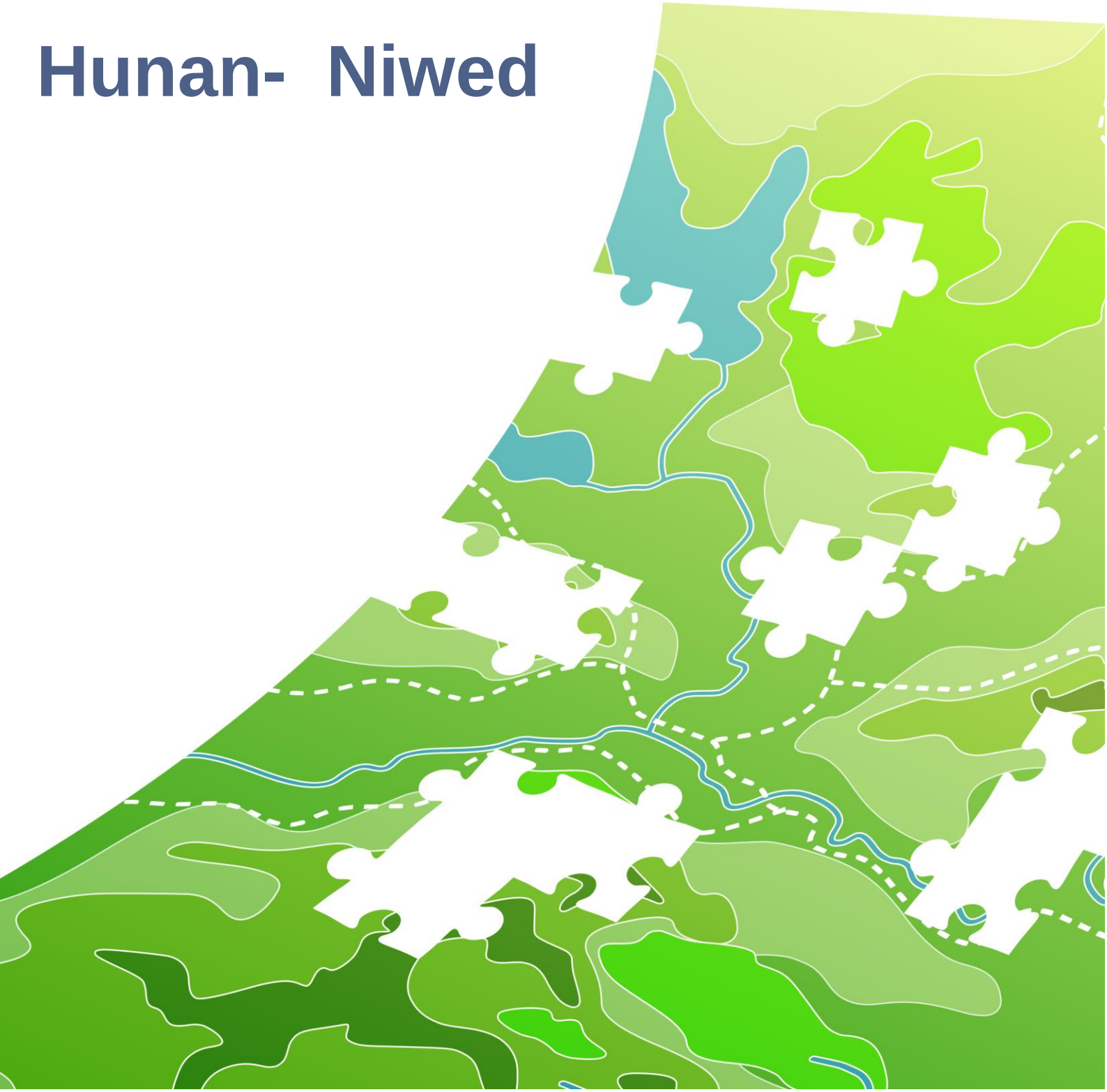
FEDRA'i iCAN

GIG CYMRU NHS WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Hunan- Niwed



Cymorth Iechyd Meddwl
IAWN
Mental Health Support

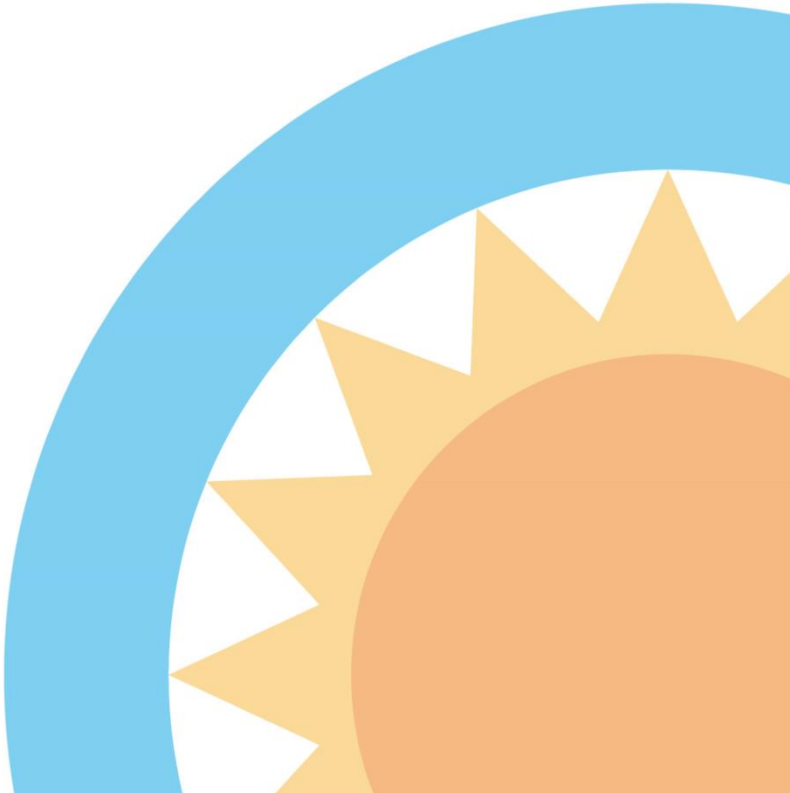
Gwybodaeth, Ymwybyddiaeth a Llesiant Nawr

Information, Awareness & Wellbeing Now

HUNAN-NIWED

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

Cyflwyniad	**4 - 5**
Deall hunan-niweidio	**5 - 6**
Ym mha ffyrdd mae pobl yn hunan-niweidio?	**6**
Sut mae pobl eraill yn ymateb?	**7**
Pam mae pobl eisiau rhoi'r gorau i hunan-niweidio?	**7 - 8**
Sut allaf reoli fy hunan-niweidio?	**8 - 9**
Ffyrdd o roi'r gorau i hunan-niweidio	**9 - 10**
Os ydych yn teimlo bod rhaid ichi niweidio'ch hun	**10**
Pa atebion tymor hwy sydd ar gael?	**10 - 11**
A allaf wella'r ffordd rwyf yn cyfathrebu?	**11**
Deall eich hun ac eraill	**11 - 12**
A wyf yn rhoi'r bai arnaf fy hunan am bopeth?	**12**
A wyf yn gofalu amdanaf fy hunan?	**12**
Sut allaf ymdopi â theimladau llethol?	**12 - 13**
