae'n bwysig iawn gwahaniaethu rhwng tristwch ac iselder.

Mae teimlo'n drist yn beth normal yn dilyn digwyddiad sy'n peri gofid, megis anaf i'r ymennydd. Os ydych yn brwydro â'r teimladau hyn neu os ydyn nhw'n parhau am gyfnod hir, yna gallai hyn fod yn arwydd eich bod yn teimlo'n isel eich ysbryd.

Mae symptomau cyffredin eraill o iselder yn cynnwys colli diddordeb mewn gweithgareddau yr oeddech yn eu mwynhau ar un adeg, newidiadau ym mhatrymau cysgu neu fwyta, teimlo'n brin o hunan-barch a hel llawer o feddyliau negyddol. Mewn rhai achosion, mae rhai pobl yn teimlo fel lladd eu hunain.

Gall byw ag iselder fod yn anodd oherwydd gall effeithio ar nifer o agweddau ar fywyd. Gallai colli diddordeb mewn cymdeithasu ag eraill achosi i'r person ag iselder fynd yn ynysig yn gymdeithasol ac o ganlyniad, yn raddol, golli rhwydwaith cefnogol ffrindiau a theulu. Neu, er enghraifft, gallai ei chael hi'n anodd canolbwyntio ar waith neu golli'r cymhelliant i weithio, gan achosi i berfformiad ei waith ddisgyn yn is na'r safon arferol.



## Iselder yn dilyn anaf i'r ymennydd

Mae iselder yn gyffredin iawn yn dilyn anafiadau i'r ymennydd ac mae oddeutu 50% o bobl yn cael profiad o iselder yn ystod y flwyddyn gyntaf o adferiad. Fel yr amlinellir uchod, gall iselder ei gwneud hi'n anodd i berson deimlo unrhyw gymhelliant; gallai hyn yn ei dro gael effaith negyddol ar ei allu i gymryd rhan mewn gweithgareddau adsefydlu, ac o ganlyniad gallai hyn arafu adferiad.

Gallai pobl gael profiad o iselder yn dilyn anafiadau i'r ymennydd o ganlyniad i'r newidiadau yn yr ymennydd ei hun, er enghraifft, os caiff y rhannau hynny o'r ymennydd sy'n rheoli emosiynau eu hanafu. Gall iselder ddatblygu hefyd wrth i'r person a oresgynnodd anaf i'r ymennydd ddechrau sylweddoli beth yw effaith yr anaf ar ei fywyd, a'i gweld hi'n anodd iawn derbyn ei fod wedi colli sgiliau ac addasu i'r sefyllfa.

## Diagnosis o iselder yn dilyn anaf i'r ymennydd

Mae llawer o symptomau iselder yn debyg i effeithiau anaf i'r ymennydd, megis blinder neu ddiffyg cymhelliant, felly gallai fod yn anodd dweud a yw rhywun ag anaf i'r ymennydd yn dioddef o iselder mewn gwirionedd.

Gallai hwyliau drwg parhaus, diffyg egni a diffyg diddordeb mewn bywyd fod yn arwyddion o iselder, ynghyd â'r symptomau a restrwyd eisoes yn y daflen ffeithiau hon. Os ydych yn ei gweld hi'n anodd dweud a oes gennych chithau symptomau iselder, ystyriwch siarad â ffrind agos neu aelod o'r teulu am sut yr ydych yn teimlo a gofyn iddyn nhw a ydynt wedi sylwi ar unrhyw un o'r symptomau a restrwyd yn gynharach.

Gallwch hefyd ddefnyddio adnoddau'r GIG i asesu eich hunan i ganfod a ydych yn dioddef o iselder, ewch i [www.nhs.uk/Tools/Pages/Mood-self-assessment.aspx](http://www.nhs.uk/Tools/Pages/Mood-self-assessment.aspx).

