

# Hunan-niweidio

**RHYBUDD:** Mae'r dudalen hon yn cynnwys gwybodaeth am hunan-niweidio a all eich atgoffa o deimladau anodd. Cysylltwch gyda'ch meddyg teulu i gael cymorth, ac os oes angen cymorth brys arnoch, cysylltwch â'r [Samarïaid](#) (llinell Gymraeg: 0808 164 0123, 7pm-11pm; llinell Saesneg: 116 123, 24/7), neu'r gwasanaethau brys ar 999.

Weithiau, bydd unigolyn yn brifo eu hunain gan ei fod yn eu helpu i ddelio â theimladau anodd iawn, atgofion poenus neu sefyllfaoedd a phrofiadau



llethol sy'n teimlo y tu hwnt i'w rheolaeth. Dyma yw hunan-niweidio.

Yn aml, bydd pobl yn hunan-niweidio gan eu bod yn teimlo nad oes ganddynt unrhyw opsiwn arall.

Mae 400 o bob 100,000 o boblogaeth y Deyrnas Unedig wedi ymddwyn yn hunan-niweidiol, sydd ymysg y cyfraddau uchaf o hunan-niwed yn Ewrop, ac mae cysylltiad cryf rhwng yr ymddygiad yma â phroblemau iechyd meddwl.

Bydd pobl sy'n hunan-niweidio yn gwneud hynny gan amlaf fel ffordd o geisio ymdopi â phoen maent yn ei deimlo. Gallent hefyd fod yn ceisio dangos bod rhywbeth o'i le, yn benodol os ydynt yn teimlo nad oes neb yn gwrando arnynt. Mae'n **hanfodol i'w cymryd o ddifrif**.

Fodd bynnag, mae'n hollbwysig pwysleisio nad ceisio sylw yw'r rheswm dros hunan-niweidio. Mae'n arwydd **cryf** bod rhywbeth o'i

le, rhywbeth yn eich poeni neu yn peri gofid dwys i chi. **Nid** yw'n golygu eich bod yn wallgof. Mae ymddygiad hunan-niweidiol yn aml yn gallu gwreiddio o iselder, diffyg hunanhyder, problemau perthnasau neu gamdriniaeth.

*Daeth yr wybodaeth uchod o wefan [Mind](#)*

---

## [Hunan-niweidio : Bwrdd Iechyd Hywel Dda](#)

Mae llawer o bobl sy'n hunan-niweidio'n ystyried bod eu hymddygiad yn ffordd o oroesi. Gallai fod yn fodd ymdopi â phoen emosiynol annioddefol. Mae eu rhesmau am hunan-niweidio'n tueddu i fod yn gymhleth a gallant gynnwys llawer o'r rhai hynny a restrir uchod. Gall hunan-niweidio fod yn gaethiwus iawn a gall fod yn batrwm anodd i'w newid. ([darllen rhagor](#))

---

## [Technegau i ymdopi gyda hunan-niweidio](#)



Gall hunan-niweidio deimlo fel ffordd o ymdopi gyda rhywbeth anodd. Ond mae yna ffyrdd eraill o ymdopi. Pan fyddwch yn profi emosiynau sy'n eich gwneud chi fod eisiau hunan-niweidio, mae'n dda i ddod o hyd i ffyrdd eraill o ymdopi.

- **Os ydych yn teimlo'n yn unig neu'n ynysig:**

Ceisiwch siarad â rhywun, ysgrifennu'ch teimladau, mynd a'r ci am dro, lapio eich hunan mewn blanced, cwrdd â ffrind, neu gwneud ymarfer corff.

▪ **Os ydych yn teimlo yn ddig:**

Ceisiwch fwrw rhywbeth fel clustog, gwneud ymarfer corff, rhedeg, creu peli o bapur a'u taflu, torri brigau, gwasgu clai, bwrw ffrâm drws â phapur newydd wedi'i blygu, sgrechian, crio, neu gymryd cawod oer.

▪ **Os ydych yn teimlo nad ydych yn ddigon da:**

Ceisiwch wrando ar gerddoriaeth, cael bath, llosgi arogl, ffonio ffrind, ysgrifennu, peintio, neu restru pethau da am eich hunain.

▪ **Os ydych yn teimlo nad oes gyda chi reolaeth ar bethau:**

Ceisiwch drefnu rhywbeth, glanhau neu dacluso, datrys bôs, gosod targed amser (e.e. dweud na fyddwch yn hunan-niweidio am 15 munud, ac os ydych yn llwyddo, anelwch am 15 munud arall).

▪ **Os ydych yn teimlo yn ddideimlad neu fel sombi:**

Ceisiwch ffocysu ar rywbeth fel anadlu, bod o gwmpas pobl sy'n eich gwneud chi deimlo'n dda, gweithgareddau crefftau, creu casgliad lluniau, chwarae offeryn, pobi, chwarae gemau cyfrifiadurol, gwneud ymarfer corff neu chwaraeon.

▪ **Os ydych yn teimlo fel eich bod eisiau dianc:**

Ceisiwch gymryd cawod twym neu oer, darlunio ar eich corff â beiro goch, tylino'r rhannau y byddwch fel arfer yn niweidio gyda golchrwyth, gwasgu ciwbiau o iâ neu chnoi ar lemwn er mwyn teimlo'r 'sioc', neu beintio'ch ewinedd.

