



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd
Hywel Dda
Health Board

GWASANAETH TÂN AC ACHUB
Canolbarth a Gorllewin Cymru

Mid and West Wales
FIRE AND RESCUE SERVICE

CELICIO

Canllaw Hunangymorth Ymarferol

Canllaw bras yw hwn i unrhyw un sy'n profi, neu sy'n adnabod rhywun sy'n profi, anawsterau gyda chelcio. Mae'n ganllaw cyffredinol, ac ni fwriedir iddo gymryd lle unrhyw gymorth neu wasanaethau proffesiynol y gellir cael mynediad atynt trwy eich Meddyg Teulu.



Grŵp Cymorth Celcwyr Caerfyrddin:
Ffôn: 0795 551 9173
E-bost: wwhoarders@outlook.com

Archwiliad Diogelwch Rhag
Tân yn y Cartref, Am Ddim:
Ffôn: 0800 169 1234

Beth yw celcio?

Mae celcio'n cynnwys pob un o'r isod:

- Person sy'n casglu ac sy'n cadw llawer o eitemau, hyd yn oed pethau sy'n ymddangos yn ddiwerth neu o ychydig werth i'r mwyafrif o bobl
- Mae'r eitemau yma'n creu annibendod mewn ardaloedd byw ac maent yn rhwystro'r person rhag defnyddio ystafelloedd yn y modd y bwriadwyd iddynt wneud
- Mae casglu'r eitemau yma'n achosi trallod ac maent yn effeithio ar allu'r person i fynd i'r afael â gweithgareddau beunyddiol

Pwy sy'n cael trafferth gydag ymddygiad o gelcio?

Mae'r anawsterau gyda chelcio yn medru cychwyn pan fo person yn ei arddegau, ond mae'n bosib na fydd y person yn ceisio cymorth gyda'i ymddygiad o gelcio am sawl degawd. Mae amcangyfrifon yn awgrymu bod gan o leiaf 2% - 5% o'r boblogaeth broblemau difrifol yn ymwneud â chelcio.

Beth yw'r arwyddion o orfodaeth i gelcio?

- Pan fo person yn ei chael hi'n anodd cael gwared ar eitemau
- Bod llawer o annibendod yn y swyddfa, yn y cartref, yn y car ac mewn llefydd eraill (h.y. Unedau storio) sy'n ei gwneud hi'n anodd defnyddio dodrefn neu gyfarpar, neu i symud o gwmpas yn hawdd
- Colli eitemau pwysig, megis arian neu filiau yn yr annibendod
- Bod y person yn teimlo wedi'i lethu gan faint o eiddo sydd wedi 'cymryd drosodd' yn y tŷ neu'r gweithle
- Bod y person yn methu gwrthod cymryd eitemau am ddim, megis taflenni hysbysebu neu bacedi siwgr mewn bwytai
- Prynu pethau oherwydd eu bod nhw'n "fargen" neu er mwyn "cadw stoc"
- Peidio â gwahodd aelodau o'r teulu neu ffrindiau i mewn i'r cartref oherwydd cywilydd neu embaras
- Gwrthod gadael pobl i mewn i'r cartref i wneud gwaith atgyweirio

Fel arfer, mae celcio'n cychwyn gyda nifer fach o eitemau, ond wrth i amser fynd yn ei flaen, mae pobl sy'n cael anhawster gyda chelcio'n parhau i brynu, casglu neu etifeddu mwy o eitemau ac mae'r sefyllfa'n mynd dros ben llestri. Yn aml, mae hyn yn arwain at bentyrrau neu deisi o eitemau ar wasgar ar hyd y cartref.

Pam fod celcio'n broblem i ddiogelwch rhag tân?

Mae celcio'n medru achosi problemau o ran eich lles a'ch diogelwch personol chi (neu bobl eraill). Rydych chi'n fwy tebygol o faglu a disgyn. Mae'r risg y bydd tân difrifol yn digwydd yn uwch hefyd. Bwriad y llyfryn hwn yw rhoi cynghorion i chi ar ddiogelwch rhag tân, a hefyd mae'n cynnig camau ymarferol y medrwch chi gymryd i helpu eich hun.