Os ydych yn teimlo'n isel eich ysbryd, mae nifer o awgrymiadau hunangymorth ar gael i helpu i reoli iselder (wedi eu rhestru yn yr adran *Awgrymiadau hunangymorth ar gyfer ymdopi ag iselder*) Ond os yw iselder yn cael effaith ddifrifol ar eich bywyd, neu os ydych yn teimlo fel lladd eich hunan, mae'n bwysig cael cefnogaeth broffesiynol. Ceir mwy o wybodaeth am hyn yn yr adran *Cefnogaeth broffesiynol*.

## Awgrymiadau hunangymorth ar gyfer ymdopi ag iselder

Os ydych yn teimlo'n isel eich ysbryd mae ychydig o bethau ar gael i'ch helpu i ymdopi o ddydd i ddydd. Dau bwynt pwysig cyffredinol i'w cofio yw:

1. **Atgoffwch eich hunan fod y teimladau hyn yn normal.** Gall rhai pobl ag iselder deimlo'n euog ynghylch eu meddyliau negyddol. Er hynny, mae teimladau megis



galar, sioc, ofn a thristwch yn ymateb hollol naturiol yn dilyn rhywbeth mor ddifrifol ag anaf i'r ymennydd. Cofiwch nad yw iselder yn arwydd o 'wendid' a cheisiwch osgoi datblygu patrwm meddwl hunanfeirniadol.

**2. Mae cymorth ar gael.** Gobeithio y bydd yr awgrymiadau isod yn eich helpu i reoli eich iselder. Sut bynnag, peidiwch ag ofni gofyn am gymorth gan eich teulu, ffrindiau agos, cyd-weithwyr neu fudiadau cefnogol fel Headway. Gall gweithwyr proffesiynol hefyd helpu mewn ffyrdd amrywiol. Ceir rhagor o wybodaeth yn yr adran *Cefnogaeth Broffesiynol*.

Gallai'r awgrymiadau canlynol eich helpu i ymdopi ag iselder. Cofiwch mai dim ond awgrymiadau yw'r rhain, ac mae'n bosibl y byddwch yn gweld rhai ohonynt yn ddefnyddiol ac eraill yn llai defnyddiol. Mae gwahanol bethau yn gweithio i wahanol bobl, ac yn dibynnu ar effeithiau'r anaf a gawsoch ac ar eich diddordebau. Felly, er nad oes ffordd gywir na ffordd anghywir o reoli iselder, ystyriwch ddilyn rhai o'r awgrymiadau canlynol:

- **Siaradwch â'ch teulu neu'ch ffrindiau ynglŷn â sut yr ydych yn teimlo.** Mae hyn yn bwysig er mwyn sicrhau nad ydynt yn camddehongli'ch hwyliau a chredu eich bod wedi colli diddordeb. Os yw hi'n rhy anodd siarad â nhw am sut yr ydych yn teimlo, neu os ydych yn cael trafferth mynegi eich hunan, ceisiwch gyfathrebu mewn dull gwahanol megis ysgrifennu llythyr. Gall hyn roi mwy o amser ichi chwilio am y geiriau iawn i ddisgrifio'ch meddyliau. Os ydych yn teimlo ei fod yn effeithio ar eich perfformiad yn y gwaith yna ystyriwch siarad â'ch cyflogwr am iselder.
- **Ceisiwch osgoi ynysu'ch hunan yn gymdeithasol.** Mae'n bwysig treulio peth amser o leiaf yn cymdeithasu â phobl wyneb yn wyneb. Os nad ydych yn gallu mynd i ddigwyddiadau lle mae llawer o bobl wedi dod ynghyd, gofynnwch i ffrind i'ch cyfarfod mewn lleoliad tawel megis yn eich tŷ neu mewn parc lleol. Ar y llaw arall, ystyriwch ddod o hyd i grŵp cymorth neu grŵp gweithgareddau lleol er mwyn cyfarfod â phobl newydd a phrofi gweithgareddau newydd, megis grŵp neu gangen leol o Headway.
- **Cymerwch ran mewn gweithgareddau yr ydych yn eu mwynhau** megis gwrando ar gerddoriaeth sy'n codi'r galon, creu celf, neu ddarllen llyfr. Dengys ymchwil fod y gweithgareddau hyn yn ddefnyddiol i ymdopi ag iselder. Os nad ydych wedi cymryd rhan yn y gweithgareddau hyn o'r blaen, rhowch gynnig arni.
- **Addysgwch eich hunan ynglŷn ag effeithiau anaf i'r ymennydd.** Gall deall eich anaf i'r ymennydd fod yn gam cyntaf tuag at ei dderbyn, a gallai hynny helpu i reoli iselder. Mae cyhoeddiadau Headway yn cynnig gwybodaeth am



