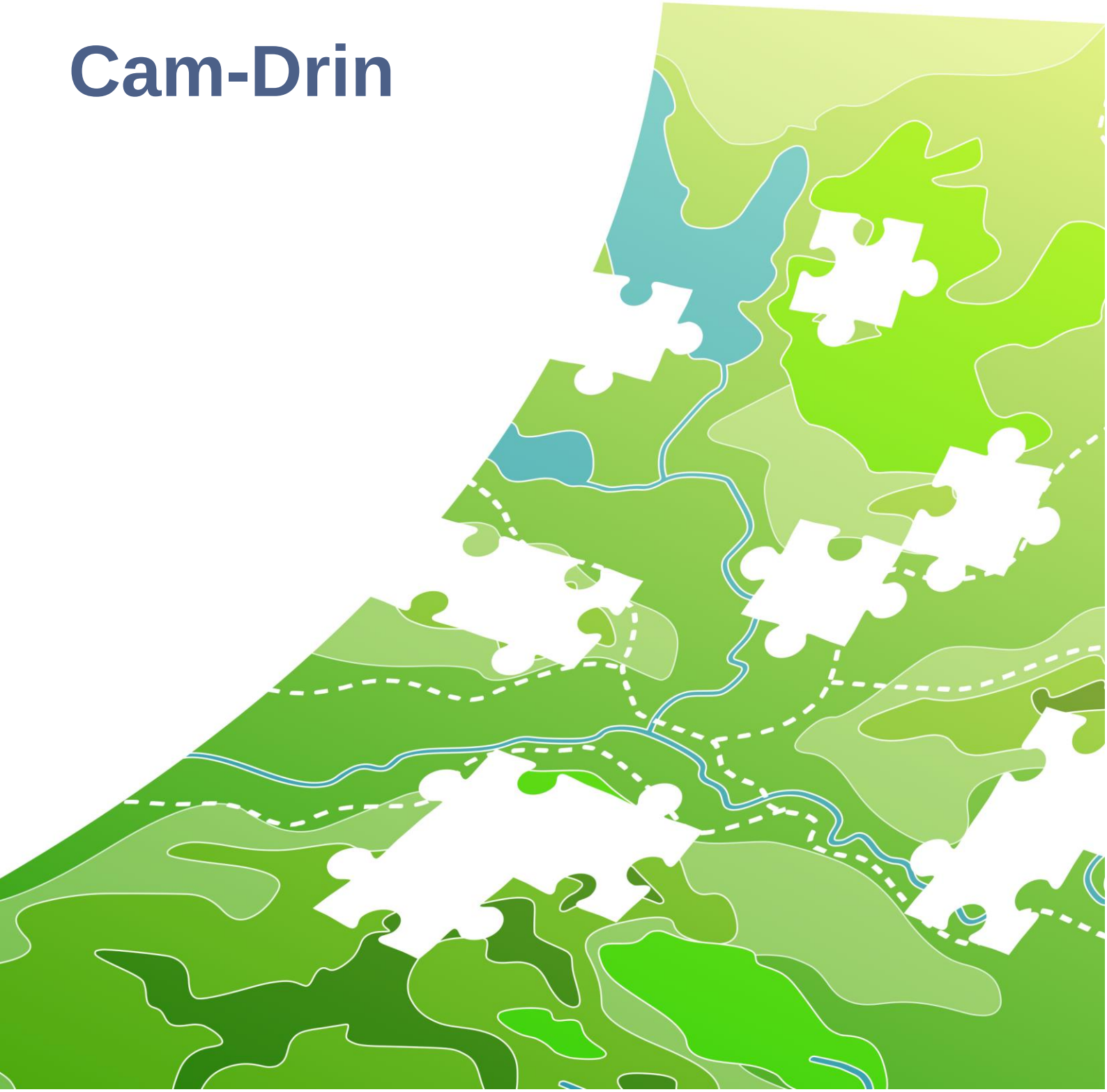
FEDRA'i iCAN

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

Cam-Drin



Cymorth Iechyd Meddwl
IAWN
Mental Health Support

Gwybodaeth, Ymwybyddiaeth a Llesiant Nawr

Information, Awareness & Wellbeing Now

CAM-DRIN

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

	Tudalen
Cyflwyniad	**4-5**
Beth yw cam-drin plant?	**5-7**
Beth yw rhai o'r arwyddion mae plentyn yn eu dangos pan yw ef neu hi wedi'i gam-drin/cham-drin?	**7-8**
Beth yw effeithiau tymor hwy cael eich cam-drin yn blentyn?	**8-12**
Dechrau gorchfygu effeithiau cam-driniaeth	**13-19**
A oes help pellach ar gael?	**19**
Sefydliadau defnyddiol	**20-22**
Llyfrau a gwefannau defnyddiol	**22-23**
Lawrlwythiadau ymwybyddiaeth ofalgar	**23-24**
Lawrlwythiadau ymlacio	**24**
Cyfeiriadau	**24**

Gallai cynnwys y llyfryn hwn fod yn annifyr i rai pobl. Fe'i cynllunir ichi ei ddefnyddio â chymorth gweithiwr proffesiynol, meddyg neu therapydd, ble mae tystiolaeth glir eisoes bod cam-drin plentyn wedi digwydd.

"Dw i'n meddwl fy mod i'n mynd yn wallgof, mae fy hwyliau i fyny ac i lawr drwy'r amser, dw i'n methu eu rheoli. Weithiau dw i'n teimlo mor ddig bod rhaid imi frifo fy hunan i gael gwared ar y teimladau..."

"Mae gen i gofion yn dod i mewn i'm meddwl drwy'r amser o beth ddigwyddodd imi pan oeddwn i'n blentyn. Dw i'n methu deall pam. Dw i byth wedi meddwl am y pethau hynny tan nawr... dw i ddim yn hoffi beth galla i ei gofio, mae'n fy llenwi ag ofn, dw i'n methu credu y byddai rhywun yn gwneud hwnna i blentyn..."

"Mae perthnasau'n ardal drychineb i fi. Dw i'n methu ag ymddiried yn unrhyw un... mae'r un hen batrwm yn digwydd tro ar ôl tro, yn arbennig gyda dynion. Mae fel bod fy nhad yn dal o gwmpas ac yn dal i'm niweidio i. Dw i hyd yn oed yn adweithio yn yr un ffordd, bob tro'n trio plesio a ffugio nad oes dim o'i le... beth yw e amdana i sy'n achosi hyn..."?

"Dw i'n cadw i ffwrdd o bobl eraill, dw i wedi dysgu ei fod e'n saffach, ond dw i'n teimlo'n wag ac yn llawn poen..."

"Dw i'n gwybod nad dw i am wynebu beth sydd wedi digwydd yn fy mywyd felly dw i ddim. Dw i'n yfed, cymryd cyffuriau, gorfwyta mewn pyliau a llwgu. Mae hyn i gyd yn cuddio beth sydd wedi digwydd..."
"Alla i byth ddweud na i unrhyw un, gallan nhw gerdded drosof i, gwneud a dweud beth maen nhw eisiau. Dim ond wedyn dw i'n dechrau teimlo'n ddig a fel arfer dw i'n teimlo'n ddig gyda fi fy hunan..."

