

GALL FOD YN ANODD ADNABOD ANHWYLDERAU BWYTA

Mae llawer o bobl yn tybio y gallwch “weld” anhwylder bwyta, ond mae’r rhain yn gyflyrau iechyd meddwl cymhleth nad ydynt bob amser yn achosi newidiadau gweladwy. Yn aml, yr arwyddion cyntaf yw newidiadau mewn ymddygiad neu hwyliau, a all amrywio’n fawr o berson i berson. Gall stereoteipiau a stigma wneud adnabod yr arwyddion hyn hyd yn oed yn anoddach.

Gall anhwylderau bwyta effeithio ar unrhyw un, beth bynnag fo’u hoedran, rhywedd, neu gefndir. Ond mae help ar gael.

Ydych chi’n poeni amdanoch chi’ch hun neu rywun rydych chi’n gofalu amdano? Ewch i beateatingdisorders.org.uk/signs neu sganiwch y cod QR am ragor o wybodaeth.



Beat
Eating disorders