

Hunan-Niweidio

Beth yw Hunan-niweidio?

Hunan-niweidio yw'r term a ddefnyddir am amrywiaeth eang o weithredoedd, sy'n achosi niwed personol. Mae'r rhain yn amrywio o fethu rhoi sylw i anghenion corfforol neu emosiynol personol trwy dorri, llosgi neu niwed trwy gymryd sylweddau gwenwynig. Gellir dosbarthu mathau o anhwylderau bwyta ac ymddygiad caethiwus fel hunan-niweidio'n ogystal.

Bydd 1 ym mhob 10 o bobl yn hunan-niweidio trwy gymryd tabledi; torri, llosgi, trywanu neu lyncu gwrthrychau. Mae'n fwy cyffredin ymhlith pobl ifanc, menywod, hoywon a phobl ddeurywiol ac mewn rhai is ddiwylliannau. Mae rhai pobl yn hunan-niweidio'n rheolaidd - gall droi'n ddibyniaeth bron â bod.

Pam fod pobl yn hunan-niweidio?

Mae pobl yn hunan-niweidio oherwydd eu bod mewn poen a'u bod yn ceisio ymdopi. Hefyd, gallent fod yn ceisio dangos bod rhywbeth o'i le, neu eu bod yn teimlo nad oes neb yn gwrando arnynt. Mae angen eu cymryd o ddifrif.

Nid yw hunan-niweidio'n ymwneud â cheisio sylw'n unig. Mae'n arwydd bod rhywbeth yn eich trwblu neu'ch gofidio, nid eich bod chi'n wallgof. Mae iselder, diffyg hunanhyder, problemau'n ymwneud â pherthnasau neu gamdriniaeth yn medru ei achosi.

Mae'n bosib eich bod yn hunan-niweidio oherwydd eich bod yn teimlo nad yw pobl yn gwrando arnoch; eich bod yn anobeithio; yn ynysig, yn teimlo'n unig, allan o reolaeth neu'n analluog. Mae rhai pobl yn clywed lleisiau ac maent yn defnyddio hunan-niweidio fel ffordd o ymdopi. Mae pobl sy'n hunan-niweidio'n fwy tebygol o fod wedi cael eu cam-drin pan oeddent yn blant.

Efallai eich bod yn teimlo mai chi yw'r unig un sy'n hunan-niweidio ac nad ydych wedi cwrdd ag unrhyw un arall sy'n hunan-niweidio. Mae llawer o gyfrinachedd ynghylch hunan-niweidio. Ond mae miloedd ar filoedd o bobl yn ymdopi.

Sut mae'n gwneud i chi deimlo?

Mae hunan-niweidio'n medru'ch helpu i deimlo eich bod yn rheoli'r sefyllfa ac yn llai tyn. Felly, gall fod yn ateb cyflym i deimlo'n wael.

Sut fedraf fi helpu fy hun?

Pan fyddwch chi eisiau niweidio eich hun: Os fedrwch chi ddal allan heb hunan-niweidio pan eich bod yn teimlo'n isel, fel arfer mae'r teimladau yma'n diflannu wedi ychydig oriau. Gallwch siarad â rhywun, gwrthdynnu eich sylw trwy fynd allan, canu neu wrando ar gerddoriaeth, neu wneud unrhyw beth (diddrwg) sydd o ddiddordeb i chi.

Ceisiwch ymlacio a chanolbwyntio'ch meddwl ar rywbeth pleserus. Dewch o hyd i ffordd arall o fynegi eich teimladau, megis gwasgu ciwbiau iâ (defnyddiwch sudd coch i efelychu'r gwaed os yw hynny'n helpu), neu tynnwch linellau coch ar eich croen.

Rhowch 'boen diniwed' i chi eich hun - bwytwch chilli poeth, neu cymerwch gawod oer. Canolbwyntiwch ar y pethau cadarnhaol. Byddwch yn garedig i chi eich hun - ewch i gael tylino'r corff. Cadwch ddyddiadur neu ysgrifennwch lythyr, i esbonio beth sy'n digwydd i chi - nid oes angen i neb arall ei weld.

Pan fydd yr ysfa wedi darfod: Meddyliwch am yr amserau pan fuoch yn hunan-niweidio, a beth (os unrhyw beth) wnaeth helpu. Ceisiwch olrhain yn eich meddwl y tro diwethaf pan nad oeddech chi eisiau hunan-niweidio, a symudwch ymlaen yn eich cof o'r fan honno.

Ble'r oeddech chi, pwy oedd gyda chi, a beth oedd yn mynd trwy eich meddwl? Ceisiwch ganfod pam y gwnaethoch chi ddechrau teimlo fel yr oeddech. A roddodd yr hunan-niweidio deimlad o ddianc, rhyddhad neu reolaeth i chi? Ceisiwch ddod o hyd i rywbeth i'w wneud a allai roi'r un canlyniad i chi, ond nad sy'n eich niweidio.

Gwnewch recordiad trwy sôn am eich pwyntiau da a pham nad ydych chi eisiau hunan-niweidio. Pan fyddwch yn teimlo'n isel, chwaraewch y recordiad yn ôl, i'ch atgoffa o'r rhannau ohonoch sy'n werthfawr. Paratowch 'gynllun argyfwng' o beth i'w wneud pan fyddwch yn teimlo'n isel.

Beth fedraf fi ei wneud os ydw i'n adnabod rhywun sy'n hunan-niweidio?

Gwrandewch arnynt heb fod yn feirniadol. Gall hyn fod yn anodd iawn os ydych wedi cynhyrfu neu'n ddig. Ceisiwch ganolbwyntio arnynt nhw yn hytrach nag ar eich teimladau chi – mae hyn yn anodd. Ceisiwch ddeall eu teimladau, ac yna symudwch y sgwrs ymlaen at bethau eraill.

Cymerwch y dirgelwch allan o hunan-niweidio trwy eu helpu nhw i ddarganfod mwy am hunan-niweidio ar y rhyngryd neu yn y llyfrgell. Helpwch nhw i edrych ar eu hunan-niweidio fel problem a ellir ei datrys ac nid fel cyfrinach gywilyddus.

Peidiwch

- Ceisio bod yn therapydd iddynt – mae gennych chi ddigon i ymdopi ag ef fel ffrind.
- Disgwyl iddynt roi'r gorau iddi dros nos – mae'n anodd ac mae'n cymryd amser.
- Cynhyrfu oherwydd gallai hyn wneud iddynt deimlo'n waeth. Siaradwch â nhw'n gall am yr effaith mae hyn yn ei gael arnoch chi – mewn ffordd sy'n dangos faint yr ydych chi'n meddwl ohonynt.

- Brwydro gyda nhw pan eu bod ar fin hunan-niweidio – mae'n well cerdded i ffwrdd ac awgrymu eu bod yn dod atoch i siarad am y peth yn hytrach na'i wneud.
- Gwneud iddynt addo peidio â hunan-niweidio eto, na chynnig eu helpu ar yr amod eu bod yn rhoi'r gorau i hunan-niweidio.



<http://www.wwamh.org.uk/>

**WWAMH
The Mount
18 Queen Street
Carmarthen
SA31 1JT**

**E - director@wwamh.org.uk
T - 01267 245572**