"Weithiau dw i'n meddwl fy mod i'n gwbl ddrwg a phwdr, yna ar brydiau eraill dw i'n meddwl na, nid fi yw e, nhw yw e..."

Mae pobl sydd wedi'u cam-drin yn blant yn profi llawer o deimladau amrywiol. Mae'r disgrifiadau uchod yn nifer fach yn unig o enghreifftiau o'r gofid a allai aros gyda phobl, er nad yw profi'r fath deimladau yn golygu eich bod wedi'ch cam-drin o angenrheidrwydd.

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ysgrifennu gan bobl sydd wedi profi cam-driniaeth a

gan seicolegwyr ac eraill sy'n gweithio gyda nhw i geisio eu helpu i orchfygu effeithiau'r hyn sydd wedi digwydd. Mae'n anelu at eich helpu i:

1. Ddeall effeithiau camdriniaeth yn ystod plentyndod, ar y pryd a'i heffaith arnoch nawr.
2. Archwilio ffyrdd y gallech ddechrau gorchfygu effeithiau'r gamdriniaeth ynddynt, a ble gallech gael cymorth pellach.

Rydym yn gobeithio y byddwch yn canfod bod y llyfryn hwn yn ddefnyddiol a byddem yn ddiolchgar iawn am unrhyw adborth gennych ar ei gynnwys ac unrhyw beth rydych yn ystyried ein bod wedi'i hepgor. Mae llawer o wybodaeth yn y llyfryn hwn a gallai fod o ddefnydd i'w ddarllen sawl gwaith, neu i'w ddarllen ychydig ar y tro, er mwyn cael y mwyaf ohono.

Ni fydd unrhyw ddau unigolyn yn ymateb yn yr un ffordd yn union i gael eu cam-drin ac o gofio hyn gallai gwahanol rannau'r llyfryn helpu gwahanol bobl. Dewiswch yr hyn rydych yn teimlo ei fod yn ddefnyddiol.

Hefyd mae'n bwysig cofio y gall llawer o bobl nad ydynt wedi'u cam-drin brofi'r meddyliau, symptomau, teimladau ac ymddygiad gofidus a ddisgrifir yn y llyfryn.

1. Beth yw cam-drin plant?

Mae cam-drin plant yn rhywbeth sydd wedi digwydd dros y cenedlaethau, heb ystyried hil, rhyw, dosbarth neu ddiwylliant. Dim ond yn ddiweddar mae pobl wedi cydnabod ei fod yn digwydd ac wedi siarad amdano ychydig yn fwy agored. Mae cymdeithas yn dal i gael anawsterau ynghylch derbyn bod cam-drin plant yn digwydd ar raddfa eang, felly mae'n mynd heb ei gydnabod yn aml.

Mae gwahanol ffyrdd i blant cael eu cam-drin. Mae'r rhain i gyd yn ddifrifol ac yn effeithio ar y plentyn hyd yn oed os yw'n ymddangos nad yw'r plentyn yn ofidus ar y pryd.

Esgeulustod – dyma ble nad yw'r rhiant neu ofalwr yn darparu ar gyfer anghenion sylfaenol plentyn. Gall hyn olygu gadael plentyn ar ei ben/phen hunan pan yw ef neu hi'n rhy ifanc (neu adael ef neu hi gyda brodyr neu chwiorydd nad ydynt eu hunain yn ddigon hen i ymdopi). Gall hyn adael y plentyn mewn sefyllfaoedd peryglus. Gall olygu peidio â gofalu am blant pan ydynt yn sâl neu beidio â'u cadw'n lân a chynnes gyda tho uwch eu pen. Mae esgeulustod yn cael effeithiau hirdymor difrifol ar blant.

Esgeulustod emosiynol – defnyddir y term hwn pan nad yw rhieni'n rhoi sylw caredig, cariad a chysur i'w plentyn. Efallai yr ymddengys nad oes ganddynt ddiddordeb yn y plentyn, a'u bod heb ddangos unrhyw hoffter neu ofal. Gall hyn gael canlyniadau difrifol ynghylch datblygiad emosiynol y plentyn hwnnw.

Cam-drin corfforol – pan yw plentyn yn dioddef trais megis curo, dyrnu, llosgi, cael ei gnoi, cael ei daflu o gwmpas neu ei gicio maent wedi'u cam-drin yn gorfforol. Mae hyn yn beryglus yn y tymor byr i'r blentyn, a allai fod mewn poen, neu gallai ei fywyd fod mewn perygl. Hefyd mae'n beryglus yn yr hirdymor gan ei fod yn gadael creithiau ac ofnau emosiynol sydd hefyd yn peri gofid mawr.

Cam-drin rhywiol – mae'n bosibl bod unrhyw blentyn a wynebir ag unrhyw fath o gyswllt rhywiol gan unrhyw berson arall wedi'i gam-drin yn rhywiol. Gall y gam-driniaeth gynnwys cyfathrach dan orfod, neu weithredoedd rhywiol eraill, a gall gynnwys cyffwrdd yn amhriodol. Gall olygu presenoldeb neu ymgysylltiad plentyn gyda gweithredoedd rhywiol pobl eraill, neu gall olygu bod lluniau neu ffilmiau pornograffig yn cael eu dangos iddo.

Gall y math hwn o gam-driniaeth gynnwys aelodau'r teulu, ffrindiau'r teulu, athrawon, gofalwyr neu estroniaid. Efallai ei fod wedi digwydd unwaith yn unig, am gyfnod byr o amser neu efallai ei fod wedi digwydd dros gyfnod hir. Gall unrhyw fath o gam-driniaeth rhywiol arwain at ofid difrifol i'r plentyn ar y pryd a/neu nes ymlaen yn ei fywyd.

Gall mathau eraill o gam-driniaeth olygu creulondeb meddyliol megis galw enwau'n barhaus neu waradwydd a chosbau sy'n ormodol o lym.

Wynebu poen cam-driniaeth

Mae'n boenus i wynebu'r effeithiau y gallai'r gam-driniaeth fod wedi'u cael arnoch nawr ac yn y gorffennol ill dau. Dyma rai enghreifftiau o sut mae rhai pobl yn ymateb i gam-driniaeth yn eu plentyndod.

- Ni all llawer o bobl sydd wedi profi cam-driniaeth gofio cyfnodau mawr o'u plentyndod.
- Gall rhai pobl gofio'r hyn a ddigwyddodd ond heb gysylltu'r gamdriniaeth â'u hanawsterau a gofid cyfredol.
- Mae rhai pobl yn cofio anhapusrwydd cyffredinol ond mae ganddynt gofion rhannol o ddigwyddiadau camdriniol.

- Mae'n bosibl y bydd pobl sy'n gallu cofio llawer o'r hyn sydd wedi digwydd yn ceisio osgoi meddwl amdano.

Mae'n gyffredin i bobl geisio peidio â meddwl am y gam-driniaeth gan ei fod yn brofiad mor boenus.

A yw unrhyw un o'r rhain yn perthyn i chi?

- **Ydych chi'n ceisio dod o hyd i esgus amdani?**
  "Dim ond ei ffordd e o ddangos cariad oedd e". "Roedd gormod o bwysau arni hi, dyna beth achosodd ei ffrwydradau".

