



## Anhwylder Diffyg Canolbwyntio

Rydym ar y Llawr Gwaelod Isaf, Neuadd Rathbone, Ffordd y Coleg, Bangor, LL57 2DF

Cysylltwch â ni i drefnu apwyntiad i weld cynghorwr:

Ffôn: 01248 383620 / 01248 382032

E-bost: [gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk)

<http://www.bangor.ac.uk/student-services/disability/dyslexia.php.cy>

**Mae'r daflen ar gael mewn gwahanol fformatau**

"Cyflwr niwrolegol" yw **Anhwylder Diffyg Canolbwyntio**<sup>1</sup> a nodweddir gan amrywiaeth o anawsterau'n ymwneud â chanolbwyntio a threfnu:

- Canolbwyntio ar dasg.
- Hawdd denu sylw a diflasu'n sydyn.
- Gwrando ar bobl eraill a rhoi sylw i fanylion.
- Colli ac anghofio pethau.
- Bod yn ddi-drefn.
- Gor-freuddwydio.

Mae Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD) yn amrywiad ar Anhwylder Diffyg Canolbwyntio (ADD). Nodweddir yr anhwylder hwn gan ymddygiad aflonydd a byrbwyll sy'n gallu dod i'r amlwg trwy leferydd neu weithredoedd (Moody, 2014<sup>2</sup>).

Gall myfyrwyr sydd ag Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd fod:

### Yn orfywiog:

- Aflonydd.
- Methu setlo.
- Bod 'fel cnonyn' - tapio bysedd neu draed - wastad yn symud.
- Siarad llawer neu yn uchel.

### Yn fyrbwyll:

- Torri ar draws cyn i rywun arall orffen siarad.
- Symud o'r naill dasg i'r llall.

I fyfyrwr, gall y nodweddion hyn effeithio ar eu gwaith, ar eu gallu i reoli amser ac ar eu perthynas â phobl. Gall hyn arwain at unigrwydd ac iselder, a gall olygu nad yw myfyrwyr yn llwyddo mewn ffordd sy'n adlewyrchu eu cryfderau:

- Gallu meddwl am syniadau creadigol a gwreiddiol.
- Gallu meddwl yn gyflym ac yn reddfrol.
- Meddu ar lawer iawn o frwdfrydedd ac egni.
- Gallu gweld 'y darlun mawr'.
- Mentro pan mae eraill yn amharod i wneud.

<sup>1</sup>Honos-Webb, L. 2008 *The Gift of Adult ADD* Oakland, Ca, Harbinger

<sup>2</sup>Moody, S. (2014) *Dyslexia and Related Syndromes: A Quick Guide*, gwelwyd drwy: [www.workingwithdyslexia.com](http://www.workingwithdyslexia.com) 29 Gorffennaf 2014.