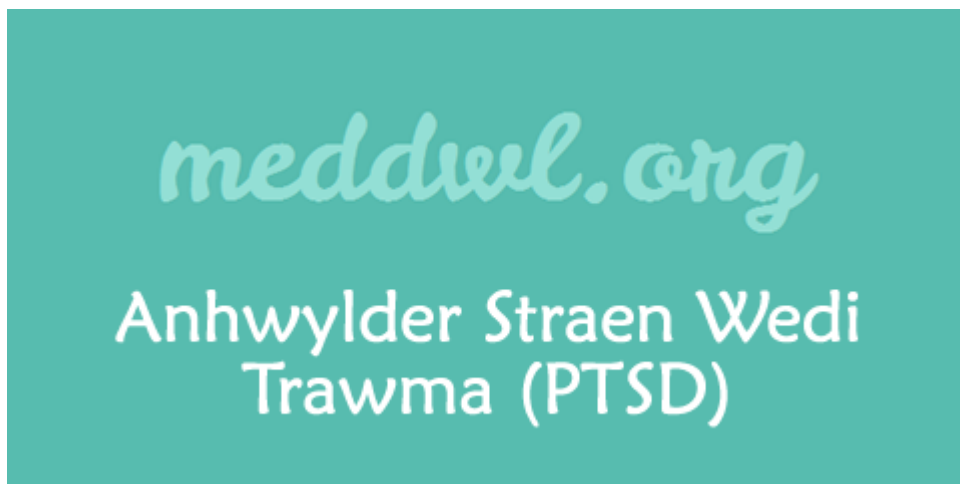


# Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD)

Casgliad o symptomau y bydd rhai unigolion yn eu datblygu yn dilyn digwyddiad trawmatig yw Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD).



Weithiau, bydd y digwyddiad yn achos unigol neu gallent fod yn gasgliad o ddigwyddiadau sy'n cymryd lle dros nifer o fisoedd neu flynyddoedd.

Wrth feddwl am PTSD, bydd nifer yn ystyried unigolion sy'n byw ag o yn dilyn profiadau trawmatig tra'n gwasanaethu'n y lluoedd arfog. Fodd bynnag, mae'n gallu effeithio unrhyw un sydd wedi profi sefyllfa trawmatig.

Gall ystod o wahanol ddigwyddiadau achosi PTSD; damweiniau ffordd difrifol, cam-driniaeth neu drais rhywiol, trais domestig neu gorfforol arall, poenydio, genedigaeth drawmatig, bod yn dyst i farwolaeth neu unrhyw sefyllfa arall arbennig o fygythiol neu drychinebus sy'n debygol o achosi trallod i bron unrhyw un.

---

## Rhai symptomau

- Ail-fyw'r digwyddiad drwy ôl-fflachiadau neu hunllefau
- Osgoi lleoliadau neu phethau sy'n ymwneud â'r digwyddiad
- [Problemau cysgu](#)

- Diffyg gallu canolbwyntio
  - [Pyliau o banig](#)
  - Pryder ac anniddigrwydd
  - Teimlo'n euog neu â chywilydd
- 

## Beth all helpu?

- Mae'n bwysig i geisio peidio bod yn hunan-feirniadol am y problemau rydych yn eu profi
  - Sicrhewch eich bod yn rhoi amser a lle i chi'ch hun allu cydnabod y profiadau a gawsoch
  - Gwarchod eich iechyd. Ceisiwch sicrhau bod eich deiet yn iach a chytbwys a'ch bod yn gwneud rhyw fath o [ymarfer corff](#) yn rheolaidd
  - Ceisiwch beidio a syrthio i'r cylch dieflig o fod ar eich pen eich hun gan ymwrthod â gweithgareddau cymdeithasol gyda'r rheiny sydd agosaf atoch ac yn poeni amdanoch. Mae cefnogaeth agos ganddyn nhw'n hanfodol
  - Ceisiwch gydnabod eich llwyddiannau bob dydd, dim ots pa mor fychan
  - Cofiwch am eich cryfderau. Mae atgoffa'ch hun o'r rhain a'ch gallu i ymdopi yn ystod cyfnodau anodd yn gallu bod yn ysgogaeth
  - Gwnewch eich gorau i gadw at eich trefn arferol. Os fyddwch chi'n cael diffyg cwsg, ceisiwch beidio ag ildio i'r temtasiwn o gysgu ar adeg annaturiol o'r dydd gan gadw at amseroedd gwely a chodi rheolaidd. Ceisiwch osgoi caffeine ar ôl 4 o'r gloch y prynhawn hefyd. Mae tê a choffi heb gaffein i'w gael, yn ogystal ag amrywiaeth o dê naturiol.
  - Gofynnwch am gymorth. Trafodwch yr hyn sy'n eich poeni gyda rywun yr ydych yn ymddiried ynddynt. Ewch i weld eich [meddyg teulu](#). Mae nifer o opsiynau a all helpu.
-

## Triniaeth

Ystyrir mai therapïau seicolegol yw'r mwyaf effeithiol wrth drin PTSD. Yn benodol, dengys tystiolaeth bod dau fath penodol o'r therapïau hyn yn effeithiol: Therapi Ymddygiad Gwybyddol â Ffocws ar Drawma (TFCBT) a Dadsensiteiddio ac Ailbrosesu Symudiadau'r Llygaid ([EMDR](#)).