- **Ydych chi'n ei drin yn ysgafn neu'n gwneud yn fach ohoni?**
  "Fe gleisiodd e fi ond wnaeth e ddim mynd ymhellach". "Ces i fy nghyffwrdd yn unig, nid cyfathrach rywiol lawn oedd hi".

- **Ydych chi'n eich beio eich hunan?**
  "Arna i oedd y bai; rhaid fy mod i wedi gwneud rhywbeth o'i le..." "Weithiau y byddem yn mynd ato am gwtsh…"

Gallai'ch helpu i ddarllen yr adrannau dilynol er mwyn deall rhagor am gam-driniaeth.

Beth yw rhai o'r arwyddion mae plentyn yn eu dangos pan yw ef neu hi wedi'i gam-drin/cham-drin?

Gall plant sy'n cael eu cam-drin ddangos arwyddion gofid yn y cartref ac yn yr ysgol.
Nid yw'r arwyddion hyn yn cael eu sylwi gan bobl eraill bob tro a gallai'r plentyn gael ei ystyried fel rhywun anodd, trafferthus neu sâl.

A wnaethoch ddangos unrhyw un o'r arwyddion gofid dilynol pan oeddech yn blentyn?

- **Problemau bwyta** – gorfwyta, llwgu, gorfwyta mewn pyliau a chwydu ac ati.
- **Problemau toiled** – trochi, gwlychu'r gwely, ac ati.
- **Newidiadau ynghylch ymddygiad** – mynd yn drafferthus neu'n wrthgymdeithasol, dwyn, pyliau o dymer ddrwg, ddim yn cymysgu ag eraill.
- **Anawsterau yn yr ysgol** – tangyflawni, triwantiaeth, gorweithio yn yr ysgol.
- **Problemau emosiynol** – ofnau, ffobiâu, obsesiynau, hunllefau.
- **Hunan-niwed** – ceisiadau hunanladdiad a hunan-niwed, camddefnyddio alcohol neu gyffuriau.
- **Ymddygiad rhywiol** – ymddygiad rhywiol nad yw'n briodol ar gyfer yr oedran.

- **Problemau corfforol** – afiechydon mynych, poenau'r bola, achosion o gur pen, heintiau wrinol, poen gwenerol, cleisio, esgyrn wedi'u torri.

Nid yw'r arwyddion hyn yn golygu bod cam-driniaeth wedi digwydd bob tro. Gellir eu gweld mewn plant nad ydynt wedi'u cam-drin, neu blant sy'n anhapus am ryw reswm arall. Ond maent weithiau yn amlwg mewn plant sydd wedi eu cam-drin, neu sy'n anhapus am ryw reswm arall.

Os ydych yn teimlo eich bod wedi'ch cam-drin fel plentyn gallai helpu i gofio sut ymatebodd y bobl o'ch cwmpas i'r arwyddion ichi eu harddangos. Cwblhewch hyn os ydych yn teimlo y bydd hyn yn eich helpu yn unig.

Pwy oedd o gwmpas?	**Sut wnaethant ymateb?**
……	……
……	……
……	……
……	……
……	……
……	……
……	……
……	……

2. Beth yw effeithiau tymor hwy cael eich cam-drin yn blentyn?
Mae pobl yn ymateb mewn gwahanol ffyrdd i gael eu cam-drin fel plant. Mae'r disgrifiadau dilynol yn enghreifftiau'n unig o rai o'r effeithiau tymor hwy posibl o ddioddef camdriniaeth.

Perthnasau
Yn aml mae oedolion a ddioddefodd gamdriniaeth fel plant wedi'u bradychu gan y rhai hynny maent yn ymddiried ynddynt fwyaf. Gall ymddiriedaeth ddod yn broblem fawr a all eu hatal rhag mwynhau perthnasau llwyddiannus fel oedolion. Weithiau mae pobl a gafodd eu cam-drin yn teimlo na allant ddibynnu ar eu barn eu hunain ar bobl eraill. Mae'n hawdd gweld, oherwydd nad ydynt wedi gallu dibynnu ar y rhai hynny a ddylai wedi gofalu amdanynt fel plant, eu bod yn teimlo'n ofnus ynghylch ymddiried yn y rhai hynny o'u cwmpas yn eu bywyd fel oedolion. Gall hyn arwain at unigrwydd ac arwahanrwydd. Gall arwain at ofni estroniaid neu dyrfaoedd.

Gan fod llawer o bobl sydd wedi'u cam-drin yn teimlo mor anhoffus maent yn teimlo na allant gymryd y risg o adael i bobl eraill ddod i'w hadnabod.

Perthnasau personol – gall y rhain fod yn broblem hefyd. Ar gyfer pobl sydd wedi'u cam-drin yn rhywiol gall anawsterau rhywiol ddigwydd. Gall hyn gynnwys ofn rhyw, dryswch ynghylch rhywioldeb, dim diddordeb mewn rhyw ac obsesiynau ynghylch rhyw. Os yw pobl wedi'u cam-drin yn emosiynol gallant deimlo'n dyn, ofnus neu ddig mewn ymateb i gyswllt corfforol cariadus.

Weithiau gall goroeswyr camdriniaeth eu cael eu hunain yn mynd i batrymau diwerth mewn perthnasau.Gall hyn gynnwys dod yn ofalwr perffaith, achubwr, neu gallai ddigwydd eu bod yn caniatáu iddynt eu hunain aros mewn perthnasau camdriniol eraill.

Gall helpu i dreulio ychydig o amser yn ystyried sut mae'ch perthnasau wedi'u heffeithio gan gamdriniaeth. Gall fod yn ddefnyddiol i'w hysgrifennu yma neu ar daflen ar wahân.
……
……
……
……
……

Teimladau o hunan-werth
Gan nad ydynt wedi'u trin â'r cariad a pharch maent yn eu haeddu bob tro, nid yw llawer o bobl sydd wedi'u cam-drin yn dysgu teimlo cariad a pharch drostynt eu hunain. Yn aml, mae hyn yn cynnwys synnwyr cryf o fod yn ddrwg neu'n anhoffus mewn rhyw ffordd. Efallai y dywedwyd wrth rai pobl nad oeddynt yn dda i ddim a gallent deimlo'n israddol o gymharu â phobl eraill.

Gall hunan-barch a hunan-hyder fod yn isel iawn. Gall hyn arwain at anawsterau ynghylch dweud 'na' i bobl, problemau wrth wneud penderfyniadau a chaniatáu i bobl eraill gymryd mantais.

Ystyriwch sut mae'ch hunan-barch chi wedi'i effeithio:
……
……
……

Emosiynau
Mae goroeswyr camdriniaeth yn disgrifio ystod o emosiynau anodd mae'n rhaid iddynt geisio eu rheoli. Mae llawer o bobl yn teimlo'n isel iawn ar brydiau. Gall hyn fod mor ddifrifol eu bod yn meddwl am gyflawni hunanladdiad weithiau. Gall pobl eraill eu cael eu hunain ar ffigar-êt emosiynol gydag amrywiadau hwyl anferth. Mae cywilydd ac euogrwydd yn emosiynau cyffredin sydd yn dod gydag iselder. Mae rhai pobl yn profi gorbryder, ofn, ffobiâu, hunllefau a gallant brofi problemau wrth drio cysgu.

