



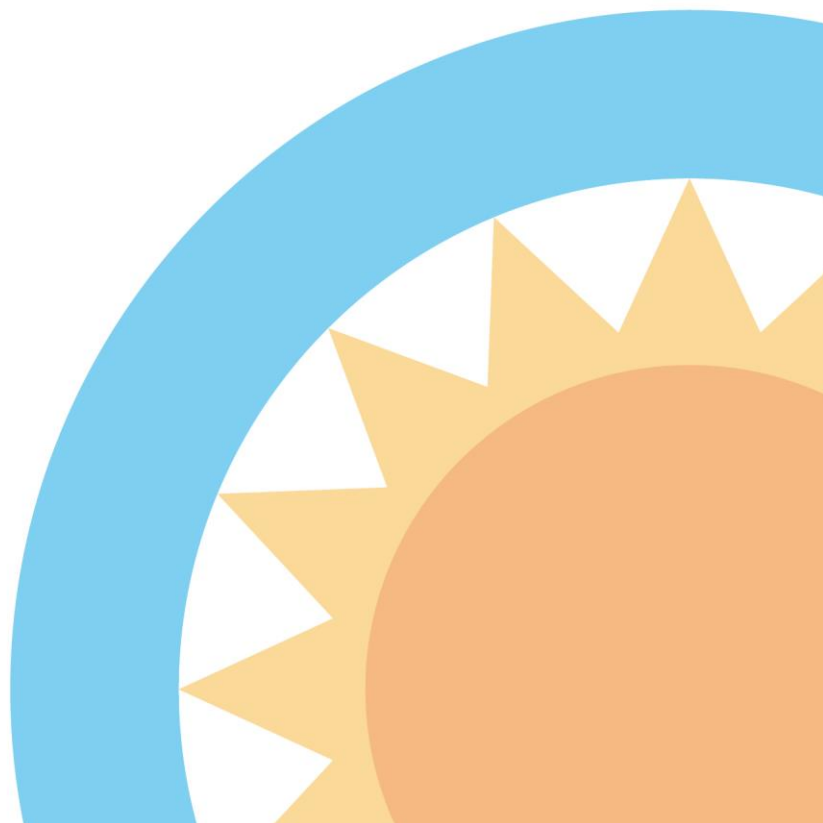
Gwybodaeth,
Ymwybyddiaeth a
Llesiant Nawr
Information,
Awareness &
Wellbeing Now

Straen Wedi Trawma



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Mae Gwasanaethau Cefnogi Iechyd Meddwl Hywel Dda yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro yn cyflwyno'r Canllawiau Hunangymorth hyn â'r nod o roi cyngor a chymorth ymarferol ar faterion a allai fod yn effeithio ar eich synnwyr o lesiant.

Mae'r canllawiau, sydd wedi'u hysgrifennu gan seicolegwyr clinigol, yn awgrymu ffyrdd syml er mwyn gallu dechrau gwneud newidiadau cadarnhaol. Mae astudiaethau wedi dangos bod deunyddiau hunan gymorth o ansawdd uchel yn effeithiol mewn trin problemau seicolegol ysgafn i gymhedrol. Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar gael ar ein

gwefan:

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan



BMA Medical Book Awards

**Cymeradwywyd y llyfryn hwn yng Ngwobrau Gwybodaeth
Cleifion Cymdeithas Feddygol Prydain 2014.**

	Tudalen
Cyflwyniad	5
Beth yw digwyddiad trawmatig?	5
Sut mae pobl yn ymateb wedi digwyddiad trawmatig?	5-7
Pam ydym yn ymateb mor gryf i drawma?	7-8
Beth allaf ei wneud i helpu i orchfygu'r trawma?	8
Gwneud synnwyr o'r trawma?	8
Delio ag ôl-fflachiau a hunllefau?	9-10
Gorchfygu tyndra, pigogrwydd a dicter	10-13
Gorchfygu osgoad	14-15
Gorchfygu hwyliau isel	15-16
A ddylen i ystyried cymryd meddyginiaeth ragnodedig?	16
Pa help pellach sydd ar gael?	16
Ym mhle ga'i help pellach?	17
Sefydliadau a gwefannau defnyddiol	17-18
Llyfrau defnyddiol	19-20
Lawrlwythiadau ar Ymwybyddiaeth Ofalgar	20
Lawrlwythiadau ar Ymlacio	20
Cyfeiriadau	20

Dyma feddyliau a theimladau dau berson sydd wedi profi digwyddiadau trawmatig.

“Dw i'n teimlo'n ofnadwy, aflonydd iawn a phigog. Dydy hyn ddim fel fi o gwbl. Digwyddodd y gwrthdrawiad car chwe mis yn ôl ond dw'n dal heb deimlo'n ddiogel mewn car, dw i'n teimlo mor ofnus fy mod i'n osgoi teithio ble bynnag mae'n bosibl. Mae darluniau o'r ddamwain yn fflachio i'm meddwl, fyddan nhw ddim yn mynd i ffwrdd a hyd yn oed yn y nos mae fy mreuddwydion yn fwy fel hunllefau gyda golygfeydd o'r gwrthdrawiad yn digwydd drosodd a thro... dw i wedi blino'n lân ganddo fe...”

“Mae fy holl olwg ar fywyd wedi newid, dw i'n dal i feddwl pam ni? Dw i'n teimlo'n euog iawn yn meddwl y ddylwn i fod wedi gwneud mwy i achub fy ffrind a fu farw yn y tân. Dw i'n ail-fyw'r profiad drwy'r amser, dw i'n dal i feddwl, “petawn i ond wedi gwneud hyn,” ... “petawn i ond wedi gwneud hwnna”..., dw i'n isel iawn ar brydiau..., dw i'n meddwl y gallwn i fod wedi marw..., alla i ddim meddwl am y dyfodol..., dw i'n teimlo'n ddiymadferth...”

Os ydych wedi dioddef profiad trawmatig eich hunan efallai eich bod wedi cael teimladau tebyg.

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ysgrifennu gan seicolegwyr a mae'n anelu at eich helpu i ddeall yr ymatebion hyn ac yn cynnig awgrymiadau ymarferol i'ch helpu i ymdopi. Efallai byddai rhai o'r llyfrynau eraill yn y gyfres hon yn ddefnyddiol i chi, megis iselder a hwyl isel a phroblemau cysgu.

Beth yw digwyddiad trawmatig?

Gall digwyddiad trawmatig fod yn unrhyw beth sydd y tu allan i'r ystod gyffredin o ddigwyddiadau a mae'n ofidus iawn i rywun.

Gall llawer o bethau gael yr effaith hon. Gallai fod yn dân, damwain, lladrad neu fwrgrleriaeth, ymosodiad, bod yn dyst i ddigwyddiad trawmatig megis marwolaeth. Gall fod ar raddfa fawr sy'n cynnwys llawer o bobl neu'n ddigwyddiad personol sy'n eich cynnwys chi'ch hunan, ffrindiau neu aelodau'r teulu.

Sut mae pobl yn ymateb wedi digwyddiad trawmatig?

