

# Sut oeddech chi'n teimlo unwaith y cadarnhawyd eich bod yn awtistig?

Fe wnaethom ofyn i nifer o bobl awtistig o amrywiaeth o gefndiroedd ac oedrannau ledled Cymru sut yr oeddent yn teimlo ar ôl iddynt gael cadarnhau eu bod yn awtistig a dyma a ddywedwyd ganddynt.

“

Mae fy niagnosis yn golygu bod gen i ddealltwriaeth well o fy hun o'r diwedd. Mae'n fy helpu i ddeall bod rhai o'r ffyrdd rydw i'n rhyngweithio â'r byd ac eraill yn iawn. Ar gyfer y rhai roeddwn i'n cael trafferth â nhw, dwi'n deall pam a sut roeddwn i'n cael cymaint o drafferth. Rwy'n ei chael hi'n haws ceisio gosod ffiniau gyda phobl a bod yn gyfforddus â'm cyfyngiadau fy hun.

“

Fe wnaeth fy diagnosis awtistiaeth fy rhyddhau. Penderfynais ddod allan fel awdur oherwydd rwy'n credu'n gryf, os yw'r rhai ohonom sydd ar y sbectrwm awtistig yn rhannu ein profiadau'n agored, ei fod yn helpu pobl awtistig eraill ac hefyd yn helpu pobl niwronodweddiadol i'n deall ni a'n hymddygiad yn well.

Wrth edrych yn ôl ar nifer o flynyddoedd diwethaf fy mywyd, rwyf wedi cael fy nhaflu i lywio'r agweddau mwyaf heriol a profiadau bywyd, ac mae fy masgiau wedi cracio'n llwyr. Mantais mwyaf arwyddocaol y broses hon yw fy mod yn dysgu eto, fel plentyn, i ail-werthuso popeth gyda chwilfrydedd a brwdfrydedd.

Mae fy mywyd wedi'i drawsnewid yn llwyr, felly rydw i nawr wedi cysegru fy mywyd i ddarganfyddiad a thrawsnewid parhaus a all helpu bywydau pobl Awtistig eraill yn fawr.

“

Mae fy niagnosis o awtistiaeth yn golygu bod gen i ddealltwriaeth well o fy hun. Mae gen i ddiagnosis o Awtistiaeth ers fy mod yn 12 mlwydd oed. Ar y pryd roeddwn ar brosiect trosiannol o'r enw Cyfleoedd Gwirioneddol, ar mynychais gwrs o'r enw 'Autism About Me'? Dyma'r adeg cyntaf i mi ddeall fy niagnosis yn llawn ac dod i delerau ag ef.

Yn ystod fy amser yn yr ysgol gyfun dywedwyd wrthyf oherwydd fy awtistiaeth fod gennyf ddiffyg dealltwriaeth ac ar y pryd ni fyddai cymhwyster ffurfiol fel TGAU yn gyraeddadwy.

Fodd bynnag gyda'r gefnogaeth gywir rwyf bob amser wedi dweud bod unrhyw beth yn gyraeddadwy, gorffennais yn yr ysgol gyfun gyda llond llaw o TGAU gan gynnwys lefel mynediad mewn Sbaeneg.

Ar ôl ysgol dechreuais waith gwirfoddol ac o hynny cefais waith cyflogedig yn fy mlynnyddoedd olaf. Rwyf bellach yn 26 ac mae Awtistiaeth yn angerdd enfawr i mi, rwy'n siarad â phobl ifanc am fy nhaith yn yr un modd â rhieni a gofalwyr ac rwyf bob amser wedi cael arwyddair sef 'A is not for Autism **A is for Achievement.**'