Hefyd gall ffrwydradau ymosodol a theimladau dig ddigwydd. Nid yw'n amlwg bob tro i'r person beth sydd wedi achosi'r dicter.

Er nad yw'n peri syndod y dylai pobl deimlo llawer o ddicter, mae fel bod y dicter yn chwyddo i ddianc. Efallai y byddant yn teimlo'n euog a'u bod â chywilydd.

Ysgrifennwch eich ymateb emosiynol i gamdriniaeth:
……
……
……
……
……
……

Bwyta
Mae gan lawer o bobl sydd wedi'u cam-drin broblemau â bwyd a bwyta a gallant deimlo'n anfodlon ar y ffordd maent yn ymddangos. Gall hyn arwain at fwyta cymhellol, gorfwyta mewn pyliau a chwydu, neu lwgu.

Ydych chi'n teimlo bod gennych unrhyw anawsterau gyda bwyta neu ddelwedd eich corff?
……
……
……
……
……

Ôl-fflachiau a hunllefau
Mae llawer o bobl sydd wedi'u cam-drin yn profi ôl-fflachiau a hunllefau yn eu bywyd fel oedolyn. Mae ôl-fflachiau'n gofion clir iawn a all achosi i'r person deimlo eu bod yn ailfyw'r gamdriniaeth. Gall hunllefau ymwneud â'r hyn a ddigwyddodd neu rannau ohoni'n unig, megis cael eich maglu neu ymlid. Gall ôl-fflachiau a hunllefau fod yn ofidus iawn ill dau.

Os ydych yn profi ôl-fflachiau neu hunllefau ysgrifennwch beth ydyn nhw:
……
……
……
……
……

Cyflawni
Nid yw'n peri syndod bod cael eich cam-drin yn effeithio ar gyflawni a pherfformio. Mae llawer o bobl yn gosod nodau llym a safonau perfformio uchel iddynt eu hunain. Iddynt hwy, nid yw unrhyw beth a wnânt neu a gyflawnant yn ddigon da. Mae pobl eraill sydd wedi'u cam-drin yn gwneud i'r gwrthwyneb. Nid ydynt yn disgwyl unrhyw beth ganddynt eu hunain a maent yn rhagweld methiant. Maent yn ofni y bydd cyflawni'n tynnu sylw atynt eu hunain. Maent yn disgwyl y bydd y sylw hwn yn arwain at ganlyniadau gwael megis pobl arall ddim yn eu hoffi. Mae rhai pobl wedi ymddwyn pan yn ifanc mewn modd y maent yn difaru'n ddiweddarach, megis mân droseddu neu ymddygiad drwg arall, a gall hyn arwain at deimladau o gywilydd a hunan-gasineb.

Ydy camdriniaeth wedi effeithio ar eich cyflawniad a nodau?
……
……
……
……
……
……

Hunan-niwed
Mae rhai pobl sydd wedi'u cam-drin fel plant yn eu niweidio eu hunain mewn rhyw ffordd. Gall hyn ddigwydd drwy geisio cyflawni hunanladdiad, neu gall fod mewn ffyrdd eraill. Bydd rhai'n eu torri, llosgi neu niweidio eu hunain. Bydd eraill yn goryfed neu gamddefnyddio cyffuriau. Weithiau mae pobl yn rhoi eu hunain mewn sefyllfaoedd peryglus lle gallant gael eu niweidio gan bobl eraill. Mae'r rhesymau am yr hunan-niwed hwn yn gymhleth ond yn aml fe'u defnyddir i ymdopi â theimladau dychrynllyd.

Mae llyfryn arall yn y gyfres hon yn rhoi gwybodaeth fanylach ar hunan-niweidio

Ydych chi'n hunan-niweidio mewn unrhyw ffordd?
……
……
……
……
……
……

Gall pobl sydd â hanes o gam-drin hefyd brofi iechyd corfforol gwaeth nag eraill. Mae hyn yn cynnwys ystod o anhwylderau gan gynnwys poen cronig, problemau stumog a syndrom coluddyn llidus.

Rydym yn gobeithio bod y llyfryn hyd yn hyn wedi'ch helpu i ddeall camdriniaeth ychydig yn fwy ac yn arbennig i ddechrau gweld yr effeithiau gofidus y gall eu cael ar fywydau pobl.

Bydd yr adrannau nesaf yn archwilio ffyrdd y gallwch ddechrau neu barhau i orchfygu effeithiau'r gamdriniaeth a ddigwyddodd yn eich plentyndod.

3. Dechrau gorchfygu effeithiau cam-driniaeth

Cadw'n ddiogel

Y cam cyntaf pwysicaf wrth ddechrau gorchfygu effeithiau camdriniaeth yw sicrhau eich bod yn ddiogel nawr.

Edrychwch ar y rhestr ddilynol o gwestiynau. Os ydych yn ateb **ydw** i unrhyw un ohonynt yna rydym yn argymell y dylech siarad â'ch meddyg neu therapydd.

- Ydych chi'n profi ysgogiadau i'ch niweidio eich hunan?
- Ydy rhywun sy'n agos ichi'n eich niweidio neu'n eich bygwth chi?
- Ydych chi wedi ceisio cyflawni hunanladdiad?
- Oes gennych gynlluniau i'ch lladd eich hunan?
- Ydych chi'n eich cael eich hunan mewn sefyllfaoedd anniogel?
- Ydych chi'n teimlo'ch bod yn cael eich llethu gan gofion, meddyliau a theimladau neu ydych chi wedi teimlo eich bod 'wedi colli cysylltiad â realiti'?
- Ydy rhywun sy'n agos ichi'n eich cynnwys yn aml mewn sefyllfaoedd peryglus neu anghyfreithiol?

Os ydych yn cael ysgogiadau i hunan-niweidio gallai ein llyfryn **Hunan-niweidio** fod yn ddefnyddiol ichi.

Perthnasau

Yn yr adran ddiwethaf fe wnaethom ofyn ichi feddwl am sut y gallai'ch perthnasau fod wedi'u heffeithio gan gamdriniaeth. Mae'n bosibl eich bod wedi'ch cael eich hunan mewn patrymau ailadroddus mewn perthnasau, er enghraifft:

- Yn y pen draw rydych yn achub neu ofalu am bobl eraill mewn modd nad yw'n ddefnyddiol i chi.
- Rydych yn eich torri'ch hunan i ffwrdd o bobl eraill.
- Rydych yn canfod na allwch chi ddweud na – rydych yn gadael i bobl eraill wneud beth maen nhw ei eisiau gyda chi.
- Rydych yn dod o hyd i ffyrdd o leddfu poen perthnasau trwy yfed neu gymryd cyffuriau neu hunan-niweidio.
- Mae pobl eraill yn ymddwyn yn gamdriniol tuag atoch.

Gallai fod yn ddefnyddiol i newid y ffyrdd rydych yn ymddwyn gyda phobl eraill yn raddol. Hefyd bydd angen ichi ystyried eich hunan-barch eich hunan wrth wneud y newidiadau hyn.