Mae'r dilydol yn rhai o'r ymatebion y gallech eu profi wedi digwyddiad trawmatig. Yn gyffredinol, bydd ymatebion pobl yn syrthio i'r grwpiau dilydol:

- Ail-brofi'r trawma yn eich meddwl ac eich corff
- Osgoi pethau'n ymwneud â'r trawma neu sy'n gysylltiedig ag ef.
- Teimlo'n fwy tyn, pigog neu or-effro nag arfer.
- Teimlo'n isel, crio.

Efallai bydd yn eich helpu i wirio er mwyn gweld a ydych yn profi unrhyw un o'r symptomau hyn.

- Ail-brofi'r trawma yn eich meddwl a'ch corff
- Cael darluniau neu ddelweddau nas dymunir o'r trawma (a elwir yn ôl-fflachiau yn aml) yn dod i'ch meddwl; mae'r rhain yn teimlo fel petai'r digwyddiad yn digwydd eto, nawr.
- Cael breuddwydion gofidus am y trawma neu freuddwydion am bethau eraill sy'n eich brawychu.
- Teimlo bod y trawma'n digwydd eto – teimladau cryf eich bod yn ail-fyw'r trawma.
- Teimlo'n ofidus iawn ynghylch dod ar draws sefyllfaoedd neu deimladau sy'n eich

atgoffa o'r trawma.

- Profi ymatebion corfforol gofidus, e.e. y galon yn curo'n gyflymach, pendro ac ati pan ydych yn wynebu atgofion o'r trawma neu sefyllfaoedd sy'n eich atgoffa amdano
- Osgoi pethau sy'n gysylltiedig â'r trawma a fferru
 - Ceisio osgoi meddyliau, teimladau a sgysiau ynghylch y trawma.
 - Osgoi gweithgareddau, lleoedd neu bobl sy'n eich atgoffa am y trawma.
 - Heb allu cofio pethau yn gysylltiedig â'r trawma.
 - Colli diddordeb mewn bywyd, teimlo ar wahân i bobl eraill neu heb profi'ch teimladau arferol.
 - Teimlo na fydd dyfodol normal gennych – efallai byddwch yn teimlo fel eich bod yn 'byw ar amser benthyg'.
- Teimlo'n fwy tyn a phigog nag arfer
 - Teimlo'n ddig neu bigog.
 - Heb allu canolbwyntio.
 - Profi anawsterau wrth drïo cysgu.
 - Teimlo'n or-effro drwy'r amser a chael eich dychryn yn hawdd.

Gall ymatebion straen wedi trawma eich effeithio mewn o leiaf pedair ffordd wahanol:

- Sut rydych yn teimlo.
- Y ffordd rydych yn meddwl.
- Y ffordd mae'ch corff yn gweithio.
- Y ffordd rydych yn ymddwyn.

Efallai bydd yn eich helpu i ddeall sut rydych yn teimlo trwy roi tic nesaf at y symptomau hynny rydych yn eu profi'n rheolaidd:

Sut ydych yn teimlo?

- Yn ynysig ac ar eich pen eich hun
- Gorbryderus, nerfus, pryderus, ofnus
- Teimlo bod rhywbeth ofnadwy ar fin digwydd
- Tyn, croendenau, ar bigau drain, ansicr
- Afreal, rhyfedd, dryslyd, ar goll
- Digalon, isel, ar goll
- Teimlo'n ddig
- Teimlo'n gynhyrfus neu afonydd
- Cael eich dychryn yn hawdd/ar wylïadwriaeth

Beth sy'n digwydd i'ch corff?

- Y galon yn rasio a phwnio
- Y frest yn teimlo'n dyn
- Mae'r cyhyrau'n dyn/cyfflyd
- Teimlo'n flinedig/wedi blino'n lân
- Y corff yn brifo
- Teimlo'n chwil, benysgafn
- Teimlo'n rhuslyd
- Crio'n aml
- Y stumog yn troi
- Anallu i gysgu

Sut ydych yn meddwl?

- Profi ôl-fflachiau – darluniau o'r trawma'n dod i'ch meddwl

- Poeni'n gyson
- Methu â chanolbwytio
- Rhoi'r bai arnoch eich hunan am y cyfan neu ran o'r trawma
- Heb allu gwneud penderfyniad
- Teimlo edifeirwch, cywilydd neu chwerwder
- Meddyliau'n rasio
- Profi problemau cysgu/hunllefau
- Ail-feddwl am y digwyddiad, gyda meddyliau "beth os" a "pam"

Beth rydych yn ei wneud

- Camu i fyny ac i lawr
- Osgoi pethau sy'n eich atgoffa am y trawma
- Methu ag eistedd ac ymlacio
- Osgoi pobl
- Osgoi bod ar eich pen eich hunan
- Rydych yn groendenau a phigog
- Difetha perthynas
- Yfed/ysmygu'n fwy
- Dibynnu'n ormodol ar bobl eraill

Meddyliau cyffredin

"Gallai ddim ymddiried mewn pobl bellach"
 "Mae pobl am fy niweidio ac mae'r byd yn beryglus"
 "Roedd y bai arna i"
 "Dw i'n mynd o'm cof"
 "Dw i'n mynd i gael trawiad ar y galon"
 "Mae'n fy rheoli i"
 "Dw i'n methu ag ymdopi"
 "Dylwn i fod wedi marw"
 "Pam oedd rhaid iddo fe ddigwydd?"
 "Fedra i ddim gweld y pwynt bellach"
 "I can't control the thoughts"

Pam ydym yn ymateb mor gryf i drawma?

Mae llawer o resymau pam bod trawma'n gadael y fath effaith gref arnom yn emosiynol.

Yn gyntaf, yn aml mae'n dinistrio'r credau sylfaenol sydd gennym ynghylch bywyd: bod bywyd yn eithaf saff, yn ddiogel ac yn rhagweladwy, bod gan fywyd, i ni, ffurf, ystyr a phwrpas arbennig. Efallai bod y ddelwedd sydd gennym ohonom ein hunain wedi'i dinistrio, gallem fod wedi ymateb yn wahanol yn yr argyfwng i'r hyn roeddem yn disgwyl neu eisiau ymddwyn.

Yn ail, fel arfer mae trawma'n digwydd yn sydyn a heb rybudd. Nid oes gennym unrhyw amser i addasu i'r profiad newydd hwn. Fel arfer bydd y profiad hwn y tu allan i ystod arferol ein profiad a mae'n rhaid inni wynebu peidio â gwybod beth i'w wneud neu sut i ymddwyn. Efallai eich bod wedi teimlo'ch bod yn mynd i farw, efallai fod pobl o'ch cwmpas wedi marw, rydych wedi cael ysgytwad. Yn wyneb y perygl hwn mae'ch meddwl yn cadw gafael ar gof y trawma'n gryf iawn, siŵr o fod fel math naturiol o hunan-ddiogelu er mwyn sicrhau na fyddwch byth yn mynd i'r sefyllfa honno eto. Canlyniad hyn yw eich bod yn cael eich gadael â'r ymatebion wedi trawma a ddisgrifir uchod.

I'r mwyafrif, bydd yr ymatebion wedi lleihau neu ddiffannu o fewn rhai wythnosau, ond i rai pobl maen nhw'n parhau. I eraill, nid yw'r ymateb yn dechrau'n syth ar ôl y digwyddiad trawmatig, ond yn dechrau ar ôl oedi.