“

Roedd dysgu fy mod i'n Awtistig o ymchwil roeddwn i wedi'i wneud a rhyngweithio â'r gymuned Awtistig ar-lein yn ddatguddiad. Caniataodd i mi wella yn 50 oed ar ôl gorflinder Awtistig ac i helpu fy meibion yn well. Er ei bod yn braf cael cadarnhad swyddogol fy mod yn Awtistig, roedd y sail feddygol o ddealltwriaeth o'r hyn y mae'n ei olygu i fod yn Awtistig yn stigmatiddio ac yn ddigalon iawn. Yn hytrach na seilio dealltwriaeth ar yr hyn y casgliad mae gwyddonwyr wedi dod iddo, yn aml yn anghywir, am Awtistiaeth, byddai'n llawer gwell clywed gan bobl Awtistig am eu bywydau. Cymerodd ychydig o flynyddoedd i mi oresgyn y stigma o gael 'diagnosis' a deall gan y gymuned Awtistig bod pob unigolyn yn unigryw ac na ellir ei grynhoi gan restr o ddiffygion mewn gwrslyfr meddygol.

“

Mae cael diagnosis wedi fy helpu i gael datganiad addysgol o anghenion. Rwyf bellach yn y coleg ac mae gennyf Gynorthwydd Cymorth Dysgu penodedig. Yn onest, rwy'n dal i deimlo'n wahanol ac yn rhywun o'r tu allan hyd yn oed gyda diagnosis gan ein bod yn byw mewn byd nad yw'n darparu ar gyfer pobl sy'n cael eu hystyried yn 'wahanol'.



Roedd tyfu i fyny yn y 1970au a'r 80au yn blentyn awtistig anhysbys ac yn ei ardegau yn hynod o heriol. Dysgais o oedran cynnar iawn i guddio a bwrw ymlaen â bywyd. Ond mae gwybod nad ydych chi'n perthyn a pheidio â deall pam yn boenus ac yn niweidiol. Roedd y cyfuniad o anawsterau bob dydd, gorbryder eithafol ac ymdeimlad hollbresennol o fethiant llwyr yn fy ngadael yn teimlo'n ddiwerth ac wedi torri. Yn syml, ddim yn ddigon da.

Roedd sylweddoli fy mod i mewn gwirionedd yn awtistig yn drawsnewidiol: bron dros nos daeth yr ymgais i 'drwsio fy hun' i ben. Rwy'n dysgu i diffodd y llais mewnol angharedig, hunanfeirniadol hwnnw ac mae gennyf bellach hunanymwybyddiaeth a dealltwriaeth sydd o'r diwedd yn gwneud synnwyr o bopeth yn fy mywyd. Rwy'n meddwl mai'r gair yr wyf yn edrych amdano yw Derbyn. Nid wyf wedi torri, yr wyf yn awtistig. Rwy'n perthyn i dylwyth gwahanol ac mae hynny'n iawn.

Ers dod yn fenyw awtistig hunan-wireddus 3 blynedd yn ôl rwyf wedi ymgolli fy hun yn llwyr yn y gymuned awtistig ac wrth fy modd yn sgwrsio gyda fy ffrindiau awtistig newydd. Rydyn ni'n deall ein gilydd mewn ffordd nad ydw i erioed wedi'i phrofi o'r blaen, ac mae'r ymwybyddiaeth newydd hon hefyd wedi fy helpu gyda fy mherthynasau niwronodweddiadol.

Yn olaf, mae derbyn diagnosis awtistiaeth ffurfiol yn 52 oed wedi rhoi'r dilysiad i mi nad oeddwn yn gwybod fy mod yn ei angen.



Rwy'n teimlo ei fod yn golygu i mi fod pobl yn fy neall. Gwnaeth i mi weld nad dim ddim yn gallu gwneud rhywbeth oeddwn i, ond y ffaith fy mod wedi ei wneud mewn ffordd ychydig yn wahanol. Teimlaf fod y diagnosis wedi rhoi hyder i mi wybod y gallwn gyflawni fy nodau, gyda'r cymorth cywir oedd ar gael i mi.



Gwnaeth derbyn diagnosis ddim hudo fy awtistiaeth i ffwrdd yn wyrthiol, ond fe roddodd y ddealltwriaeth ddyfnach honno i mi a'r caniatâd i gymryd yr amser i ddeall fy hun a chwilio am bobl eraill a fyddai'n fy neall, ac fe wnaeth derbyn fy niagnosis fy ngalluogi i ddod o hyd i fy hunaniaeth fel oedolyn Awtistig a chaniataodd i mi gysylltu â'm cyfoedion yn y Gymuned Awtistiaeth. Dw i wedi dysgu cymaint ganddyn nhw.



