Diffyg siarad sefyllfaol

Gall eich gallu i siarad fod yn ddibynnol ar nifer o ffactorau gan gynnwys y sefyllfa gymdeithasol, gyda phwy rydych yn siarad, yr amgylchedd synhwyraidd ac unrhyw ofynion neu ddisgwyliadau sydd arnoch chi. Gelwir hyn yn ddiffyg siarad sefyllfaol.

Diffyg siarad sefyllfaol yw lle mae pobl yn gallu siarad yn rhydd mewn sefyllfaoedd lle maent wedi ymlacio ac yn rhydd o bryder ond yn rhewi ac yn methu â siarad mewn sefyllfaoedd eraill. Gall hyn fod ynghlwm â naill ai arwyddion o bryder eithafol, megis calon yn rasio ac anhawster anadlu, neu deimlad fflat.

> “Rwy’n gweithio mewn ysbytai weithiau, ac er gwaethaf dod o hyd i leoedd o’r fath ychydig yn llethol, rwy’n gweld y gallaf ymdopi, siarad mewn cyfarfodydd, rhoi cyflwyniadau ac ati heb ormod o broblem. Yn enwedig os ydw i wedi cyfarfod o leiaf rhai o'r bobl a fydd yn y cyfarfod rydw i'n ei fynychu.
>
> Fodd bynnag, pan fyddaf yn cael fy nerbyn fel claf, yn enwedig os yw hyn yn anfwriadol neu'n anarferol, mae'n rhaid i fy ngwraig gyfathrebu ar fy rhan oherwydd bod y straen, sydd bellach yn ychwanegol, yn golygu na allaf ymdopi â'r amgylchedd synhwyraidd.
>
> Mae hyn yn eithaf nodweddiadol i bobl awtistig, ac mae'n bwysig i glinigwyr a staff gofal iechyd eraill ei ddeall gan y gallent weld person awtistig mewn argyfwng a meddwl mai dyna yw eu cyflwr trwy’r amser.

Yr amygdala

SMae diffyg siarad sefyllfaol yn deillio o actifadu yn yr amygdala, ardal yn yr ymennydd sy'n gyfrifol am ein cadw'n ddiogel rhag perygl. Mae'r amygdala yn actifadu’r modd Ymladd-Ffoi-Rhewi'r corff pan fydd yn canfod perygl. Gall hyn ddigwydd mewn rhai sefyllfaoedd cymdeithasol ac i bobl awtistig mewn rhai amgylcheddau synhwyraidd. Mae'r ysgogiad hwn yn achosi rhai ymatebion corfforol fel y corff yn anystwytho a'r gwddf yn cau a gall arwain at ddiffyg siarad sefyllfaol.

Strategaethu defnyddiol

Dyma rai awgrymiadau a allai fod yn ddefnyddiol os ydych chi'n profi diffyg siarad sefyllfaol

- Peidiwch â rhoi gormod o bwysau arnoch chi'ch hun
- Dydych chi ddim ar eich pen eich hun mae llawer o bobl awtistig yn profi diffyg siarad sefyllfaol
- Ceisiwch amlygu eich hun yn raddol i sefyllfaoedd cymdeithasol - gall fod yn ddefnyddiol bod yn rhan o sefyllfaoedd cymdeithasol bach lle rydych chi'n gwybod y byddwch chi'n teimlo'n anghyfforddus ond mae'n oddefadwy
- Ceisiwch siarad â rhywun rydych yn ei nabod mewn sefyllfaoedd cymdeithasol - siaradwch â rhywun rydych chi'n gyfforddus ag ef mewn lleoliad cymdeithasol. Gallai fod yn ffrind neu'n aelod o'r teulu. Bydd yn helpu i feithrin eich hyder i siarad â dieithriaid neu o flaen cynulleidfa
- Rhowch gynnig ar rai ystumiau di-eiriau - Gall cyfathrebu mewn ffyrdd eraill fod yn ddefnyddiol a lleihau pwysau. Gall hyn gynnwys pwyntio, nodio, gwenu, meimio, ac ati. Gydag amser, efallai y bydd yn haws wedyn siarad ochr yn ochr â'r ystumiau hyn
- Ymlaciwch eich corff - cymerwch anadliadau tawelu dwfn araf a fydd yn arafu cyfradd curiad eich calon ac yn gwneud i chi deimlo'n dawelach pan fyddwch chi'n teimlo'n bryderus. Gwiriwch eich corff i weld a yw'n dynn ac yn anhyblyg, ceisiwch ddad-glinsio'ch cyhyrau a'u llacio

> Mae yna adegau pan dwi'n colli'r gallu i siarad mewn sefyllfaoedd arbennig lle dwi'n gwybod be dwi isho'i ddweud, ond am ryw reswm dyw'r geiriau ddim yn dod allan o fy ngheg. Fel arfer mae gyda dieithriaid pan dwi'n ei chael hi'n anodd. i wybod beth maen nhw'n disgwyl i mi ei ddweud mewn sefyllfa. Fel arfer mae'n waeth os yw mewn amgylchedd prysur a dwi wedi blino.

Paratoi

Os ydych chi'n gwybod y byddwch chi'n wynebu sefyllfa lle mae'n bosibl na fyddwch chi'n gallu siarad, fel apwyntiad meddyg, dyma rai awgrymiadau i chi roi cynnig arnyn nhw.

- Ysgrifennwch rai nodiadau o'r hyn yr hoffech ei ddweud ymlaen llaw er mwyn i chi allu rhoi'r rhain os na allwch siarad
- Ewch â rhywun rydych yn ymddiried ynddo gyda chi ac a allai siarad ar eich rhan a thrafodwch yr hyn yr hoffech ei ddweud gyda nhw ymlaen llaw
- Gofynnwch a oes ffordd arall y gallwch gyfathrebu yn hytrach nag ar lafar ymlaen llaw
- Paratowch nodyn i'w gyflwyno yn egluro eich anawsterau wrth gyfathrebu mewn rhai sefyllfaoedd

Dolenni defnyddiol

Os hoffech chi ddysgu mwy am ddiffyg siarad sefyllfaol ac archwilio beth allai hyn ei olygu i chi dyma rai dolenni i rai adnoddau defnyddiol eraill y mae pobl awtistig wedi dweud wrthym eu bod yn ddefnyddiol.

- **Gwefan**- http://www.selectivemutism.org.uk/information/information-for-teens-adults/
- **Llyfryn**- When the words won't come out http://www.selectivemutism.org.uk/info-when-the-words-wont-come-out/