Cynghorion Ymarferol i reoli eich celcio

Mae rhai pobl sy'n cael anhawster gyda chelcio wedi dweud bod y cynghorion yma wedi bod o gymorth iddyn nhw, ond mae'n bosib na fyddant yn gweithio i bawb. Os teimlwch eich bod angen mwy o gymorth, yna defnyddiwch y manylion cysylltu sydd ar ddiwedd y llyfryn hwn, os gwelwch yn dda.

1. Dewch i adnabod eich meddyliau:

Yn aml, gall pobl sy'n celcio eitemau brofi meddyliau penodol sy'n gwneud iddynt i gelcio (e.e. 'Beth os yw e'n bwysig?', 'Gallai ddim ei wastraffu', 'Mae ganddo werth sentimental'). Deall y meddyliau rydych chi'n eu cael sy'n gwneud i chi ddal gafael ar eitemau yw'r cam cyntaf i fedru newid y patrymau yma.

2. Ceisio newid y ffordd rydym ni'n meddwl:

Mae ein meddyliau ni'n fwy pwerus nag yr ydym ni'n meddwl. Os ydym ni'n meddwl 'bydd rhywbeth ofnadwy'n digwydd os fyddai'n taflu'r eitem yma'. Os ydym ni wir yn credu hyn, mae'n mynd i fod yn anodd i ni daflu'r eitem. Felly, mae'n bwysig ceisio newid y ffordd rydym ni'n meddwl am eitemau.

Mae'r cwestiynau y medrwch chi holi i chi'ch hun yn cynnwys:

- Beth yw'r pethau positif amdanaf i'n celcio?
- Beth yw'r pethau negyddol amdanaf i'n celcio?
- Sut fywyd fydd gennyf ymhen 5 neu 10 mlynedd os fyddaf yn parhau i gelcio?
- Sut fywyd fyddai gennyf ymhen 5 neu 10 mlynedd pe na fyddwn i'n celcio?
- A yw hyn yn fy rhwystro rhag gwneud pethau eraill y buaswn i'n hoffi gwneud?
- Beth fyddai fy ffrind yn dweud pe buaswn yn dweud wrtho / wrthi fod yn rhaid i mi ddal gafael ar hwn er mwyn peidio â'i wastraffu?
- Beth yw'r peth gwaethaf allai ddigwydd pe na fuaswn yn dal gafael ar yr eitem hon? A yw fy ofnau'n gywir 100%?

Cadwch gofnod o'r hyn sy'n dod i mewn ac allan o'ch cartref chi. Cadwch gofnod o gostau'r pethau rydych yn eu prynu (gall hyn ein helpu i weld ein bod ni, yn y tymor hir, wedi gwario mwy o arian nag oeddem ni'n ei feddwl!).

3. Defnyddiwch strategaethau sy'n eich helpu chi'n emosiynol

Yn aml, mae pobl sy'n cael anhawster gyda chelcio yn medru teimlo'n bryderus neu dan straen hefyd (yn enwedig os ydynt yn ceisio lleihau nifer yr eitemau maent wedi bod yn eu celcio).

- Os welwch chi rywbeth rydych chi eisiau prynu, gadewch ef am o leiaf 10 munud. Ewch rhywle arall i ymlacio am y cyfnod hwnnw efallai. Yn ddelfrydol, ewch i'w brynu drannoeth os ydych chi'n dal i fod ei angen. Mae hyn yn medru ein helpu i reoli prynu sy'n cael ei sbarduno gan ein hemosiynau.
- Gofalwch amdanoch chi'ch hun trwy fwyta'n dda, tretiwch eich hun trwy gymdeithasu gyda ffrindiau neu gael diwrnod allan.
- Ceisiwch gynnwys gweithgareddau sy'n eich helpu i ymlacio yn ystod y dydd (e.e. gwranddo ar gerddoriaeth, ymarferion ymlacio, yoga, ayb.).
- Gwnewch eich cartref yn noddfa (e.e. rhywle lle medrwch chi ymlacio).
- Gosodwch nodau tymor byr a thymor hir i'ch helpu chi'n emosiynol tra eich bod yn gwneud newidiadau. Er enghraifft, gallech chi drefnu i dretio eich hun (e.e. coffi gyda ffrind) wedi i chi fod yn gweithio ar leihau nifer yr eitemau yn eich cartref. Yn y tymor hirach, gallech chi feddwl am sut i wario'r arian a arbedwyd ar beidio â phrynu eitemau / gwerthu eitemau (e.e. mynd am bryd o fwyd neu ar wyliau).