effeithiau anaf i'r ymennydd, yn ogystal â chynnig awgrymiadau ar reoli'r effeithiau. Am ragor o wybodaeth ewch i: [www.headway.org.uk/information-library](http://www.headway.org.uk/information-library).

- **Ceisiwch ymarfer am ychydig o funudau bob dydd.** Gall hyn fod yn anodd os ydych yn blino neu os oes gennych broblemau symudedd. Serch hynny ceir prawf bod ymarfer yn gwella hwyliau drwg. Lluniwch drefn feunyddiol, er enghraifft mynd am dro bach yng nghyffiniau'ch cartref yn y bore, neu ymestyn eich corff yn gymedrol am bum munud bob prynhawn. Ceir awgrymiadau defnyddiol ynglŷn ag ymarfer ar gyfer iselder ar wefan y GIG drwy'r ddolen ganlynol: [www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/pages/exercise-for-depression.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/pages/exercise-for-depression.aspx)
- **Ceisiwch gymorth gan wasanaethau eraill** megis llinell gymorth Headway neu'ch grŵp / cangen leol o Headway. Ceir hefyd grwpiau cymorth penodol ar gyfer y rhai ag iselder lle ceir cefnogaeth gan gymheiriaid sydd hefyd wedi cael eu heffeithio gan iselder er bod y rhain yn tueddu i fod yn benodol ar gyfer pobl heb anaf i'r ymennydd. Rhestrir y mudiadau sy'n cefnogi pobl ag iselder yn yr adran *Mudiadau defnyddiol*.
- **Adnabod problemau yn eich bywyd a allai fod yn achosi neu'n cyfrannu at yr iselder**, er enghraifft os ydych yn cael problemau ariannol neu broblemau perthynas ac angen cefnogaeth. Mae cyhoeddiadau Headway yn cynnig gwybodaeth ynglŷn â nifer o faterion gwahanol a all effeithio ar fywyd yn dilyn anaf i'r ymennydd. Am ragor o wybodaeth ewch i: [www.headway.org.uk/information-library](http://www.headway.org.uk/information-library).
- **Ystyriwch greu 'blwch cysuro'**. Dyma flwch sy'n cynnwys eitemau personol a allai wneud ichi deimlo'n well a'ch helpu i ymdopi pan fyddwch yn teimlo'n isel eich ysbryd. Am ragor o wybodaeth a syniadau ynghylch beth i'w rhoi mewn blwch cysuro, ewch i: [www.getselfhelp.co.uk/emergency.htm](http://www.getselfhelp.co.uk/emergency.htm)

**Ystyriwch dechnegau lles** megis ymwybyddiaeth ofalgar, ioga, myfyrdod neu dechnegau eraill i ymlacio. Er mai prin yw'r ymchwil i brofi pa mor effeithiol yw'r technegau hyn, mae'r rhai sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd yn aml yn dweud eu bod yn eu hystyried yn fuddiol. Siaradwch â therapydd os ydych yn ystyried rhoi cynnig ar rai ohonynt gan y byddent o bosib yn gallu eich cynorthwyo a'ch dysgu sut i'w defnyddio mewn ffordd effeithiol.