Sut allaf gael gwared ar rai o'r pethau diwerth rwyf wedi'u defnyddio ar gyfer ymdopi?	**13**
Beth am fy mherthnasau?	**13**
Beth am hunan gymorth	**14**
Sut allaf helpu ffrind neu aelod o'r teulu sy'n hunan-niweidio?	**14**
Sefydliadau defnyddiol	**15 - 16**
Llyfrau a gwybodaeth defnyddiol	**16 - 17**
Lawrlwythiadau Ymwybyddiaeth Ofalgar	**17**
Lawrlwythiadau Ymlacio	**17**
Cyfeiriadau	**17**

Cyflwyniad
Mae'r llyfryn hwn ar gyfer pobl sy'n hunan-niweidio'n fwriadol a sy'n anfodlon arno. Hefyd mae ar gyfer teulu a ffrindiau a allai brofi anawsterau wrth geisio deall yr ymddygiad hwn.

Mae pobl sydd â phrofiad o hunan-niweidio wedi cyfrannu at ysgrifennu'r llyfryn hwn.

Mae'n cynnig cyngor ynghylch hunan-gymorth. Fodd bynnag, dylai unrhyw un sy'n hunan-niweidio weld eu Meddyg Teulu hefyd.

"Mae angen imi deimlo rhywbeth, er mwyn gwybod fy mod i'n bodoli. Mae fy llosgi fy hunan yn caniatáu imi reoli fy nghorff. Weithiau ymddengys fel dyna'r unig ffordd galla i deimlo'n fyw neu mewn rheolaeth o unrhywbeth... mae'n rhywbeth dw i'n ei gynllunio'n ofalus pan yw pethau'n mynd yn wael..."

