TASG: DEIALOG DYCHMYGOL

OEDDET TI'N GW'BOD BOD ANHWYLDER OBSESIYNOL CYMHELLOL, NEU OCD I NIFER OHONON NI, YN LLAWER MWY NA JYST TACLUSO A RHOI PETHE MEWN TREFN. MAE'N LLAWER IAWN MWY NA HYNNY!

MAE OCD YN FWLI! MAE'N DWEUD PETHE HYNOD O SCARY WRTH BOBL, OND TI'N GW'BOD BE? MAE BWLIS **OFN**, DYNA PAM MA' NHW'N DWEUD PETHE CAS.

GWYLIA STORI CAI A CELYN UNWAITH ETO ER MWYN DOD I DDYSGU MWY AM OCD. MAE CELYN YN SIARAD DIPYN AM LAIS Y BWLI YN EI PHEN, A'R MWYAF MAE'N GWRANDO AR Y BWLI, Y MWYAF MAE E'N RHEOLI EI MEDDYLIAU HI. AR DDARN O BAPUR, GWNA RESTR O'R HOLL OFIDIAU SY'N MYND TRWY BEN CELYN OS NAD YDI HI'N MYND TRWY EI DEFODAU, ER ENGRAIFFT, RHYWUN YN Y TEULU'N MARW NEU DAMWAIN CAR. EFALLAI BOD RHAIN YN SWNIO'N CRAZY I TI, OND I CELYN MAE'R RHAIN YN SEFYLLFAOEDD BRAWYCHUS O REAL!

OND MAE HEFYD YN WIR I DDWEUD PO FWYAF RWYT TI'N SIARAD AM Y MEDDYLIAU DRWG GYDA FFRINDIAU A THEULU, Y LLEIAF O BŴER SYDD GAN Y BWLI, A'R LLEIAF O FEDDYLIAU DRWG FYDD YN DOD I'R PEN. FELLY DYNA BETH R'YN NI AM WNEUD HEDDIW! SIARAD GYDA'R BWLI!

BETH AM YSGRIFENNU **DEIALOG** RHWNG YR OCD, Y BWLI, A CELYN? EGLURA WRTH YR OCD YN Y DDEIALOG SUT MAE CELYN YN TEIMLO PAN FO'R MEDDYLIAU YMA'N DOD I'W PHEN. SICRHA FOD Y BWLI'N DEALL YR EFFAITH MAE'R MEDDYLIAU HYN YN EI GAEL AR DEULU CELYN A SUT MAE HYN YN GWNEUD IDDI DEIMLO.

WYT TI'N DIODDEF O'R ANHWYLDER OCD? BETH AM I TI WNEUD RHESTR O DY OFIDIAU DI AC YSGRIFENNU DEIALOG GYDA DY FWLI DI DY HUN, GAN OBEITHIO Y GELLI DI EI DDARBWYLLO I LEIHAU'R MEDDYLIAU DRWG? HWYRACH Y GELLI DI BERFFORMIO'R DDEIALOG HON I WEDDILL Y DOSBARTH?

TI DDIM YN CRAZY! A TI DDIM ANGEN BYW 'DA OCD CHWAITH! **CAM WRTH GAM, YN ARA' BACH, MAE GWELLA.**