- **Cynnal ffordd o fyw iach.** Mae hyn yn cynnwys cynnal diet iach, yfed digon o ddŵr, osgoi alcohol, a cheisio sicrhau eich bod yn cael noson dda o gwsg, Am ragor o wybodaeth ewch i wefan 'Live well' NHS Choices [www.nhs.uk/livewell/Pages/Livewellhub.aspx](http://www.nhs.uk/livewell/Pages/Livewellhub.aspx)



## Cefnogaeth Broffesiynol

Ceir nifer o wahanol weithwyr proffesiynol sy'n gallu cefnogi rhywun sy'n isel eu hysbryd. Er hynny mae'n well ichi gael cefnogaeth gan weithiwr proffesiynol sy'n arbenigo mewn anafiadau i'r ymennydd. Y gweithwyr proffesiynol mwyaf addas ar gyfer hyn yw Niwroseicolegwyr Clinigol neu Seicolegwyr Clinigol sy'n arbenigo ym maes anafiadau i'r ymennydd; mae'r gweithwyr proffesiynol hyn yn arbenigo mewn asesu ac ymyrryd ym mhroblemau ymddygiadol, emosiynol a gwybyddol a achoswyd gan anaf i'r ymennydd.

Gall cwnsela hefyd fod yn gymorth mawr i bobl ag iselder. Gall cwnselwyr helpu drwy annog eu cleientiaid i siarad am eu teimladau. Gallant hefyd helpu i ymchwilio i'r hyn sy'n achosi'r teimladau a beth yw'r ffordd orau i'w rheoli.

Gallwch gael gfael ar y gweithwyr proffesiynol hyn drwy atgyfeiriad gan feddyg teulu neu yn breifat. Gall llinell gymorth Headway eich helpu i ddod o hyd i fanylion am therapyddion preifat yn eich ardal.

Mewn rhai achosion gallech atgyfeirio eich hunan at wasanaeth therapi seicolegol lleol. Gall eich meddyg teulu eich helpu i gael manylion y gwasanaethau sydd ar gael yn eich ardal chi, neu gallwch bori drwy'r wybodaeth sydd ar gael ar wefan y GIG: [www.nhs.uk/Conditions/stress-anxiety-depression](http://www.nhs.uk/Conditions/stress-anxiety-depression).

## Meddyginiaeth

Mae rhai pobl yn elwa o gymryd meddyginiaeth ar gyfer iselder, un ai ochr yn ochr â neu yn lle therapi siarad.

Ceir amrywiaeth o wahanol fathau o feddyginiaethau gwrth-iselder sy'n gweithio drwy dargedu gwahanol fathau o gemegau yn yr ymennydd neu newid actifedd cemegol mewn gwahanol ffyrdd. Y meddyginiaethau gwrth-iselder a gynigir ar bresgripsiwn yn amlach na dim arall yw **Atalwyr Adfewnliad Serotonin Detholus (SSRI)** ac **Atalwyr Adfewnliad Serotonin-noradrenalin (SNRI)**.

- **SSRI** – dyma un o'r mathau o feddyginiaethau gwrth-iselder mwyaf cyffredin. Maen nhw'n gweithio drwy godi lefelau serotonin, cemegyn yn yr ymennydd sy'n gyfrifol am wneud i rywun deimlo'n dda. Cynigir cyffuriau SSRI yn aml oherwydd maen nhw'n achosi llai o sgîl-ffeithiau na meddyginiaethau gwrth-iselder eraill.
- **SNRI** – Mae'r rhain yn debyg i gyffuriau SSRI er eu bod yn newid actifedd serotonin a chemegyn arall o'r enw noradrenalin.