4. Lleihau, Ailgylchu, Ailddefnyddio

Yn y pen draw, mae'n bwysig dechrau lleihau nifer yr eitemau a gronnwyd. Dyma rai cynghorion a all helpu gyda hynny:

- Ceisiwch ddechrau gyda'r eitemau pwysig. Er enghraifft, os ydych chi wedi bod yn dal gafael ar filiau (ond heb ymdrin â nhw), dechreuwch gyda'r rhain yn gyntaf.
- Peidiwch â dechrau gyda'r pethau mwyaf sentimental.
- Penderfynwch pa ardal fyddech chi'n hoffi ei chlirio. Tynnwch lun cyn i chi glirio ac wedi i chi orffen, a nodwch y dyddiadau.
- Ewch ati i glirio ardaloedd ymarferol yn gyntaf, peidiwch â chychwyn gyda drarau neu gypyrddau, oherwydd ni fyddwch yn medru gweld y gwahaniaeth.
- Mynnwch dri bocs a labelwch nhw "Cadw", "Taflu", "Arddangos".
- Arhoswch yn yr ardal darged, a pheidiwch â chychwyn ar ardal arall nes eich bod wedi gorffen.
- Gosodwch dargedau bach bob ryw 15 - 20 munud (neu hirach os ydych yn teimlo y medrwch chi).
- Pan fyddwch chi wedi gorffen eich ardal darged, glanhewch yr ardal hyd yn oed os mai ardal fach yw hi.
- Dechreuwch ddefnyddio'r ardal at y defnydd y bwriadwyd hi. Er enghraifft, os ydych chi wedi clirio'r popty, cadwch yr ardal yn glir a defnyddiwch hi i goginio yn unig.

Cynghorion ar Ddiogelwch Rhag Tân

Os am Archwiliad Diogelwch Rhag Tân yn y Cartref, Am Ddim, ffoniwch 0800 169 1234.

Mae pethau eraill y medrwch eu gwneud i leihau unrhyw risg yn cynnwys:

- Cadwch ardaloedd coginio yn glir.
- Peidiwch â gosod eitemau ar ben, neu'n rhy agos i, wresogyddion, lampau neu gyfarpar trydanol arall.
- Os ydych chi'n ysmegu, defnyddiwch flwch llwch a pheidiwch byth â gadael sigarêts ynghyn heb dendans. Er mwyn sicrhau bod sigarêts wedi diffodd yn llwyr, rhedwch y blwch llwch o dan y tap.
- Cadwch lwybrau dianc a drysau allanol yn glir.
- Peidiwch â storio silindrau yn eich cartref, oherwydd maent yn berygl difrifol os oes tân.
- Cadwch ganhwylau'n ddigon pell oddi wrth unrhyw beth a allai fynd ar dân. Peidiwch byth â'u gadael nhw heb dendans.
- Gofalwch fod gennych larymau mwg sy'n gweithio.



Gwybodaeth ychwanegol

Mae gan yr International OCD Foundation wybodaeth ar eu gwefan am wahanol lyfrau ar gelcio a allai fod o ddefnydd i chi: <http://hoarding.iocdf.org>

Manylion cyswllt

Os ydych chi'n teimlo y buasech yn elwa o fewnbwn proffesiynol i'ch helpu chi gyda chelcio, yna dylech chi gysylltu â'ch Meddyg Teulu (MT) yn gyntaf. Dylai eich MT fod yn medru sôn wrthy ch am y gwasanaethau sydd ar gael yn lleol i helpu gyda chelcio.

Grŵp Cymorth Celcwyr Caerfyrddin:

Ffôn: **0795 551 9173**

E-bost: **wwhoarders@outlook.com.**

Archwiliad Diogelwch Rhag Tân yn y Cartref, Am Ddim:

Ffôn: **0800 169 1234**

Taflen wybodaeth gan:

Dr James Stroud - Seicolegydd Clinigolt

Mrs. Diana Harris - Swyddog Diogelu,
Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru

Cydnabyddiaeth:

Ms Yvonne Burson - Swyddog Cyfathrebu Allanol

Dr Nicola Thomas - Seicolegydd Clinigol