[Darllen rhagor : Technegau ymdopoi gyda hunan-niweidio](#)

---

# Hunan-niweidio: Sut alla'i helpu?



P'un ai yw rhywun yn dweud wrthoch chi yn uniongyrchol, neu os ydych chi'n amau bod rhywun yn [niweidio eu hunain](#), gall fod yn anodd gwybod beth i ddweud a sut i ymdrin â'r sefyllfa. Efallai eich bod yn teimlo sioc, yn flin, yn ddiymadferth, yn gyfrifol neu nifer o emosiynau anodd eraill.

- Peidiwch â'u beirniadu.
- Ceisiwch beidio â mynd i banig na gorymateb.
- Gadewch iddynt wybod eich bod chi yno iddyn nhw ac yn barod i wrando.
- Ceisiwch ddeall pam eu bod yn ei wneud.
- Gadewch iddyn nhw reoli eu penderfyniadau.
- Atgoffwch nhw o'u rhinweddau cadarnhaol a'r pethau maen nhw'n eu gwneud yn dda.
- Dywedwch wrthynt, er nad ydych yn cymeradwyo eu hymddygiad, eich bod yn eu caru yn ddiamod.

## [Darllen rhagor : Hunan-niweidio – Sut alla'i helpu?](#)

---

*Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](#), sy'n eich caniatáu i'w ail-ddefnyddio a'i newid mewn unrhyw ffordd os ydych yn rhoi cydnabyddiaeth ar ffurf dolen i'r dudalen hon, ac yn trwyddedu eich fersiwn ddeilliadol yn yr un modd. Gweler [testun y drwydded](#) am ragor o fanylion.*

---

# Profiad

Hunan-niweidio

## Fy mhrofiad o hunan-niweidio

*“Yr eiliad rwy’n niweidio mae popeth yn llonydd. Mae’r meddyliau yn cilio a chaf seibiant o’r holl dwrw sydd yn fy mhen. Ond, yna, mae’r teimladau roeddwn i’n ceisio dianc oddi wrthynt yn dechrau dychwelyd, yn ogystal ag euogrwydd, cywilydd a rhwystredigaeth am ildio i’r demtasiwn a’r ysfa. Mae’n gylch dieflig o niweidio i geisio ymdopi â theimladau anodd, ac mae’r teimladau hynny’n gwaethygu ar ôl gwneud. Rwy’n gwybod nad yw creu niwed corfforol yn ffordd iach i ymdopi â phoen meddyliol, ond mae’n gaethiwed, ac am rai eiliadau, yn ddihangfa.” [\(darllen rhagor\)](#)*

[Bywyd dau begwn – Gwen Goddard](#) (BBC Cymru Fyw)



*“Bues i’n [hunan anafu] am flynyddoedd, fel ffordd o ymdopi, cyn i fi allu dysgu dulliau ymdopi mwy iachus. Mae mor bwysig i nodi mai myth yw’r syniad fod pawb yn anafu eu hunain er mwyn cael sylw. Ro’n i’n ei wneud mewn manau lle nad oedd neb yn gallu eu gweld. Do’n i ddim eisiau i bobl wybod am y peth. Ceisio ymdopi oeddwn i.” [\(darllen rhagor\)](#)*

---

## Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am hunan-niweidio ar meddwl.org](#)
- [Technegau ymdopi gyda hunan-niweidio : meddwl.org](#)
- [Hunan-niweidio : Bwrdd Iechyd Hywel Dda](#)
- [Beth yw hunan-niweidio? : Mind](#)
- [Hunan-niweidio : NCMH \(pdf\)](#)
- [Ymatebion buddiol : Pwynt Teulu](#)
- [4 ffordd i gychwyn sgwrs am hunan-niweidio : Pwynt Teulu](#)
- [Hunan niweidio fel person ifanc – stori Si : Pwynt Teulu](#)
- [Ffyrdd di-fudd o godi'r pwnc : Pwynt Teulu](#)
- [Parhau i gefnogi rhywun sy'n hunan-niweidio : Pwynt Teulu](#)
- [Ymdrin ag achosion o hunan-niwed : SEWSC \(pdf\)](#)
- [Hunan-niwed : Gofal](#)
- [Hunan-niweidio : WWAMH \(pdf\)](#)
- [Y gwir am hunan-niweidio: Meic](#)

---

## Newyddion

- [Ambiwylans: 'Delio mwy â hunan-niweidio na thrawiadau' \(9 Mehefin 2018\)](#)
- [Traean o bobl ifanc yn hunan-niweidio \(1 Mawrth 2018\)](#)
- [Cynllun newydd i atal hunanladdiad a hunan niwed \(20 Chwefror 2018\)](#)
- [Profiad o hunan-niweidio \(10 Ionawr 2018\)](#)
- [Beirniadu S4C am beidio rhoi rhybudd cyn dangos hunan-niweidio \(10 Ionawr 2018\)](#)
- [Lansio cynllun i helpu pobl ifanc sy'n hunan-niweidio \(21 Mawrth 2017\)](#)
- [Pryder am achosion cynyddol o blant yn hunan-niweidio \(9 Rhagfyr 2016\)](#)

---

## Dolenni eraill

- [Diwrnod Ymwybyddiaeth Hunan-Niweidio – 1 Mawrth](#)
- [‘Siarad â fi 2’ – Cynllun gweithredu atal hunanladdiad a hunan-niwed Llywodraeth Cymru 2015 – 2020](#)
- [Fforwm drafod : Teimladau hunanladdol a Hunan-niweidio](#)
- [Cymorth](#)
- [Triniaethau](#)
- [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)