Beth allaf ei wneud i'm helpu fy hunan i orchfygu'r trawma?

Mae'n bwysig deall bod yr ymatebion rydych yn eu profi'n gyffredin iawn yn dilyn trawma, nid ydynt yn arwydd o 'wendid' neu 'fynd o'ch cof'. Efallai bydd yr awgrymiadau dilynol yn eich helpu i ymdopi â'r ymatebion wedi trawma. Pethau rydym yn eu disgrifio a allai'ch helpu yw:

- Gwneud synnwyr o'r trawma
- Delio ag ôl-fflachiau a hunllefau
- Gorchfygu tyndra, pigogrwydd a dicter
- Gorchfygu osgoad
- Gorchfygu hwyliau isel

Gwneud synnwyr o'r trawma

Ceisiwch ddysgu cymaint ag y gallwch am yr hyn a ddigwyddodd mewn gwirionedd. Bydd hyn yn caniatáu ichi lunio darlun a dealltwriaeth o'r digwyddiad yn gliriach. Gall hyn eich helpu yn eich adferiad.

Os oedd pobl eraill yn gysylltiedig, siaradwch â hwy a gofyn iddynt am eu barnau ar ddigwyddiadau. Efallai bydd dioddefwyr eraill, helpwyr o'r gwasanaeth achub, neu bobl yn mynd heibio, i gyd yn bobl a fyddai'n eich helpu i ennill golwg ehangach ar yr hyn a ddigwyddodd. Fel arfer mae'r gwasanaethau achub yn hapus i'ch helpu dan yr amgylchiadau hyn.

Efallai bydd yn eich helpu i feddwl trwyddo gyda phobl eraill. Efallai byddwch yn teimlo bod y trawma wedi newid eich holl farn ar fywyd; mae'n ddefnyddiol i geisio cadarnhau sut rydych yn teimlo nawr, a gall siarad eich helpu i wneud hyn.

Mae rhai pobl yn siarad â ffrind, aelod o'r teulu neu bartner, efallai bydd pobl eraill yn mynd at eu meddyg i geisio cwnsela. Mae pobl eraill wedi canfod ei fod yn helpu i ysgrifennu eu profiadau.

Ceisiwch dreulio ychydig funudau'n meddwl am ffyrdd y gallech wneud synnwyr o'r hyn rydych wedi bod trwyddo. Ceisiwch ysgrifennu rhai syniadau:

- Pobl y gellir siarad â hwy er mwyn dysgu rhagor
- Pobl y gellir siarad trwyddo gyda hwy
- Pethau y gallech eu gwneud eich hunan, e.e. ysgrifennu'ch profiadau

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ôl-fflachiau a hunllefau

Mae llawer o bobl yn trio rhoi'r profiad o drawma y tu ôl iddynt trwy geisio peidio â meddwl amdano. Er gall hyn ymddangos fel peth naturiol i'w wneud, nid yw'n eu helpu i orchfygu'r broblem bob tro. Gall pobl ganfod eu bod yn dal i gael eu trafferthu gan ddarluniau ymwithiol nas dymunir o'r trawma yn eu meddwl (ôl-fflachiau) a gan freuddwydion neu hunllefau annymunol sy'n gysylltiedig â'r trawma.

Un o'r ymagweddau gorau y canfuwyd ei bod yn lleihau ôl-fflachiau a hunllefau yw trefnu amser bob dydd ar gyfer adolygu a mynd dros ac wynebu'r cofion neu hunllefau annymunol.

Gallech roi 20 munud heibio bob dydd i feddwl dros, siarad trwy neu ysgrifennu'n dawel, nodiadau ar y trawma. Dylai ôl-fflachiau a hunllefau nas dymunir fynd yn llai nerthol a llai aml yn raddol. Os ydych yn cael hunllefau, efallai bydd yn helpu i wneud hyn ychydig cyn mynd i'r gwely. Gallech wneud hyn nes bod y cofion neu hunllefau'n llai cryf.

Gall y broses hon ganiatáu ichi adennill rhywfaint o reolaeth ar y meddyliau hyn yn hytrach nag eu bod yn ymwithio arnoch chi. Mae'n bwysig ceisio cofio canolbwyntio ar rai o rannau positif eich sefyllfa gyfredol wrth edrych yn ôl dros y trawma rydych wedi'i brofi.

Ceisiwch yr ymagweddau dilynol:

1. Ysgrifennwch fanylion ynghylch yr ôl-fflachiau neu hunllefau rydych yn eu profi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Trefnwch amser yn y dydd pan allech feddwl dros yr hyn sydd wedi digwydd. Dylai hyn fod mewn amgylchedd diogel a thawel.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Meddyliwch am bethau positif ynghylch eich sefyllfa gyfredol: er enghraifft, "Dw I wedi'i oroesi a dw i yma o hyd", "Mae gen i ffrindiau da i'm cefnogi i", "Nawr galla i ddechrau cynllunio ar gyfer dyfodol newydd".

.....

.....

.....

.....

.....

Tynnu sylw

Wedi i chi wneud synnwyr o'r trawma, mae'n bwysig peidio â threulio llawer mwy o amser yn meddwl am y digwyddiad. Mae treulio llawer o amser yn meddwl "beth os" neu "pam" yn medru sbarduno ôl-fflachiadau a symptomau eraill. Gallwch geisio lleihau'r 'swnio' hyn trwy dynnu sylw eich hun a chanolbwyntio eich sylw lle y dewiswch. Os ydych yn ail-feddwl am y digwyddiad trosodd a throsodd, ceisiwch dynnu eich sylw i rywle arall. Edrychwch o'ch cwmpas. Dewiswch dri gwrthrych ac yn araf a phwrpasol, astudiwch bob un ohonynt am 3 munud, sylwch ar y manylion, y lliwiau, siâp, ymylon a'r gwead. Fel arfer, nid yw tynnu sylw yn gweithio ar unwaith, ac efallai y bydd angen i chi weithio ar hyn am o leiaf 3 munud cyn i'r symptomau ddechrau lleihau.

Nid ceisio gwrthio meddyliau am y trawma allan o'ch meddwl yw'r dechreg tynnu sylw. Byddai hynny'n anhebygol o weithio, a gallai mewn gwirionedd waethygu pethau. Nid osgoi yw tynnu sylw ychwaith, ond techneg a allai ein helpu i reoli lle y dymunwn ffocysu ein meddwl. Ymhellach ymlaen yn y llyfryn hwn disgrifir anadlu ystyriol, sef techneg arall a allai fod yn ddefnyddiol i reoli ôl-fflachiadau.

Techneg Dyma'r Presennol

Os ydych chi'n cael trafferth gydag ôl-fflachiadau neu'n teimlo ar-wahân o'r yma, nawr, gallwch ddefnyddio **technegau dyma'r presennol** i'ch helpu i symud yn ôl i'r foment bresennol. Chwiliwch am wrthrych sy'n helpu i'ch atgoffa eich bod yn y foment bresennol, ni ddylai fod yn gysylltiedig mewn unrhyw ffordd â'r trawma. Dylai'r gwrthrych deimlo'n braf i'w ddal, gallai fod yn gragen fôr fach, yn garreg gron neu'n fesen. Treuliwch rai munudau bob dydd yn edrych ar y gwrthrych a yn teimlo'i pwsau, edrychwch ar ei liw a'i faint a chysylltwch hyn â'r syniad bod y gwrthrych hwn yn cynrychioli yr eiliad bresennol. Cofiwch ymarfer ddweud wrth eich hun, y gorffennol oedd hynny, dyma'r presennol. Pan gewch ôl-fflach, cymerwch eich gwrthrych ac atgoffa eich hun o ble yr ydych gan ddweud, y gorffennol oedd hynny, dyma'r presennol. Cariwch y gwrthrych gyda chi.