Mae fy niagnosis o awtistiaeth yn golygu bod gen i ddealltwriaeth well o fy hun. Dim ond ers ychydig dros 4 mis yr wyf wedi cael diagnosis ac rwy'n dal i ddysgu beth mae'n ei olygu i mi. Rwy'n teimlo fy mod bellach yn deall pam mae rhai sefyllfaoedd, fel y siop archfarchnad ar ddydd Sadwrn, yn flinedig ac rwy'n cymryd camau i wneud newidiadau i arferion sydd o fudd i mi a sut mae fy ymennydd yn prosesu pethau. Mae fy niagnosis wedi fy helpu i ddeall pam y bûm yn cael trafferth gyda rhai agweddau o fy swydd, yn enwedig cynllunio a threfnu. Mae fy rheolwr llinell wedi bod yn gefnogol iawn ac wedi rhoi camau ar waith i'm cefnogi, fel sesiynau dal i fyny wythnosol. Rwy'n dysgu cymryd sylw o sut rwy'n teimlo ac yn meddwl mwy am yr hyn yr wyf wedi'i gynllunio yn ystod y dydd neu'r wythnos i sicrhau bod gennyf ddigon o amser i adfer ar ôl gweithgareddau sy'n cymryd llawer o egni.



Mae derbyn y diagnosis cadarnhaol o awtistiaeth wedi bod yn werth chweil ar y cyfan ac wedi ateb llawer o gwestiynau yr wyf wedi'u gofyn amdanaf fy hun dros y blynyddoedd ac yn wir wedi rhoi dealltwriaeth well o fy hun yr oeddwn yn ei cheisio.

Fodd bynnag, er gwaethaf y pethau cadarnhaol cyffredinol o dderbyn fy niagnosis gan Wasanaeth Awtistiaeth Integredig Gogledd Cymru, bu pethau negyddol hefyd. Un peth negyddol oedd bod cael diagnosis o Awtistiaeth wedi codi cwestiynau newydd am fy mhrofiadau, perthnasau a fy nheithiau cyn-diagnosis, a dweud y gwir am y cyfan o'm bywyd cyn-diagnosis. Ymhellach, mae'r broses ddiagnostig a ddefnyddir i bennu statws awtistiaeth yn gofyn am archwiliad manwl iawn o'i fywyd cynnar, a allai fod yn drawmatig iawn i lawer o bobl hŷn Awtistig oherwydd diffyg dealltwriaeth o'r cyflwr ddegawdau yn ôl.

I mi, fel llawer o Awtistiaid a gafodd ddiagnosis yn ddiweddarach mewn bywyd, mae ail-ddeffro atgofion trawmatig a oedd wedi cael eu gormesu cyhyd, sylweddoli fy mod yn wir yn 'wahanol' a phenderfynu pwy i 'ddatgelu' fy statws awtistiaeth i yn codi cwestiynau anodd a welaf yn awr oeddwn iyn gymwys i ateb, ac yn anffodus, nid oedd neb arall ychwaith. Gyda thuedd yr Awtistiaeth i oedi a gor-ffocws, mae'r cyfnod ar ôl diagnosis yn gyfnod y mae angen i Awtistiaid, eu teuluoedd, eu ffrindiau, a'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu cefnogi i fonitro iechyd meddwl yr Awtistiaeth sydd newydd gael diagnosis.

Sawl blwyddyn ar ôl cael diagnosis, rwy'n falch fy mod wedi penderfynu cael gwell dealltwriaeth ohonof fy hun a fy mod bellach yn rhan o gymuned o bobl sy'n 'cael fi'. Mae diagnosis wedi fy ngalluogi i fwynhau'r pethau cadarnhaol sy'n dod o fod yn Awtistig ac wedi rhoi'r offer i mi liniaru'r effeithiau mwy negyddol y mae bod yn Awtistig yn ei gael.