### **Therapïau Ymddygiad Gwybyddol â Ffocws ar Drawma (TFCBT)**

Mae'r rhain yn cynnwys sawl ffurf ar Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT). Gall y triniaethau hyn helpu'r unigolyn i wynebu eu hatgofion trawmatig drwy siarad ac ysgrifennu am y digwyddiad. Gall hefyd fod o gymorth i herio ac adnabod meddyliau negyddol, yn cynnwys teimladau megis euogrwydd, anniddigrwydd neu chywilydd. Gall hefyd annog rywun i fynd yn ôl a gwneud gweithgareddau y buont yn eu hofn oherwydd eu cysylltiad â'r trawma.

### **Dadsensiteiddio ac Ailbrosesu Symudiadau'r Llygaid (EMDR)**

Gall y technegau'n y therapi yma hefyd helpu unigolion i wynebu eu hatgofion trawmatig. Wrth dderbyn therapi, byddent yn canolbwyntiau ar deimladau a meddyliau sy'n gysylltiedig â'r trawma, tra'n canolbwyntio ar rywbeth arall ar yr un pryd. Yn aml, defnyddir y weithgaredd o ddilyn symudiadau bys y therapydd.

Bydd opsiynau eraill megis [meddyginiaeth](#) a thechnegau rheoli straen hefyd weithiau'n cael eu defnyddio i geisio trin PTSD.

---

## Cymorth

Os ydych chi'n poeni eich bod yn byw â PTSD, dylech wneud apwyntiad i weld eich [meddyg teulu](#)'n gyntaf.

Bydd y meddyg yn penderfynu os oes angen eich cyfeirio at weithiwr gofal iechyd meddwl sylfaenol, eich Tîm Iechyd Meddwl

Cymunedol (TIMC) neu unrhyw wasanaeth broffesiynol arall, yn ddibynnol ar eich hanghenion.

Mewn achos lle'ch cyfeirir at eich TIMC lleol, cewch asesiad fanylach. Mae'n bosibilrwydd y cewch eich cyfeirio at wasanaeth arbenigol neu dderbyn cymorth gan y tîm ei hun.

---

## **Rwy'n bartner, yn deulu neu'n ofalwr i unigolyn sy'n byw â PTSD. Beth ddylwn i ei wneud?**

- Gwnewch eich gorau i osgoi beirniadu'r unigolyn a'u modd o ymdopi – mae angen cofio eu bod wedi profi pethau gofidus iawn
- Ceisiwch ddangos amynedd a dealltwriaeth
- Ceisiwch beidio â chymryd effaith unrhyw rai o'u symptomau i galon nac fel rhywbeth personol. Gall fferdod emosiynol, dicter ac ynysu'i hunain fod yn symptomau cyffredin ac felly os ydynt i'w weld yn pellhau oddi wrthyh neu'n anniddig, cofiwch nad yw hynny o reidrwydd yn ymwneud â chi
- Ceisiwch helpu'r unigolyn i gydnabod ei gryfderau – yn enwedig os ydynt yn teimlo'n anobeithiol neu â chywilydd am eu cyflwr a'r modd y maent yn ymdopi ag o
- Os nad yw'r unigolyn yn barod i siarad am eu profiadau, peidiwch a'u gorfodi. Yn hytrach, gadewch iddynt wybod eich bod yno i wrando petaent yn penderfynu gwneud hynny
- Annogwch yr unigolyn i osod nodau bach iddyn nhw'u hunain yn ddyddiol a chydabod eu llwyddiant yn hynny o beth
- Ceisiwch eu helpu hefyd i sefydlu trefn arferol i'w bywyd er mwyn adfer rhywfaint o reolaeth drosto
- Cynghorwch hwy i geisio cymorth proffesiynol; mae gwneud apwyntiad gyda'r [meddyg teulu](#) yn ddechrau da

[Daeth yr wybodaeth uchod gan y [Ganolfan Iechyd Meddwl Cenedlaethol](#)]

---

## PTSD – Sut alla'i helpu?



Gall fod yn anodd iawn i weld rhywun annwyl i chi yn profi symptomau [Anhwyllder Straen wedi Trawma \(PTSD\)](#), neu PTSD cymhleth. Mae'r erthygl hon yn cynnig rhai awgrymiadau ar gyfer ffyrdd y gallwch eu cefnogi tra'ch bod chi hefyd yn edrych ar ôl eich hunan.