Mae bron pob meddyginiaeth wrth-iselder yn achosi sgîl-ffeithiau. Gall fod yn anodd



ymdopi â'r rhain, yn enwedig os ydyn nhw'n gwaethygu effeithiau eraill eich anaf i'r ymennydd megis blinder. Mae gwahanol feddyginiaethau yn achosi gwahanol sgîl-ffeithiau, ond dyma rai cyffredin:

- Ceg sych
- Blinder
- Pen tost
- Rhwymedd
- Pendro
- Teimlo'n sâl neu'n chwydu
- Libido isel
- Newid ym mhatrwm bwyta
- Gorbryder neu nerfuswydd
- Problemau gweld

Gall sgîl-ffeithiau meddyginiaethau gwrth-iselder leihau dros gyfnod y feddyginiaeth. Dylech siarad â'ch meddyg teulu os ydych yn teimlo nad yw'r sgîl-ffeithiau yn gwella neu os ydyn nhw'n cael effaith negyddol iawn ar eich bywyd. Dylech hefyd siarad â'ch meddyg teulu os ydych yn teimlo nad yw'r feddyginiaeth wrth-iselder yn gweithio. Ond rhaid ystyried ei bod hi'n cymryd rhai wythnosau cyn i feddyginiaeth ddechrau cael effaith fel rheol.

**Mae'n bwysig nad ydych yn rhoi'r gorau i gymryd eich meddyginiaeth na lleihau'r dos heb gyfarwyddyd gan weithiwr proffesiynol meddygol. Os yw eich meddyginiaeth yn achosi problemau, siaradwch â'ch meddyg teulu cyn gynted â phosib.**

## Meddyliau hunanladdol

Gall iselder rhai pobl fod mor ddrwg nes y byddant yn teimlo fel lladd eu hunain. Nodweddion hyn yw meddyliau negyddol eithafol amdany'n nhw eu hunain neu am y dyfodol sy'n achosi i rywun ystyried neu geisio cyflawni hunanladdiad. Os ydych yn teimlo fel hyn, cofiwch nad oes raid ichi wynebu'r teimladau hyn ar eich pen eich hun - **mae help ar gael.**

Os ydych yn hel meddyliau am hunanladdiad yn achlysurol, siaradwch ag aelod o'r teulu neu â ffrind agos yr ydych yn ymddiried ynddo, neu siaradwch â'r Samariaid ar eu llinell gymorth 24 awr ar 116 123 neu [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org). Mae tîm y Samariaid wedi eu hyfforddi i gefnogi pobl sy'n teimlo fel cyflawni hunanladdiad, a bydd eich sgwrs yn gyfrinachol ac ni fyddant yn eich beirniadu. Gallwch hefyd alw llinell gymorth Headway i siarad am eich teimladau neu i gael cyngor ynglŷn â beth i'w wneud i reoli'r teimladau hunanladdol. Rhif y llinell gymorth yw 0808 800 2244 (Llun - Gwener, 9am-5pm) neu [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk).



Dylech ystyried dweud wrth eich meddyg teulu neu weithwyr proffesiynol eraill (megis eich Niwroseicolegydd Clinigol, Seicolegydd Clinigol neu eich Cwnselydd) os ydych yn teimlo'n hunanladdol. Hyd yn oed os ydych yn credu na fyddwch yn cyflawni hunanladdiad, mae'n bwysig iddyn nhw gael gwybod sut yr ydych yn teimlo.

Os ydych yn hel meddyliau am hunanladdiad dro ar ôl tro, ffoniwch y Samariaid neu linell gymorth Headway a thrafod eich teimladau gyda nhw. Dylech hefyd ystyried gwneud apwyntiad brys i weld eich meddyg teulu, neu gysylltu â GIG 111 i esbonio sut yr ydych yn teimlo.

**Os ydych yn credu eich bod ar fin cyflawni hunanladdiad, ewch i'r adran ddamweiniau ac achosion brys agosaf neu ffonio 999 os nad oes modd ichi fynd i'r adran ddamweiniau ac achosion brys.**

Er bod yr adferiad gweledol mwyaf yn dilyn anaf i'r ymennydd yn digwydd yn y chwe mis cyntaf, cofiwch fod llawer o bobl yn parhau i wella dros fisoedd a hyd yn oed dros flynyddoedd wedyn.