Gwrthrych sy'n deffro cynifer o'ch pum synnwyr â phosibl sydd orau. Meddyliwch am wrthrych allai weithio i chi?

- Golwg** – gallech ganolbwyntio ar bethau o'ch cwmpas, y lliwiau a'r gweadau. Neu lun o rywbeth diweddar all ddo â chi yn ôl i'r foment bresennol.
- Clyw** – canolbwyntiwch ar gerddoriaeth uchel neu sy'n eich ymlacio, neu adar yn canu neu lais rhywun yr ydych yn ymddiried ynddo.
- Cyffyrddiad** – gallech gyffwrdd rhywbeth meddal a sidanaidd neu rywbeth llyfn ac oer a chanolbwyntio ar hyn.
- Arogl** – aroglwch arogl gref a all ddod â chi i'r presennol – gall persawr neu olewau braf fod yn ddewis da.
- Blas** – blaswch rywbeth cryf – gall mintys neu tsili neu lemwn ddod â chi yn ôl i'r presennol.

Gorchfygu tyndra, pigogrwydd, a dicter

Mae tyndra, pigogrwydd a dicter yn agweddau cyffredin ar ymateb wedi trawma. Efallai bydd symptomau corfforol hefyd, gan gynnwys diffyg anadl, y galon yn rasio, goranadlu, pendro a thyndra yn y cyhyrau. Ceisiwch y ffyrdd dilynol o leihau symptomau corfforol.

Er mwyn lleihau difrifoldeb symptomau corfforol mae'n ddefnyddiol i'w 'lladd yn yr egin', trwy nodi arwyddion cynnar tyndra.

Unwaith eich bod wedi sylwi ar arwyddion cynnar tyndra gallwch atal gorbryder rhag mynd yn rhy ddfrifol trwy ddefnyddio technegau ymlacio. Gall rhai pobl ymlacio trwy ymarfer, yoga, neu gwrando ar gerddoriaeth, gwyllo'r teledu, neu ddarllen llyfr. Gallai eraill deimlo bod dosbarthiadau ymlacio neu recordiad o ymarferion ymlacio yn fwy defnyddiol.

Ar gyfer pobl eraill, mae'n fwy defnyddiol i gael set o ymarferion i'w dilyn. Efallai bydd rhai pobl yn cael bod dosbarthiadau ymlacio neu ddosbarthiadau ioga'n fwyaf defnyddiol, mae pobl eraill yn cael bod CD's yn ddefnyddiol. Efallai byddwch yn gallu cael CD ymlacio gan eich MT, a hefyd mae nifer eang o CD's ymlacio ar gael yn y siopau.

Mae ymlacio'n sgil fel unrhyw sgil arall sydd angen ei ddysgu, a mae'n cymryd amser. Mae'r ymarfer ddilynol yn addysgu sut i ymlacio cyhyrau'n ddwfn, a mae llawer o bobl yn ei chael yn ddefnyddiol iawn wrth leihau lefelau cyffredinol o dyndra a gorbryder.

Ymlacio cyhyrau'n ddwfn – mae'n ddefnyddiol i ddarllen y cyfarwyddiadau yn gyntaf a'u dysgu yn y man. Dechreuwch drwy ddewis lle tawel, cynnes, cysurus lle na chewch eich aflonyddu. Dewsiwch amser y dydd pan ydych yn teimlo'n fwyaf digyffro ar y dechrau. Gorweddwch, trefnu eich bod yn gysurus, cau eich llygaid. Canolbwyntiwch ar eich anadlu am ychydig funudau, gan anadlu'n araf a thawel: mewn, dau-tri, allan dau-tri. Dywedwch y geiriau "tawel" neu "ymlacio" wrthy eich hunan wrth ichi anadlu allan. Mae'r ymarfer ymlacio'n eich arwain trwy grwpiau gwahanol o gyhyrau, yn eich addysgu i dynhau'n gyntaf, ac yna ymlacio. Dylech anadlu i mewn wrth dynhau ac anadlu allan wrth ichi ymlacio. Gan ddechrau gyda'ch dwylo, gwasgwch un yn dyn. Meddyliwch am y tyndra mae hyn yn ei gynhyrchu yng nghyhyrau'ch llaw a blaen eich braich.

Astudiwch y tyndra am ychydig eiliadau ac yna ymlacio'ch llaw. Sylwch ar y gwahaniaeth rhwng y tyndra a'r ymlacio. Efallai byddwch yn teimlo ychydig o binnau bach, dyma'r broses ymlacio'n dechrau datblygu.

Gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall.

Bob tro rydych yn ymlacio grŵp o gyhyrau meddyliwch sut maent yn teimlo pan ydynt wedi'u hymlacio. Peidiwch â cheisio ymlacio, gadewch i'r tyndra fynd yn unig. Caniatewch i'ch cyhyrau ymlacio gymaint ag y gallwch. Meddyliwch am y gwahaniaeth yn y ffordd maent yn teimlo pan ydynt wedi'u hymlacio a pham ydynt yn dyn. Nawr gwnewch yr un peth ar gyfer cyhyrau eraill eich corff.

Bob tro, tynhewch hwy am ychydig eiliadau ac yna ymlacio. Astudiwch y ffordd maent yn teimlo ac yna gadewch i'r tyndra ynddynt fynd.

Mae'n ddefnyddiol i lynu at yr un trefn wrth ichi weithio rwy'r grwpiau o gyhyrau:

- **Dwylo** – gwasgwch eich dwrn, yna ymlacio.
- **Breichiau** – plygwch eich penelinoedd a thynhau'ch breichiau. Teimlwch y tyndra, yn arbennig yn eich breichiau uwch. Cofiwch, gwnewch hyn am ychydig eiliadau ac yna ymlacio.
- **Gwddf** – gwasgwch eich pen yn ôl a'i rollo o'r naill ochr i'r llall yn araf. Teimlwch sut mae'r tyndra'n symud. Yna symudwch eich pen ymlaen i safle cysurus.
- **Wyneb** – mae nifer o gyhyrau yma, ond mae'n ddigon i feddwl am eich talcen a gên. Yn gyntaf, gostyngwch eich aelïau mewn gwng. Ymlaciwch eich talcen. Hefyd, gallwch godi'ch aelïau, ac yna ymlacio. Nawr, cau'ch eich gên, a sylwi ar y gwahaniaeth pan ydych yn ymlacio.