Os ydych yn achub neu'n gofalu am bobl eraill drwy'r amser ceisiwch ofyn i'ch anghenion chi gael eu diwallu hefyd. Caniatewch i bobl eraill roi i chi. Efallai'ch bod yn dewis pobl anghenus yn unig fel ffrindiau; ceisiwch gael cymysgedd o ffrindiau. Ydych chi'n cael meddyliau fel hyn, "Bydda i'n cael fy ngwrthod os nad ydw i'n rhoi i bawb" – os "ydych", heriwch nhw. Gall helpu i gael cylch cefnogol o ffrindiau o'ch cwmpas.

Os ydych yn dweud ie drwy'r amser mae pobl eraill yn cymryd mantais ohonoch yn y pen draw, dysgwch ddweud 'na'. Cofiwch fod hawliau gyda chi hefyd. Gall gosod terfyn eich diogelu rhag cael eich defnyddio neu gael eich bradychu gan bobl eraill. Os ydych yn teimlo eich bod yn or amlgymharus, ceisiwch ddeall y rhesymau am hyn a cheisio gosod ffiniau a chadw eich hun yn ddiogel.

Os byddwch yn lleddfu poen perthnasau yn y pen draw drwy yfed neu gymryd cyffuriau neu ddulliau eraill, cymerwch amser i archwilio'r hyn sy'n tueddu i'ch brifo yn y perthnasau hyn. Chwiliwch am batrymau – cadwch ffiniau, sicrhwech bod eich anghenion yn cael eu diwallu.
Os ydych yn teimlo y gallech fod mewn perthynas gamdriniol gallai'r cwestiynau dilynol eich helpu i feddwl am hyn:

- Ydy'ch partner yn eich niweidio'n gorfforol?
- Ydy'ch partner yn eich cam-drin ar lafar trwy ddefnyddio bygythion, galw enwau arnoch neu'n eich bychanu?
- Ydy'ch partner yn ceisio'ch rheoli?
- Oes arnoch ofn eich partner?
- Ydy'ch partner wedi'ch gorfodi i gael rhyw?

Os ydych wedi ateb "Ydy/Oes" i'r cwestiynau hyn yna byddai'n ddefnyddiol i gynllunio sut i roi terfyn ar y sefyllfa hon. Gallai hyn fod trwy adael y berthynas neu newid y berthynas er mwyn rhoi terfyn ar yr ymddygiad camdriniol.

Os ydych yn cael anawsterau â'r newidiadau hyn gallai helpu i geisio cymorth gweithiwr proffesiynol neu grŵp cymorth er mwyn symud ymlaen. Mae llyfryn yn y gyfres hon ar Gam-drin Domestig a allai fod yn ddefnyddiol.

Hunan-barch neu hunan-werth isel
Yn yr adran flaenorol fe wnaethom ofyn ichi ystyried sut mae'ch hunan-barch wedi'i effeithio gan y gamdriniaeth. Gall yr hunan-barch isel hwn arwain at:

- Anawsterau wrth ymddiried yn eich barn eich hunan.
- Teimlo na allwch fynegi'ch barn.
- Aros mewn perthnasau gwael.
- Teimlo'n euog.

- Casáu eich hunan.
- Bod yn hunanfeirniadol.
- Cywilydd llethol.

Mae nifer o ffyrdd y gallwch ddechrau mynd i'r afael ag hunan-barch isel:

Ceisiwch ddechrau cydnabod y **pethau da** amdanoch eich hunan – ysgrifennwch nhw:
……
……
……
……
……
……

Atgoffwch eich hunan am y rhestr hon bob dydd.

Heriwch unrhyw feddyliau beirniadol rydych wedi'u cael amdanoch eich hunan. Mae llawer o bobl sydd wedi'u cam-drin yn meddwl:
- "Pam fi? – rhaid fy mod i'n ddrwg".
- "Pam wnes i ddim rhoi terfyn arno neu ddweud wrth rywun?"

Gallai helpu i geisio meddwl beth fyddech yn ei ddweud wrth ffrind a wnaeth ddatganiadau tebyg amdano neu amdani ei hunan. Ysgrifennwch a herio'r meddyliau beirniadol rydych yn eu cael yn aml. Er enghraifft:

Meddyliau beirniadol amdanoch eich hunan
e.e. "Rhaid bod rhywbeth drwg amdana'i... fy mod wedi cael fy ngham-drin..."

Her
"Does dim plentyn yn haeddu cael ei gam-drin".

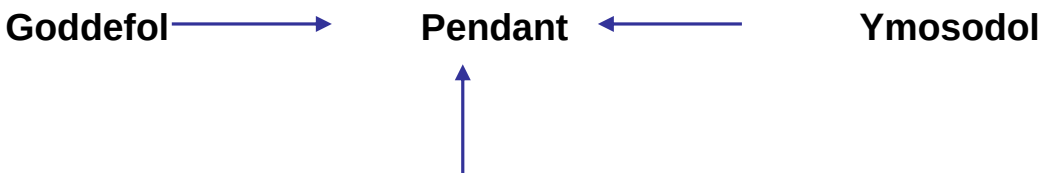
Os ydych yn teimlo cywilydd a bai, atgoffwch eich hun o sut oedd ymddygiad y camdriniwr yn eich rhoi mewn sefyllfa amhosibl i blentyn. Gallai hyn fod drwy ddefnyddio bygythiadau, rheolaeth, gwobrau, cyfrinachau ac addewidion o 'anrhegion arbennig'.

Derbyn eich hunan
Mae gan lawer o bobl sydd wedi'u cam-drin olwg arnynt eu hunain fel rhywun drwg, heb lawer o gydnabyddiaeth o'u hochr bositif. Gallant fod yn feirniadol o'u gwendidau heb dderbyn neu gymryd credyd am gryfderau. Gall fod yn

ddefnyddiol a chytbwys i dderbyn eich cryfderau a gwendidau ill dau. Mae gan bawb y ddau. Gall derbyn eich cryfderau a gwendidau eich hunan eich helpu i sylweddoli bod pobl eraill yr un peth.

Gall fod yn ddefnyddiol, realistig a chytbwys i gydnabod cryfderau a gwendidau ill dau y bobl o'ch cwmpas.

Pendantrwydd
Dysgwch ddod yn fwy pendant. Archwiliwch opsiynau gyda'ch therapydd, os oes gennych un. Efallai y bydd yn bosibl mynd i ddosbarthiadau neu ddarllen ar y pwnc. Mae llawer o bobl nad ydynt yn bendant yn teimlo eu bod yn ymddwyn yn ymosodol trwy ddod yn fwy pendant. Mae rhai pobl yn symud o fod yn oddefol i gael ffrwydradau ymosodol. Mae'n bwysig symud o fod yn oddefol i fod yn gadarn ond yn bendant.



Dyma'r hyn rydym yn anelu amdano

Emosiynau
Mae ofn, iselder, dicter ac emosiynau eraill i gyd yn ymatebion naturiol i gamdriniaeth ond gallant fod yn anodd eu rheoli, a gall llawer o oroeswyr deimlo eu bod ar ffigar-êt emosiynol. Gall fod yn anodd gwybod beth rydych yn ei deimlo ar brydiau oherwydd gall yr emosiynau fod wedi'u cymysgu gyda'i gilydd.