Felly er eich bod yn teimlo na allwch wynebu'r dyfodol ar hyn o bryd, gallai pethau wella gydag amser, yn enwedig gyda chymorth teulu, ffrindiau agos a / neu weithwyr proffesiynol.

## Mudiadau defnyddiol

Mae'r mudiadau canlynol yn cynnig cefnogaeth i bobl sydd ag iselder:

### Depression UK

Gwefan: [www.depressionuk.org](http://www.depressionuk.org)

e-bost: [info@depressionuk.org](mailto:info@depressionuk.org)

### Y Samariaid

Gwefan: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Ffôn: 116 123

e-bost: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

### Mind – yr elusen iechyd meddwl

Gwefan: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

Ffôn: 0300 123 3393

e-bost: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

### Rethink Mental Illness

Gwefan: [www.rethink.org](http://www.rethink.org)

Ffôn: 0121 522 7007

e-bost: [info@rethink.org](mailto:info@rethink.org)



## Sane

Gwefan: [www.sane.org.uk](http://www.sane.org.uk)

Ffôn: 0300 304 7000

e-bost: [info@sane.org.uk](mailto:info@sane.org.uk)

Cofiwch fod y mudiadau hyn yn cynnig cefnogaeth ar gyfer iselder i'r rhai sydd heb anaf i'r ymennydd, ond gallant fod yn ddefnyddiol serch hynny. Ar gyfer cefnogaeth yn benodol i'r rhai sydd ag anaf i'r ymennydd, ystyriwch gysylltu â Niwroseicolegydd Clinigol, Seicolegydd Clinigol neu gwmselydd â phrofiad o anafiadau i'r ymennydd.

Gallwch chwilio am gwmselwyr yn eich ardal drwy ddefnyddio teclyn chwilio Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain: [www.itsgoodtotalk.org.uk/therapists](http://www.itsgoodtotalk.org.uk/therapists).

## Casgliad

Mae iselder yn brofiad cyffredin iawn yn dilyn anaf i'r ymennydd. Serch hynny, gyda'r gefnogaeth a'r wybodaeth iawn, a thros amser, gall rhai pobl wella neu ddysgu sut i reoli'r iselder o ddydd i ddydd. Mae'n bwysig iawn cael cefnogaeth ar gyfer iselder yn gynnar, er enghraifft gan Niwroseicolegydd Clinigol, Seicolegydd Clinigol neu gan gwmselydd. Gall ffrindiau agos a theulu gynnig cefnogaeth allweddol. Gall grwpiau / canghennau cefnogi Headway, neu grwpiau eraill sy'n cefnogi iselder yn benodol, gynnig cefnogaeth leol a rhoi cyfle ichi siarad ag eraill sydd â phrofiadau tebyg.

**I drafod unrhyw faterion a godwyd yn y daflen ffeithiau hon, neu i gael manylion am ein grwpiau a'n canghennau lleol, cysylltwch â llinell gymorth am ddim Headway ar 0808 800 2244 (Llun - Gwener, 9am-5pm) neu drwy e-bost: [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk).**

**Mae mwy o wybodaeth a manylion cyswllt grwpiau a changhennau ar ein gwefan: [www.headway.org.uk/supporting-you](http://www.headway.org.uk/supporting-you).**

**Cydnabyddiaethau:** Diolch yn fawr i Dr Clodhna Carroll a Dr Elizabeth Kent, Seicolegwyr Clinigol yng Ngwasanaeth Niwroseicoleg Clinigol Ymddiriedolaeth GIG a Gofal Cymdeithasol Caint a Medway, am eu cyfraniad sylweddol i'r daflen ffeithiau hon. Llauer o ddiolch hefyd i'r rhai a oresgynnodd anafiadau i'r ymennydd am eu sylwadau ar fersiynau drafft o'r daflen ffeithiau hon.