- **Brest** – cymerwch anadliad dwfn, ei ddal ef am ychydig eiliadau, sylwi ar y tyndra, yna ymlacio.
- **Stumog** – tynhewch gyhyrau'ch stumog mor dyn ag y gallwch ac ymlacio.
- **Penolau** – gwasgwch eich penolau ynghyd, ac ymlacio.
- **Coesau** – sythwch eich coesau a phlygu'ch traed tuag at eich wyneb. Gorffenwch drwy siglo'ch bysedd traed.

Peidiwch â thrio'n rhy galed, gadewch iddo ddigwydd yn unig Efallai byddwch yn ei gael yn ddefnyddiol i gael ffrind i ddarllen y cyfarwyddiadau ichi.

I wneud y defnydd gorau o ymlacio, mae angen ichi:

- Ymarfer yn ddyddiol.
- Dechrau defnyddio ymlacio mewn sefyllfaoedd bob-dydd.
- Dysgu ymlacio heb orfod tynhau cyhyrau.
- Defnyddio rhannau o'r broses ymlacio i helpu mewn sefyllfaoedd anodd, e.e. anadlu'n araf.
- Datblygu ffordd o fyw sy'n fwy digyffro.

Mae ystod eang o CDs ymlacio ar gael i'w prynu.

Mae nifer o wefannau hefyd lle y gallwch lawrlwytho cyfarwyddiadau ymlacio am ddim. Ceir rhai esiamplau ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Cofiwch, mae ymlacio'n sgil fel unrhyw sgil arall a mae'n cymryd amser i'w ddysgu. Cadwch nodyn o ba mor orbryderus rydych yn teimlo cyn ac wedi ymlacio, gan raddio'ch gorbryder 1-10.

Anadlu dan reolaeth

Mae goranadlu'n gyffredin iawn pan yw rhywun yn mynd yn orbryderus, dig neu bigog. Mae hyn yn golygu bod newidiadau'n digwydd yn eu hanadlu. Gallant ddechrau llyncu awyr, gan feddwl eu bod yn mynd i fygu, neu gallant ddechrau anadlu'n gyflym iawn. Mae hyn yn cael yr effaith o wneud iddynt deimlo'n benysgafn a felly'n fwy gorbryderus

Ceisiwch nodi a ydych yn gwneud hyn ac arafwch eich anadlu. Bydd mynd i rythm araf rheolaidd o 'mewn dau-tri ac allan dau-tri' yn dychwelyd eich anadlu i'r hyn sy'n normal yn fuan. Mae rhai pobl yn ei gael yn ddefnyddiol i ddefnyddio llaw eiliadau watsh i amseru eu hanadlu. Mae pobl eraill wedi cael bod anadlu i mewn i fag papur neu ddwylo wedi'u cwpanu'n ddefnyddiol. Er mwyn i hyn weithio mae'n rhaid ichi orchuddio'ch trwyn a cheg.

Mae'n cymryd o leiaf tri munud o anadlu'n araf neu anadlu i mewn i fag i'ch anadlu ddychwelyd i'r hyn sy'n normal.

Anadlu Gofalgar

Mae hon yn ymagwedd ychydig yn wahanol tuag at reoli symptomau PTSD. Nod anadlu gofalgar yw ymwybyddiaeth dawel, nad yw'n barnu, gan ganiatáu i feddyliau a theimladau fynd a dod heb gael eich maglu ynddynt. Wrth anadlu'n ystyriol rydym yn defnyddio'r anadl i angori ein hunain yma, nawr er mwyn ein helpu i ddod â'n hymwybyddiaeth i'r foment bresennol, yn hytrach na'r gorffennol neu'r dyfodol. Cysylltir llawer o'n gorbryder â meddyliau a theimladau ynghylch y gorffennol a'r dyfodol. Mewn Straen wedi Trawma gall y meddyliau hyn sbarduno ôl-fflachiadau, felly gall canolbwyntio ar y foment bresennol fod yn ddefnyddiol iawn.

Dilynwch y cyfarwyddiadau hyn i ymarfer anadlu ystyrlon:

- Ewch i fan tawel lle na fydd tarfu arnoch. Eisteddwch yn gysurus, gyda'ch llygaid ar gau neu os ydych yn cael trafferth cau eich llygaid, canolbwyntiwch nhw ar bwytn ar y llawr o'ch blaen
- Ceisiwch eistedd fel petai chi'n cymryd sylw o rywbeth pwysig, gyda'ch cefn yn syth. Canolbwyntiwch ar eich anadlu. Sylwch ym mhle mae'r anadl yn eich corff – gall fod yn eich trwyn, eich bol neu eich brest.
- Sylwch ar rythm naturiol ac ysgafn eich anadl wrth i chi anadlu i mewn ac allan, a chanolbwyntiwch ar hyn yn unig.
- Bydd meddyliau'n dod i'ch meddwl, a mae hynny'n iawn, oherwydd dyna'n union beth mae'r meddwl yn ei wneud. Sylwch ar y meddyliau hynny'n unig, yna dwyn eich sylw yn ôl at eich anadlu.
- Gallwch sylwi ar seiniau, teimladau corfforol, ac emosiynau, ac eto, dwyn eich sylw yn ôl at eich anadlu.
- Peidiwch â dilyn y meddyliau neu deimladau hynny, peidiwch â'ch barnu eich hunan am eu cael, na'u dadansoddi mewn unrhyw ffordd. Mae'n iawn i'r meddyliau a theimladau fod yno. Sylwch ar y meddyliau hynny, a gadael iddynt ddrifftio heibio; dwyn eich sylw yn ôl at eich anadlu.
- Pryd bynnag rydych yn sylwi bod eich sylw wedi drifftio i ffwrdd a chael ei ddal mewn meddyliau neu deimladau, nodwch fod eich sylw wedi drifftio, ac yna dwyn eich sylw yn ôl at eich anadlu.

Bydd meddyliau'n dod i mewn i'ch ymwybyddiaeth, a bydd eich sylw'n eu dilyn. Ta waeth faint o weithiau bydd hyn yn digwydd, daliwch i ddwyn eich sylw yn ôl at eich anadlu. Os ydy eich meddwl ar rywbeth arall, gallai fod yn ddefnyddiol dweud 'mewn' ac 'allan' wrth i chi anadlu.

Gorau po fwyaf yr ydych yn gwneud yr ymarferion hyn. Gall hyd yn oed 5 munud y dydd helpu eich gorbryder a lleihau eich symptomau. Mae llawer o wefannau lle y gallwch lawrlwytho ymarferion anadlu ystyriol am ddim. Mae rhai enghreiffiau i'w cael ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Er y gall ymarferion ymlacio ac anadlu helpu i leihau gorbryder, mae'n hanfodol bwysig sylweddoli nad yw gorbryder yn niweidiol na pheryglus. Hyd yn oed os na ddefnyddiwn y technegau hyn, ni fydd unrhyw beth ofnadwy yn digwydd. Ni all gorbryder ein niweidio, ond gall fod yn anghyffyrddus. Gall y technegau hyn helpu i leihau'r anesmwythder hyn.

Dictter

Efallai bydd yn werth siarad am eich teimladau o ddictter gyda'r bobl o'ch cwmpas. Nid yw eich dictter wedi'i gyfeirio atynt hwy mewn gwirionedd, ond efallai eich bod yn ei 'osod' arnynt. Gadewch iddynt wybod bod y dictter yn digwydd oherwydd yr hyn rydych wedi bod trwyddo. Gofynnwch am eu hamynedd nes bod y dictter a phigogrwydd yn mynd heibio, dywedwch wrthynt am beidio â'i 'gymryd yn bersonol'. Os ydy dictter yn broblem, efallai byddai'r llyfryn 'Rheoli Dictter' yn y gyfres hon o ddefnydd i chi.