Cam cyntaf tuag at reoli'r emosiynau hyn yw ceisio nodi beth rydych yn ei deimlo ac os yn bosibl pam. Ceisiwch gadw dyddiadur o feddyliau a theimladau yn arbennig ar yr amseroedd hynny pan ydych yn teimlo'n emosiynol iawn.

Dyma enghraifft:

Diwrnod ac amser – beth roeddwn yn ei wneud	**Fel beth roeddwn i'n teimlo – emosiwn**	**Pa feddyliau neu ddarluniau oedd yn fy meddwl.**
11pm gartref ac wrth fy hunan, yn dilyn noson allan.	Teimlo ofn a dicter ill dau.	Ces i gof a ddaeth i'm meddwl o fy llystad yn dod i mewn i'm ystafell. Fy meddyliau nawr yw 'sut allai fe wneud imi fynd trwy hwnna...'

Hefyd gall helpu i ddysgu ffyrdd o **hunan-dawelu** a **hunan-leddfu** ar gyfer amseroedd pan ydych yn teimlo'n emosiynol iawn.

Dyma rai enghreifftiau o **hunan-dawelu:**

- Ymlacio
- Ymarfer
- Mynd am dro
- Darllen llyfr
- Mwytho anifail anwes
- Ffonio ffrind
- Gwrando ar gerddoriaeth
- Cyffwrdd â rhywbeth meddal/cyfarwydd
- Cynllunio digwyddiad dymunol
- Creu rhywbeth
- Ymarfer **anadlu'n garcus**, araf a dwfn
- Dychmygu lle dymunol, diogel yn eich meddwl

Anadlu'n garcus

Mae hon yn ymagwedd tuag at reoli emosiynau. Nod anadlu'n garcus yw ymwybyddiaeth dawel, heb farnu, gan ganiatáu i feddyliau a theimladau ddod a mynd heb ganolbwyntio arnynt. Y nod yw canolbwyntio ar yr eiliad bresennol yn unig, nid y gorffennol a nid y dyfodol. Cysylltir llawer o'n straen â meddyliau a theimladau ynghylch y gorffennol a'r dyfodol. Dilynwch y cyfarwyddiadau hyn:

Eisteddwch yn gysurus, gyda'ch llygaid ar gau neu wedi'u gostwng a'ch cefn yn syth.

- Rhowch eich sylw ar eich anadlu.
- Sylwch ar y teimladau wrth i'ch brest a bola godi gyda'r anadliad i mewn, a syrthio gyda'r anadliad allan.
- 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 rhowch eich sylw yn ôl ar eich anadlu.
- Gallwch sylwi ar seiniau, teimladau corfforol, ac emosiynau, ac eto, rhowch eich sylw yn ôl ar eich anadlu.
- Peidiwch â dilyn y meddyliau neu deimladau hynny, peidiwch â'ch barnu'ch hunan am eu cael, na'u dadansoddi mewn unrhyw ffordd. Mae'n iawn i'r meddyliau fod yno. Sylwch ar y meddyliau hynny'n unig, a gadael iddynt ddrifftio heibio; rhowch eich sylw yn ôl ar eich anadlu.
- Pryd bynnag rydych yn sylwi bod eich sylw wedi drifftio i ffwrdd ac yn cael

ei ddal mewn meddyliau neu deimladau, nodwch fod eich sylw wedi drifftio'n unig, ac yna rhowch y sylw yn ôl yn dirion ar eich anadlu.

Bydd meddyliau'n dod i mewn i'ch ymwybyddiaeth, a bydd eich sylw'n eu dilyn. Ta waeth pa mor aml bydd hyn yn digwydd, daliwch i roi eich sylw yn ôl ar eich anadlu. Po fwyaf y gallwch fynd trwy'r ymarfer hon po fwyaf y bydd yn eich helpu i reoli straen.

Ceisiwch wneud eich rhestr eich hunan o ffyrdd y gallwch hunan-dawelu neu hunan-leddfu:

- ……
- ……
- ……

Mae disgrifiadau manylach o ymdopi â gorbryder, iselder, dicter ac anawsterau eraill ar gael mewn llyfrynnau hunan-gymorth eraill yn y gyfres hon.

Ôl-fflachiau a hunllefau

Fel a ddisgrifiwyd yn gynharach, mae llawer o bobl sydd wedi'u cam-drin yn profi ôl-fflachiau neu hunllefau. Maent yn ffordd y bydd ofnau a chofion yn dod i'r wyneb. Gallant fod yn ofidus iawn.

Y ffordd orau i ymdrin â nhw yw ichi ddechrau cymryd rheolaeth arnynt.

Ar gyfer ôl-fflachiau a hunllefau (cyn gynted â'ch bod yn deffro) ceisiwch yr ymagwedd ddilynol.

1. Ysgrifennwch bob manylyn o'r hyn a ddaeth i'ch meddwl. Gwnewch hyn bob tro y byddant yn digwydd. Os byddwch yn dal i'w hysgrifennu dylent ddechrau mynd i ffwrdd.

2. Atgoffwch eich hunan eich bod yn oedolyn nawr, sy'n ddiogel a heb fod yn y sefyllfa honno bellach.

3. Weithiau gall helpu i ddychmygu diweddglo newydd ar gyfer y cofion/darluniau sydd gennych yn eich ôl-fflachiau neu hunllefau. Er enghraifft, mae rhai pobl yn dychmygu bod y camdriniwr wedi'i rwystro y tu ôl i sgrîn fetel. Mae pobl eraill yn eu dychmygu eu hunain fel oedolyn (neu ryw berson diogel arall) sy'n dod i mewn i'r sefyllfa i roi terfyn ar y

gamdriniaeth. Gall hyn eich helpu i deimlo eich bod yn rheoli'r cofion annymunol hyn yn fwy.

Os canfyddwch eich bod yn dal i frwydro yn erbyn ôl-fflachiau a hunllefau gallai fod yn ddefnyddiol i geisio cymorth proffesiynol.

Sefydlogi meysydd eraill eich bywyd
Os yw eich bywyd mewn argyfwng neu annhrefn yn gyson gallai fod yn ddefnyddiol i wirio drwyddo ac ystyried sut y gallwch ddechrau cynllunio i'w wella. Fe wyddom bod pobl sydd wedi profi camdriniaeth yn eu plentyndod yn fwy tebygol o brofi problemau iechyd fel oedolion. Felly mae'n wir bwysig gofalu am eich lles.

Gall y rhestr ddilynol eich helpu i ddethol meysydd targed (ticiwch).

Ie

- ❑ Iechyd
- ❑ Bwyta
- ❑ Yfed alcohol
- ❑ Defnyddio cyffuriau anghyfreithlon
- ❑ Diffyg ymarfer
- ❑ Problemau eraill ynghylch iechyd
- ❑ Rhyw a rhywioldeb
- ❑ Problemau ariannol
- ❑ Problemau cyfreithiol
- ❑ Problemau tai
- ❑ Problemau â pherthnasau/teulu
- ❑ Problemau â gwaith/cyflawni/addysg
- ❑ Meysydd eraill: (datganwch)

……...