"Mae tyndra'n codi y tu mewn imi a dw i'n cyrraedd y pwynt lle dw i'n teimlo y bydda i'n ffrwydro. Pan dw i'n fy nhorri fy hunan mae e i gyd yn diflannu, ymddengys fod y drygioni'n fy ngadael i, mae fy nicter yn toddi...am ennyd..."

"Dw i'n fy mrifo fy hunan pan dw i eisiau brifo pobl eraill...mae'n well fy mrifo fy hunan na nhw"

"Mae'n droelliad tuag i lawr...mae toriadau bach yn arwain at doriadau mwy"

Dyma feddyliau pobl sydd wedi hunan-niweidio. Efallai'ch bod chi wedi cael profiadau tebyg eich hunan neu efallai fod gennych ffrind neu aelod o'r teulu sy'n hunan-niweidio. Er mai go brin mae pobl yn siarad am hunan-niweidio, mae'n gymharol gyffredin, nid yw'n cael ei ddeall lawer a mae'n ofidus iawn.

Mae'r llyfryn hwn yn anelu at eich helpu i ddechrau:
- Deall hunan-niweidio, beth all ei achosi, a beth sy'n peri iddo barhau.
- Archwilio ffyrdd o reoli hunan-niweidio.
- Darganfod ffyrdd eraill o gael cymorth.

A ydyw'n bwysig cael help os oes risg o hunanladdiad.
Os ydych yn meddwl am ddiweddu eich bywyd, mynnwch help yn syth. Ffoniwch eich gwasanaeth brys lleol (911).
Gallai'r pethau canlynol olygu eich bod mewn risg:
- A ydych chi'n meddwl am eisiau marw neu'n meddwl am ladd eich hun?

- A ydych wedi cynllunio ffordd o ladd eich hun?
- A ydych yn teimlo'n anobeithiol am y dyfodol ac yn methu meddwl am rheswm i fyw?

Os ydych wedi ateb 'ydw' i un o'r cwestiynau hyn, dywedwch wrth rywun a mynnwch help

Deall hunan-niweidio

Beth yw hunan-niweidio?
Mae llawer o bobl yn eu niweidio eu hunain mewn rhyw ffordd, trwy ysmygu, yfed, gweithio'n rhy galed neu ymarfer gormod. Ond ar gyfer rhai pobl mae'r hunan-niweidio hwn yn amlycach, a gall fod yn eithaf difrifol.

Weithiau gelwir hunan-niweidio'n hunan-anafu, a mae hyn yn golygu bod rhywun yn niweidio eu corff heb eisiau marw. Mae llawer o bobl sy'n hunan-niweidio'n cael meddyliau hunanladdol hefyd. Ond mae'r mwyafrif yn meddwl bod gwahaniaeth rhwng gweithredoedd hunanladdol a gweithredoedd hunan-niweidiol. Efallai byddant yn dweud "Doeddwn i ddim eisiau marw, roedd angen imi gael gwared ar deimladau ofnadwy yn unig".

Efallai bydd rhai pobl yn hunan-niweidio sawl gwaith bob diwrnod. Gall gynnwys llawer o ddefodaeth. Efallai bydd rhai pobl yn teimlo'n gaeth i'r ymddygiad hunan-niweidiol. Efallai bydd pobl eraill yn hunan-niweidio'n achlysurol yn unig pan ydynt o dan straen emosiynol.

Pwy sy'n hunan-niweidio?
Efallai bydd pobl sy'n hunan-niweidio'n teimlo'n ofidus am lawer o'r amser. Efallai byddant dan straen ac yn sensitif iawn i wrthodiad.
Ni phenderfynir hunan-niweidio gan hil, oedran, addysg, hoffter rhywiol na grŵp cymdeithasol rhywun. Mae ymchwil wedi awgrymu bod mwy o fenywod na dynion yn hunan-niweidio (efallai bydd dynion yn dangos eu teimladau mewn ffyrdd eraill). Mae'n tueddu i ddechrau mewn blaenlencyndod a gall leihau neu ddiflannu yn y tridedgau, er nid bob tro. Mae rhai pobl sy'n hunan-niweidio wedi'u cam-drin yn rhywiol, emosiynol neu gorfforol yn eu bywyd cynnar.

Pam mae pobl yn hunan-niweidio?
Yn aml mae pobl yn teimlo na allant esbonio eu rhesymau am hunan-niweidio. Ond wrth siarad â llawer o bobl sy'n hunan-niweidio, mae ymchwil wedi caniatáu inni ddechrau deall beth allai fod yn digwydd. Efallai byddwch yn adnabod rhai o'r rhesymau dilynol. Ticiwch unrhyw rai sy'n perthyn i chi.