Gorchfygu osgoad

Gall osgoad yn dilyn profiad trawmatig gymryd sawl ffurf. Gall olygu osgoi siarad am y trawma, osgoi mynd yn ofidus ynghylch y trawma, hefyd efallai eich bod yn osgoi unrhyw beth, unrhyw un neu unrhyw sefyllfa sy'n eich atgoffa o'r trawma. Mae'r osgoad hwn yn eich atal rhag 'symud ymlaen' oddi wrth y trawma a mewn rhai achosion gall eich atal rhag byw eich bywyd mewn ffordd normal.

Ceisiwch nodi'r pethau rydych yn eu hosgoi; gall helpu i'w hysgrifennu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gosodwch nodau bach iawn ichi'ch hunan i fynd i'r afael â'r ofnau hyn. Rydym yn galw hyn yn 'ysgol orbryder'. Mae'r sefyllfaoedd hynny rydym yn eu hofni ychydig yn unig ar y gwaelod a mae'r sefyllfaoedd rydym yn eu hofni fwyaf ar y brig.

Efallai bydd yn helpu i edrych ar yr enghraifft hon.

Fe wnaeth rhywun ladrata oddi ar Mary gyda dryll pan oedd yn gweithio fel ariannydd mewn banc. Bellach ni all fynd i mewn i swyddfeydd bach mewn mannau cyhoeddus, mae'n osgoi unrhyw raglenni teledu a phapurau newydd lle gallai fod adroddiadau am ddigwyddiadau treisgar. Mae hi wedi creu'r ysgol orbryder ddilynol:

Eu hofni fwyaf

7. Mynd i mewn i'r banc lle digwyddodd yr ymosodiad.
6. Mynd i mewn i fanc mewn ardal brysur.
5. Mynd i mewn i gymdeithas adeiladu leol.
4. Sefyll y tu allan i gymdeithas adeiladu leol.
3. Gwylio 'Crime Watch'.
2. Gwylio newyddion 6 o'r gloch.
1. Edrych ar adroddiadau papur newydd ynghylch yr ymosodiad.

Eu hofni leiaf

Bydd hi'n dechrau gyda cham 1 a gweithio tuag at gam 7 yn raddol. Bydd hi'n canfod y bydd ei gorbryder yn lleihau'n raddol wrth iddi fynd i'r afael â phob cam newydd a dechrau gorchfygu ei hosgoad.

Efallai bydd yn helpu i wneud eich ysgol orbryder eich hunan:
Eu hofni fwyaf

- 10.....
- 9.....
- 8.....
- 7.....
- 6.....
- 5.....
- 4.....
- 3.....
- 2.....
- 1.....

Eu hofni leiaf

Cofiwch y gallech deimlo'n orbryderus ar y dechrau, ond os gallwch aros yn y sefyllfa a ofnir byddwch yn dechrau teimlo'n dawelach yn raddol. Mae'n bwysig peidio â gadael y sefyllfa a ofnir tan eich bod yn teimlo'n dawel.

Gorchfygu hwyliau isel

Yn aml mae pobl yn profi hwyliau isel yn dilyn trawma. Weithiau gall hyn arwain at deimladau o hunan-werth isel, llai o hyder, diymadferthwch ac euogrwydd.

Mae'n bwysig peidio â gadael i unrhyw feddyliau digalon neu negyddol fynd heb eu herio. Yn dilyn trawma mae pobl yn tueddu i feddwl a disgwyl y gwaethaf ohonynt eu hunan, eu bywyd a'r dyfodol. Os dyma'r achos i chi, peidiwch â dim ond derbyn y meddyliau hyn.

Cofiwch, nid yw meddwl yn ffaith, ac nid yw meddwl rhywbeth yn golygu ei fod yn wir. I herio'ch meddyliau, ceisiwch: Nodi pan yw eich hwyliau'n isel iawn.

- Ysgrifennu'r meddyliau annymunol rydych yn eu cael yn ystod yr amser hwnnw.
- Ceisio gwrthwynebu'r meddyliau hyn trwy ysgrifennu dadleuon yn eu herbyn. Dychmygwch beth fydddech yn ei ddweud wrth ffrindiau os oedd ganddynt y fath feddyliau negyddol amdanynt eu hunain. Mae hyn yn arbennig o bwysig os ydych yn teimlo'n euog.

Efallai bydd hefyd yn helpu i gadw dyddiadur o'r pethau rydych wedi'u mwynhau neu gyflawni yn ystod yr wythnos. Gall hyn eich helpu i ganolbwyntio ar y pethau da yn hytrach na'r pethau gwael yn eich bywyd.

Gwnewch rywbeth gweithgar

Mae gweithgarwch corfforol yn arbennig o ddefnyddiol. Cerdded, rhedeg, beicio, sgipio; gall unrhyw beth sy'n dechrau cynyddu'ch gweithgarwch helpu i wella sut rydych yn teimlo. Cynlluniwch 15 neu 20 munud o weithgarwch bob dydd, neu bob yn ail ddydd i ddechrau. Gall y math hwn o weithgarwch corfforol wneud ichi deimlo'n llai blinedig mewn gwirionedd, a gall godi'ch hwyliau.

Dewch o hyd i rywbeth sydd o ddiddordeb ichi a threulio amser arno. Cynlluniwch i ganolbwyntio ar bethau rydych fel arfer yn eu mwynhau a threfnu rhywfaint o amser bob dydd ar gyfer y gweithgareddau hyn. Efallai byddwch yn ei gael yn ddefnyddiol i gychwyn diddordeb newydd. Mae rhai pobl yn canfod y gall gweithgareddau creadigol sy'n eu helpu i fynegi eu teimladau, megis paentio, ysgrifennu barddoniaeth neu chwarae cerddoriaeth,

eu helpu i deimlo'n well.

Gofalwch amdano eich hunan

Gwrthsafwch y temtasiwn i ymdopi â'ch hwyliau isel neu orbryder trwy yfed alcohol, camddefnyddio meddyginiaeth neu droi at gyffuriau anghyfreithiol. Efallai bydd y rhain yn rhoi ychydig o ryddhad uniongyrchol ond cyn bo hir byddant yn creu problemau iechyd a seicolegol pellach ichi ymdopi â hwy. Bwyteuach yn dda; gall deiet da helpu i'ch cadw mewn iechyd da fel ei fod haws i wella. Ceisiwch eich 'trito' eich hunan i bethau rydych yn eu mwynhau fel arfer.

A ddylwn i ystyried cymryd meddyginiaeth ar bresgripsiwn?

Mae NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence) yn argymhell therapi siarad fel triniaeth gyntaf ar gyfer Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD), ond mae hefyd yn awgrymu y dylid ystyried meddyginiaeth gwrth-iselder ar gyfer trin PTSD mewn oedolion os nad yw therapi siarad megis Therapi Ymddygiad Gwybyddol wedi bod yn ddefnyddiol, os ydych yn isel iawn. Gall meddyginiaeth rhagnodedig a therapi siarad weithio'n dda gyda'i gilydd. Gall eich Meddyg Teulu neu eich seiciatrydd ragnodi meddyginiaeth i chi.