Gall helpu i feddwl am gymaint o ffyrdd â phosibl i fynd i'r afael â phob problem, yna dewis un i ddechrau â hi. Ticiwch bob un oddi ar y rhestr wrth ichi fynd i'r afael â hi.

A oes cymorth pellach ar gael?
Cynllunir y llyfryn hwn ichi weithio drwyddo gyda meddyg, gweithiwr proffesiynol neu therapydd. Rydym yn gobeithio bod yr awgrymiadau yn y llyfryn hwn wedi bod yn ddefnyddiol ichi.

Mae'r cysylltiadau hyn i gyd yn rhai cenedlaethol, ond byddant yn gallu rhoi manylion am yr hyn sydd ar gael yn lleol i chi. Bydd gan eich meddyg neu

therapydd wybodaeth hefyd ynghylch gwasanaethau lleol eraill a allai fod yn ddefnyddiol.

Sefydliadau defnyddiol

- **C.A.L.L**
  Llinell Cyngor a Gwrando'r Gymuned
  Llinell Cymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru
  Ffon di-dal 0800 132 737
  Neu techstiwch 'help' i 81066
  Mae gan unrhyw un sy'n bryderus am iechyd meddwl ei hun neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind, mynediad i'r gwasanaeth. C.A.L.L, yn cynnig gwasanaeth gwrando a chefnogaeth cyfrinachol

- **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain**
  Ffôn: 01455 883 316
  www.bacp.co.uk
  BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire, LE17 4HB
  Mae'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth i ddarparu cysylltiadau ar gyfer cwnsela yng Nghymru a Lloegr.
- **Childline**
  Rhadffôn: 0800 1111
  www.childline.org.uk
  Gall plant a phobl ifanc gysylltu os ydynt yn profi trafferthion neu'n cael eu cam-drin.
- **Canolfan Cyngor ar Bopeth**
  www.citizensadvice.org.uk
  Cysylltwch â'ch swyddfa leol; gallant eich cyfeirio at grwpiau lleol a all helpu
- **Galw Iechyd Cymru**
  08454647
  www.nhsdirect.wales.nhs.uk

- **Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru**
  Mae Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru yn sefydliad datblygu iechyd meddwl, yn ddarparu ystod o wasanaethau i grwpiau gwirfoddol, gofalwyr ac unigolion sydd wedi defnyddio neu sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl ac yn byw yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro. Mae eu gwefan yn cynnwys cyfeiriadur o wasanaethau iechyd meddwl lleol
  01267 245572
  www.wwamh.org.uk

- **Mind Infoline**
  Ffôn: 0300 123 3393
  Testun: 86463
  www.mind.org.uk
  15-19 Broadway, Stratford, London, E15 4BQ
  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.
- **Canolfan Argyfwng Trais**
  Rhadffôn: 0808 802 9999
  www.rapecrisis.org.uk
  E-bost: info@rapecrisis.org.uk
  Blwch BCM 4444, Llundain, WC1N 3XX
  Llinell Gymorth, cymorth, cwnsela a gwybodaeth ar gyfer menywod a merched sydd wedi'u treisio neu wedi dioddef ymosodiad rhywiol.
- **Relate**
  Llinell Gymorth: 0300 100 1234
  www.relate.org.uk
  Premier House, Carolina Court, Lakeside, Doncaster,
  DN4 5RA
  Cymorth gyda phroblemau ynghylch priodas neu berthynas.
- **SAFELINE**
  Llinell Gymorth: 0808 800 5008
  Llinell Gymorth Dynion: 0808 800 5005
  Llinell Gymorth Pobl Ifanc: 0808 800 5007
  Testun: 07860 027 573
  www.safeline.org.uk
  Yn cynnig gwybodaeth a chymorth i oroeswyr camdrniaeth.
- **Y Samariaid**
  Llinell Gymorth: 116 123
  www.samaritans.org
  E-bost: jo@samaritans.org
  Rhadbost: RSRB-KKBY-CYJK, Chris, Blwch SP 9090, Stirling, FK8 2SA
  Cymorth cyfrinachol ar gyfer unrhyw un sydd mewn argyfwng.
- **Survivors UK**
  Llinell Gymorth: 020 3598 3898
  Testun: Sgwrs – 020 3322 1860
  www.survivorsuk.org
  E-bost: info@survivorsuk.org
  Llawr Gwaelod: 34 Great James Street, Llundain, EC1N 3HB
  Mae'n darparu gwybodaeth, cymorth a chwnsela ar gyfer dynion sydd wedi'u treisio neu wedi'u cam-drin yn rhywiol.

- **Cymorth i Ddioddefwyr**
  Llinell Gymorth: 0808 1689 111
  www.victimsupport.org.uk
  Yn cynnig cymorth a chyngor ymarferol i ddioddefwyr unrhyw fath o drosedd,
  gan gynnwys camdriniaeth rywiol.
- **Canolfan Therapi i Fenywod**
  Ffôn: 0207 263 7860
  www.womenstherapycentre.co.uk
  E-bost: enquiries@womenstherapycentre.co.uk
  6 Manor Gardens, Llundain, N7 6JS
  Maent yn cynnig cwnsela unigol a grwpiau ar gyfer menywod sydd wedi'u cam-drin
  yn rhywiol.

Llyfrau a gwefannau defnyddiol

- **Breaking free: help for survivors of child sexual abuse**
  Carolyn Ainscough a Kay Toon
  Sheldon Press 2000
  Llawlyfr ar gyfer goroeswyr camdriniaeth rywiol; mae'n cynnig helpu'r darllenydd i archwilio'r problemau mae camdriniaeth rywiol yn ystod plentyndod yn eu hachosi yn ystod bywyd diweddarach.
- **Adult male survivors of childhood sexual abuse**
  Kim Etherington
  Pitman 1995
  Mae'n anelu at egluro'r problemau unigryw sy'n gysylltiedig â chamdriniaeth rywiol
  o blant gwrywaidd. Mae'n cynnwys straeon gan oroeswyr camdriniaeth rywiol yn ystod plentyndod, ffyrdd y gall asiantaethau wella dulliau o weithio gyda goroeswyr, archwiliad o raglenni triniaeth ac adfer, ac effeithiau camdriniaeth rywiol.
- **A source book on child sexual abuse**
  David Finkelhor
  Sage 1986
  Mae'n cynnig mynediad hawdd i weithwyr lles cymdeithasol, clinigwyr, gwneuthurwyr polisi ac ymchwilwyr i ganlyniadau nifer fawr o astudiaethau, llawer ohonynt heb eu cyhoeddi neu nad ydynt ar gael yn rhwydd.
- **Overcoming childhood trauma**
  Helen Kennerley
  Robinson Publications 2000
  Bydd y llyfr hwn yn helpu'r dioddefwr i ddeall y cysylltiadau rhwng trawma'r gorffennol ac anawsterau'r presennol ac yn cynnig ffyrdd o ennill rheolaeth

dros y problemau hyn, gan ganiatáu i'r unigolyn ddelio â chofion ymwthiol, rheoli newidiadau hwyliau ac adeiladu perthnasau gwell ym myd oedolion.