- Gwrandewch arnynt
- Ceisiwch beidio â barnu
- Dysgwch beth sydd yn cael effaith arnynt
- Parchwch eu gofod personol
- Gofalwch am eich hunan

### **Awgrymiadau ar gyfer helpu rhywun sy'n cael ôl-fflachiau**

Mae ôl-fflachiau yn brofiadau byw lle mae rhywun yn ail-fyw agweddau o ddigwyddiad trawmatig. Gall fod yn anodd gwybod sut i helpu, ond nid oes angen hyfforddiant arbennig i gefnogi rhywun sy'n cael ôl-fflachiau. Gallwch helpu drwy:

- ceisio aros yn ddigyffro
- dweud wrthynt yn dyner eu bod yn cael ôl-fflachiau
- osgoi gwneud unrhyw symudiadau sydyn
- eu hannog i anadlu'n araf ac yn ddwfn
- eu hannog i ddisgrifio eu hamgylchedd.

[Darllen rhagor : PTSD – Sut alla'i helpu?](#)

## 'Fy mhrofiad o therapi EMDR'



*"Mae'n ffurf o seicotherapi sy'n defnyddio symudiadau llygaid i helpu bobl brosesu atgofion trawmatig. Y syniad tu ôl i hyn yw pan eich bod yn profi digwyddiad trawmatig, mae'r ymennydd yn cael ei orlwytho ac nid ydych yn prosesu'r hyn sy'n digwydd yn gywir. O ganlyniad i'r atgofion sydd heb gael eu prosesu, mae'r ffordd rydych yn meddwl, teimlo ac ymddwyn yn cael eu heffeithio'n ddirfawr." [\(darllen rhagor\)](#)*

## 'Weinstein a'r perygl o ail-drawmateiddio goroeswyr'



*"Fel canlyniad o'r trais hwnnw, dwi'n dioddef ag Anhwylder Straen Wedi Trawma, neu PTSD. Rhan o'r salwch yw bod pethau penodol yn gallu tanio ôl-fflachiadau. I mi, mae synau neu sefyllfaoedd penodol yn gallu achosi'r ôl-fflachiadau hyn, sy'n gwneud i mi brofi'r emosiynau roeddwn i'n teimlo yn ystod y trawma. Ambell waith, mae hyd yn oed gweld y gair rape mewn erthygl neu ei glywed ar y newyddion yn gallu sbarduno pwl o banig" [\(darllen rhagor\)](#)*

## 'PTSD a fi'



*“Os ydych yn dioddef o PTSD, credwch chi fi, nid dyma yw diwedd eich bywyd. Nid yw’n eich diffinio. Nid yw’n gwneud unrhyw beth ond dangos eich bod wedi goroesi rhywbeth erchyll. Rydych chi’n haeddu gwybod eich bod yn gryf, yn werthfawr ac yn haeddu hapusrwydd a phob llwyddiant yn eich bywyd. Byddwch yn cyflawni pethau sy’n ymddangos yn amhosibl i chi. Byddwch yn gwireddu eich breuddwydion. Byddwch yn caru, yn chwerthin, yn crio. Nid yw hyn wedi dinistrio fy mywyd, ac ni fydd yn dinistrio eich bywyd chi chwaith.”*  
[\(darllen rhagor\)](#)

---

### **Mwy o wybodaeth**

- [Darllen rhagor am Anhwyler Straen Wedi Trawma ar meddwl.org](#)
  - [PTSD – Sut alla’i helpu?](#)
  - [Gwybodaeth i fyfyrwyr sydd wedi profi trawma : Prifysgol Bangor \(pdf\)](#)
  - [Anhwylder Straen Wedi Trawma : NCMH \(pdf\)](#)
  - [Anhwylder Straen Wedi Trawma : Gofal](#)
  - [FIDEO : Sioe PTSD : Prynawn Da](#)
  - [What is post-traumatic stress disorder? : Mind \(Saesneg\)](#)
- 

### **Newyddion**

- [Bryn Fôn a PTSD \(18 Ebrill 2018\)](#)
- [Mwy o arian at gymorth iechyd meddwl i gyn-filwyr Cymru](#)

[\(5 Ionawr 2018\)](#)

- [Diffyg diagnosis achosion PTSD ôl-enedigol \(7 Rhagfyr 2017\)](#)
  - [Arddangosfa gelf dioddefwr PTSD yn Abertawe \(30 Hydref 2016\)](#)
  - [Cyflwr PTSD: Angen mwy o gymorth yn gynt \(10 Mai 2016\)](#)
- 

## **Dolenni eraill**

- [Fforwm drafod : Anhwylder Straen Wedi Trawma](#)
  - [Cymorth](#)
  - [Triniaethau](#)
  - [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)
- 

*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.*

---