Pa help pellach sydd ar gael?

Rydym yn gobeithio bod yr awgrymiadau a wneir yn y llyfryn hwn wedi bod yn ddefnyddiol ichi. Maent yn seiliedig i raddau helaeth ar Therapi Ymddygiad Gwybyddol, un o'r triniaethau a argymhellir ar gyfer PTSD. Fel arfer mae gofid yn dilyn trawma'n lleihau gydag amser. Fodd bynnag, os ydych yn teimlo nad ydych yn gwneud digon o gynnydd yna mae cymorth arall ar gael i'ch helpu i orchfygu'ch problemau. Byddai hyn fel arfer gydach'ch Meddyg Teulu yn yr achos cyntaf. Ystyriwch hyn yn arbennig os yw eich perfformiad yn y gwaith neu'ch perthnasau'n cael eu heffeithio'n wael, os ydych yn teimlo nad ydych yn ymdopi bellach, neu os ydych wedi cael meddyliau ynghylch hunan-niweidio. Efallai bydd eich Meddyg Teulu yn eich atgyfeirio am therapi siarad. Y triniaethau siarad sy'n cael eu hargymhell gan NICE yw Therapi Ymddygiad Gwybyddol â Ffocws ar Drawma a Dad-ddwysáu ac Ailbroesu Symudiad Llygaid (EMDR). Mae gofyn i'r therapyddion sy'n rhoi'r driniaeth hyn fod wedi cael hyfforddiant arbenigol ac achrediad i ymarfer. Mae Therapi Ymddygiad Gwybyddol â Ffocws ar Drawma yn driniaeth siarad sy'n helpu cleientiaid i wneud synnwyr o ddigwyddiadau trawmatig ac i wneud synnwyr ohonynt. Yn y therapi hwn bydd gofyn i chi siarad (pan fyddwch yn barod) am yr hyn sydd wedi digwydd. Mae'r therapi'n ffocysu ar ddatblygu cyd-ddealltwriaeth o sut mae meddyliau, teimladau a symptomau corfforol yn rhyngweithio i gadw ein problemau i fynd. Mae siarad trwy'r trawma yn helpu pobl i ddod i delerau ag ef, mae'r therapi hefyd yn helpu i reoli eu problemau trwy eu helpu i ganfod ffyrdd mwy defnyddiol o feddwl ac ymddwyn, fel y disgrifir yn y llyfryn hwn.

Mae EMDR yn therapi arall sydd â ffocws ar drawma; o'i gymharu â Therapi Ymddygiad Gwybyddol mae llai o bwyslais ar siarad am yr hyn sydd wedi digwydd. Mae EMDR yn defnyddio symudiaday llygaid i brosesu digwyddiadau trawmatig. Mae'r therapydd yn gofyn i'r person i ddal y trawma yn y meddwl, ac yna'i gyfarwyddo i dda lei ben yn syth, wrth iddynt ddilyn eu bysedd yn symud o'ch chwith i'r dde. Mae'r proses hon yn cael ei chynnal dro ar ôl tro tan bod y gofid sy'n gysylltiedig â chof yn lleihau.

Gallwch droi at wefan NICE am fanylion pellach ar y triniaethau hyn. Rhestrir gwefannau eraill yn y cyfeiriadau a allai fod yn ddefnyddiol i chi megis sefydliadau BABCP a EMDR.

Ble allaf ddod o hyd i gymorth pellach?

Fel y nodwyd, eich Meddyg Teulu yw'r person gorau i siarad ag ef/â hi yn y lle cyntaf. Bydd ganddo ef neu ganddi hi wybodaeth ynghylch gwasanaethau lleol a allai helpu. Yn ogystal, gallai'r sefydliadau a'r wybodaeth ganlynol fod yn ddefnyddiol.

Sefydliadau a gwefannau defnyddiol

- **ASSIST Trauma Care**

Llinell Gymorth: 01788 560 800

www.assisttraumacare.org.uk

Sefydliad cymorth ar gyfer pobl sy'n dioddef gan PTSD.

- **Cymdeithas Seicotherapi Ymddygiadol a Gwybyddol Prydain**

Ffôn: 0161 705 4304

www.babcp.com

Y sefydliad arweiniol ar gyfer Therapi Ymddygiad Gwybyddol yn y DU, lle y gallwch ganfod pob therapydd Therapi Ymddygiad Gwybyddol sy'n achrededig yn swyddogol.

- **Combat Stress – The veterans' mental health charity**

Ffôn: 01372 841 600

Llinell Gymorth 0800138 1619

www.combatstress.com

Mae'n darparu allgymorth i ddynion a menywod sydd wedi bod yn aelodau o'r lluoedd arfog a'u teuluoedd.

- **CRUSE Bereavement Care**

Ffôn: 0808 080 1677

www.cruse.org.uk

Llinell gymorth ar gyfer pobl brofedigaethus a'r rhai hynny sy'n gofalu am bobl brofedigaethus.

- **Therapi Dadsensiteiddio ac Ailbrosesu Symudiad Llygaid (EMDR) – DU ac Iwerddon**

Dyma sefydliad proffesiynol clinigwyr EMDR yn y Deyrnas Unedig ac Iwerddon.

Gallwch hefyd ddod o hyd i therapyddion yn eich ardal.

www.emdrassociation.org.uk/

- **Healthwatch**

www.healthwatch.co.uk

Healthwatch England yw'r eiriolwr annibynnol dros ddefnyddwyr ar gyfer gofal iechyd a chymdeithasol yn Lloegr. Gan weithio gyda rhwydwaith o 152 o ganolfannau Healthwatch lleol, rydym yn sicrhau bod lleisiau defnyddwyr a'r rhai hynny sy'n defnyddio gwasanaethau'n cyrraedd clustiau'r gwneuthurwyr penderfyniadau.

- **Men's Advice Line**

Ffôn: 0808 801 0327 (rhadffôn)

www.mensadvice.org.uk

Mae'r Men's Advice Line yn llinell gymorth gyfrinachol ar gyfer yr holl ddynion sy'n profi trais domestig. Mae'r rhadffôn ar gael Llun i Wener 10am -1pm a 2pm - 5pm.

- **Mental Health Matters Wales**

Ffôn: 0191 516 3500

www.mentalhealthmatters.com

Sefydliad cenedlaethol sy'n darparu cymorth a gwybodaeth ar gyflogaeth, tai, cymorth cymunedol a gwasanaethau seicolegol.

- **Mind Infoline**

Ffôn: 0300 123 3393

Nesges destun: 86463

www.mind.org.uk

Mae'n darparu gwybodaeth ar ystod o bynciau gan gynnwys mathau o drallod meddwl, ble i gael cymorth, triniaethau ar gyfer cyffuriau, triniaethau amgen ac eiriolaeth. Hefyd mae'n darparu manylion ynghylch cymorth a chefnogaeth ar gyfer pobl yn eu hardal eu hunain.

Llinell Gymorth ar gael Llun - Gwe, 9am - 6pm.