- **An introduction to coping with childhood trauma**
  Helen Kennerley
  Constable and Robinson Ltd, Llundain 2011
  Llyfryn hunan-gymorth i helpu oedolion sydd wedi bod yn ddioddefwyr cam-drin plant yn rhywiol i ddysgu sgiliau ymdopi a gwytnwch. Mae'r llyfryn hwn yn disgrifio'r symptomau a ddioddefir gan ddioddefwyr cam-drin plant yn rhywiol, ac yn dangos sut y gellir rheoli'r symptomau hyn. Mae'n rhoi strategaethau ichi ar gyfer delio â straen, newidiadau hwyliau a'r heriau mewn bywyd sy'n ymddangos i fod yn anorchfygol.
- **Ghosts in the bedroom: a guide for partners of incest survivors**
  K. Graber
  Health Communications 1992
  Ymagwedd 12-cam tuag at helpu partneriaid goroeswyr i ymdopi â'u teimladau eu hunain, i gefnogi adferiad eu partner, a datrys problemau gyda'i gilydd.
- **Strong at the broken places: overcoming the trauma of childhood abuse**
  Linda T. Stanford
  Virago Press 1991
  Mae'n cyfuno ymchwil benodedig a chyfweliadau gyda dioddefwyr camdriniaeth ac esgeulustod yn ystod plentyndod.

Safleoedd ar y rhyngrwyd y mae rhai sydd wedi goroesi camdriniaeth yn eu cael yn ddefnyddiol:
Mae'r rhyngrwyd yn ffynhonnell help ond defnyddiwch hi'n ofalus oherwydd gall rhywfaint o'i chynnwys beri gofid.

- **www.metanoia.org/suicide**
  Rhan o safle mwy, mae'n cynnig cymorth i bobl sy'n teimlo'n ofidus iawn neu sy'n ystyried cyflawni hunanladdiad.
- **www.ascasupport.org**
  Safle sy'n cynnig help i bobl sydd wedi profi camdriniaeth. Mae'n darparu cyfarwyddyd ar ddiogelwch, nodi rhwydweithiau cymorth, datrys perthnasau.

Lawrlwythiadau Ymwybyddiaeth Ofalgar

- **www.franticworld .com Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World** – Free meditations and mindfulness resources.
- **www.headspace.com** – A free taster of mindfulness, with an opt-in to buy further sessions

- **www.freemindfulness.org** – A collection of free to download meditations

Lawrlwythiadau Ymlacio

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

Cyfeiriadau

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

- De Bellis, M., & Thomas, L. (2003). Biologic findings of post-traumatic stress disorder and child maltreatment. Adroddiadau Seiciatreg Gyfredol, 5,108-117.
- Dube SR, Anda RF, Felitti VJ, Chapman DP, Williamson DF, Giles WH. Childhood Abuse, Household Dysfunction, and the Risk of Attempted Suicide Throughout the Lifespan. JAMA 2001; 286: 3089-3096.
- English, D. J., Widom, C. S., & Brandford, C. (2004). Another look at the effects of child abuse. NIJ journal, 251, 23-24.
- Felitti, V. J. (2002). The relationship of adverse childhood experiences to adult health: Turning gold into lead. Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie 48(4), 359-369. Oddi wrth www.acestudy.org/docs/GoldintoLead.pdf
- Kennerley, H. (2000) Overcoming Childhood Trauma. Robinson
- Kennerley, H. (2011) An Introduction to Coping with Childhood Trauma. Constable and Robinson Ltd, Llundain.
- Knight, C., (2008) Introduction to Working with Adult Survivors of Childhood Trauma: Techniques and Strategies. Wadsworth.
- Silverman, A. B., Reinherz, H. Z., & Giaconia, R. M. (1996). The long-term sequelae of child and adolescent abuse: A longitudinal community study. Child Abuse and Neglect, 20(8), 709-723.
- Watts-English, T., Fortson, B. L., Gibler, N., Hooper, S. R., & De Bellis, M. (2006). The psychobiology of maltreatment in childhood. Journal of Social Sciences 62(4) 717-736.
- Van der Kolk, B.A., Perry, J.C., & Herman, J.L. (1991). Childhood origins of self-destructive behaviour. American Journal of Psychiatry, 148, 1665-1671.
- Van der Kolk, B. A. & Fisler, R.E. (1994) Childhood abuse and neglect and loss of self-regulation. Bulletin of the Menninger Clinic; Vol. 58, 2.

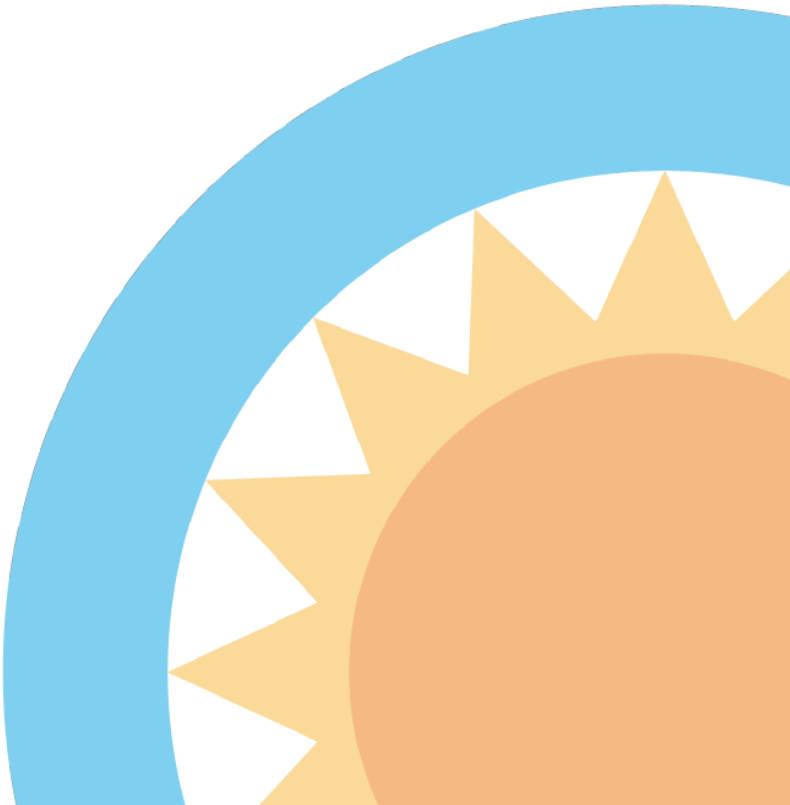
Ysgrifennwyd gan Dr Lesley Maunder a Lorna Cameron, Seicolegwyr Clinigol Ymgynghorol, The Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust.

Diolch yn fawr i grwpiau lleol y sector gwirfoddol, defnyddwyr gwasanaethau a staff gofal iechyd yn Northumberland,Tyne and Wear sydd wedi cyfrannu at y broses o adolygu'r canllaw hwn.

Atgynhyrchir y daflen hon â chaniatâd Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust © 2013 www.ntw.nhs.uk Cynhyrchydd ardystiedig o wybodaeth ddibynadwy ynghylch gofal iechyd a chymdeithasol www.informationstandard.org.

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol
a’r GIG ar gael ar ein gwefan:

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan

GIG CYMRU NHS WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board