- **Miscarriage Association**

Llinell gymorth: 01924 200 799

www.miscarriageassociation.org.uk

Darparu gwybodaeth a chefnogaeth os ydych wedi eich effeithio gan gamesgoriad, beichiogrwydd ectopig neu feichiogrwydd molar.

- **NHS Choices – Your health – your choices**

www.nhs.uk

Gwybodaeth ynghylch cyflyrau, triniaethau, gwasanaethau lleol a bywydau iach.

NICE National Institute for Health and Care Excellence

Gwefan: nice.org.uk sy'n cynnig arweiniad clinigol ar Anhwyllder Straen Wedi Trawma.

- **Canolfan Argyfwng Trais**

Ffôn: 0808 802 9999

www.rapecrisis.org.uk

Llinell gymorth ar gyfer menywod a merched sydd wedi'u treisio neu sydd wedi dioddef ymosodiad rhywiol.

- **Refuge**

Ffôn: 0808 200 0247 (Rhadffôn)

www.refuge.org.uk

Llinell argyfwng 24 awr yn darparu cyngor ymarferol a chymorth emosiynol ar gyfer menywod sy'n profi trais domestig.

- **Relate**

Ffôn: 0300 100 1234

www.relate.org.uk

Cymorth gyda phroblemau ynghylch priodas neu berthynas.

- **Rethink**

Llinell Gymorth: 0300 500 0927

www.rethink.org

Mae'n darparu gwybodaeth a llinell gymorth ar gyfer unrhywun a effeithir gan broblemau ynghylch iechyd meddwl.

- **Y Samariaid**

Ffôn: 116 123

www.samaritans.org.uk

E-bost: jo@samaritans.org

Rhadbost: RSRB-KKBY-CYJK, Chris, Blwch SP 9090, Stirling, FK8 2SA

- Cymorth cyfrinachol ar gyfer unrhywun sydd mewn argyfwng.

- **Llinell gymorth Scope**

Ffôn: 0808 800 3333

www.scope.org.uk

Darparu gwybodaeth a chefnogaeth annibynnol, diduedd, am ddim ar faterion i bobl anabl a'u teuluoedd.

- **Cymorth i Ddiodefswyr**

Ffôn: 0808 168 9111

www.victimsupport.org.uk

Sefydliad sy'n cynnig cymorth a help ymarferol i bobl sydd wedi profi trawma.

Llyfrau defnyddiol

- **Coping with catastrophe (2il argraffiad adolygedig)**

Peter E. Hodgkinson a Michael Steward
Taylor and Francis 1998

Mae'n darparu gwybodaeth a sgiliau i ddarllenwyr er mwyn iddynt ymateb yn effeithiol a hyderus i anghenion goroeswyr trychinebau.

- **Feeling good: the new mood therapy**

David Burns
HarperCollins 2000

Canllaw heb gyffuriau i iacháu gorbryder, euogrwydd, pesimistiaeth, oedi, hunan-barch isel, ac anwylderau eraill ynghylch iselder sy'n defnyddio dulliau a brofwyd yn wyddonol er mwyn gwella hwyliau a rhwystro'r felan.

- **I can't get over it: a handbook for trauma survivors (2nd revised edition)**

Aphrodite Matsakis
New Harbinger 1996

This work guides and supports readers through the healing process of recovering from post-traumatic stress disorder resulting from crime, accidents, rape, family violence, and sexual abuse.

- **Overcoming depression: a guide to recovery with a complete self-help programme (2il argraffiad)**

Paul Gilbert
Constable and Robinson 2009

Canllaw hunan-gymorth sy'n defnyddio Technegau Gwybyddol Ymddygiadol, mae'r llyfr hwn yn llawn awgrymiadau cam wrth gam, enghreifftiau o achosion a syniadau ymarferol ar gyfer ennill rheolaeth ar iselder a hwyliau isel.

- **Overcoming traumatic stress**

C. Herbert ac A. Wetmore
Robinson 1999

Mae'r llyfr hwn yn arddangos, gyda chynghor ymarferol ac ymarferion profedig, sut i ddod o hyd i ffyrdd newydd, effeithiol o ymdopi â straen trawmatig a'i orchfygu yn y pen draw.

- **I can't get over it: a handbook for trauma survivors (2il argraffiad adolygedig)**

Aphrodite Matsakis
New Harbinger (1996)

Mae'r llyfr hwn yn arwain a chefnogi darllenwyr trwy'r broses iacháu o adfer o anhwyllder straen wedi trawma o ganlyniad i drosedd, damweiniau, treisio, trais teuluol, a cham-drin rhywiol.

- **Post trauma stress**

Frank Parkinson

Fisher 2000

Ar gyfer goroeswyr trais corfforol ac emosiynol, cyngor gan weithwyr proffesiynol ar sut i leihau effeithiau pell-gyrhaeddol straen wedi trawma.

- **Post traumatic stress disorder: the invisible injury**

David Kinchin

Success Unlimited 2004

Mae cyn-ddioddefwr PTSD, David Kinchin, yn adrodd ei stori ef a straeon deg person arall. Mae'n disgrifio mewn iaith glir sut brofiad yw dioddef gan PTSD a mae'n esbonio'r holl gymhlethdodau y gall yr anhwylder eu cynnwys. Mae'n rhoi cyngor ar geisio help a'r triniaethau sydd ar gael.

- **Understanding your reactions to trauma: a guide for survivors of trauma and their families**

Claudia Herbert

Blue Stallion 2002

Ysgrifennwyd y canllaw hwn i'ch helpu i ddeall beth sy'n mynd ymlaen pan ydych wedi bod mewn trawma a sut i ddod trwyddo.

Lawrlwythiadau Ymwybyddiaeth Ofalgar

- **Franticworld.com Mindfulness: Finding Peace in a**
- **Frantic World** – adnoddau am ddim ar fyfyrdod ac ymwybyddiaeth ofalgar.
- **www.headspace.com** – Blas am ddim ar ymwybyddiaeth ofalgar, gyda chyfle i brynu sesiynau pellach
- **www.freemindfulness.org** – Casgliad o fyfyrdodau i'w lawrlwytho am ddim

Lawrlwythiadau ymlacio

- <http://wellbeing-glasgow.org.uk/audio-resources/>
- www.ntw.nhs.uk/pic/relax.php

Cyfeiriadau

Mae rhestr lawn o gyfeiriadau ar gael ar gais trwy ebostio pic@ntw.nhs.uk

Ysgrifennwyd gan Dr Lesley Maunder a Lorna Cameron, Seicolegwyr Clinigol Ymgynghorol, The Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust.

Diolch i Kevin Meares, Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol mewn Trawma, Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust sydd wedi cyfrannu at adolygu'r canllaw hwn.

Atgynhychir y daflen hon â chaniatâd Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust © 2016 www.ntw.nhs.uk Cynhyrwydd ardystiedig o wybodaeth ddibynadwy ynghylch gofal iechyd a chymdeithasol www.informationstandard.org.

Mae Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust wedi datblygu'r adnodd hwn gyda chefnogaeth staff gofal iechyd y GIG, defnyddwyr gwasanaeth a grwpiau sector gwirfoddol lleol yn Northumberland, Tyne and Wear.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