Er mwyn rheoli hwyliau neu deimladau
❑ I ddianc rhag gwacter, iselder, cywilydd neu afrealiti.
❑ I esmwytho tensiynau, pwysau neu ddicter cronedig.

❑ I deimlo rhywbeth – i wybod eich bod yn dal i fodoli.
❑ I deimlo eich bod mewn rheolaeth.
❑ I fynegi neu atal teimladau rhywiol.
❑ I anghifio am rywbeth.
❑ I stopio fy hun rhag lladd fy hun
❑ I deimlo gwefr neu ruthr o adrenalin

Er mwyn cydymffurfio â chredau neu feddyliau
❑ I'ch cosbi'ch hunan gan eich bod yn teimlo'n 'ddrwg'.
❑ I gynnal cred negyddol "Dw i'n ddiffygiol, diwerth, dieithr".
❑ I ddianc rhag teimladau o euogrwydd.
❑ I ymdopi â disgwyliadau pobl eraill er enghraifft ynghylch rhywioldeb neu briodas wedi'I threfnu

Er mwyn cyfathrebu
❑ I roi gwybod i bobl pa mor wael mae pethau.
❑ I wneud i'ch corff ddangos eich poen.
❑ I fynegi dicter tuag at bobl eraill a'ch hunan, ond ar eich corff eich hunan.
❑ I gael a chynnal ymateb gan bobl eraill rydych yn teimlo na fyddech yn ei chael fel arall.
❑ I gosbi pobl eraill trwy'ch corff eich hunan.
❑ I gael pobl eraill i wrando arnoch.
❑ I deimlo'n rhan o grŵp a chael hunaniaeth.

Mae llawer o bobl sy'n hunan-niweidio'n ystyried bod eu hymddygiad yn ffordd o oroesi. Gallai fod yn fodd ymdopi â phoen emosiynol annioddefol. Mae eu rhesmau am hunan-niweidio'n tueddu i fod yn gymhleth a gallant gynnwys llawer o'r rhai hynny a restrir uchod. Gall hunan-niweidio fod yn gaethiwus iawn a gall fod yn batrwm anodd i'w newid. Yn anffodus, mae rhai pobl yn eu lladd eu hunain tra'n hunan-niweidio. Mae hyn yn fwyaf cyffredin yn y rhai hynny sy'n cymryd gorddosau o dabledi neu feddyginiaethau.

Gall camddefnyddio meddyginiaethau neu dabledi fod yn beryglus iawn. Gall hyd yn oed 'gorddosau' bach ladd.

Ym mha ffyrdd mae pobl yn hunan-niweidio?
Efallai bydd pobl sy'n hunan-niweidio'n eu torri neu losgi eu hunain. Efallai byddant yn tynnu eu gwallt allan, eu pwnio eu hunain, eu cnoi eu hunain, eu gwenwyno eu hunain, tynnu neu grafu ar eu croen. Efallai byddant yn eu rhoi eu hunain mewn perygl yn gyffredinol. Mae ffyrdd gwahanol diddiwedd o hunan-niweidio. Gall fod yn ddramatig, cudd, neu ddefodol. Gall olygu llurginio parhaol, a gall anffurfio'r corff yn ddifrifol cyn y gallant ennill rheolaeth arno.

Sut mae pobl eraill yn ymateb?
Gallai gofalwyr, ffrindiau, perthnasau neu weithwyr ymateb i hunan-niweidio mewn ffyrdd amrywiol. Efallai bydd rhai ymatebion yn ddefnyddiol, ac eraill yn llai felly.

Mae ymatebion nodweddiadol yn cynnwys:

Teimladau pobl eraill:	
• Ofn • Dicter • Ffieidd-dod • Panig • Pryder • Gofid • Euogrwydd • Diymadferthwch	• Datgysylltiad/oerni/atgasedd • Dryswch • Gofal • Ddim ots • Teimlo eu bod wedi'u beirniadu • Teimlo eu bod dan ymosodiad • Teimlo'n ddiwerth
Gweithredoedd pobl eraill:	
• Gosod rheolau a chyfyngiadau • Mynd â phobl i'r ysbyty • Bod yn fwy sensitif • Mynd i'w cragen • Siarad amdano'n ormodol • Chwilio am arbenigwyr • Bygwth tynnu'n ôl neu adael	• Camu i mewn i "ddatrys" y broblem • Cosbi • Cynnig mwy o gefnogaeth • Peidio â siarad amdano • Cynyddu gwyliadwriaeth • Bod yn or-fusneslyd • Eich herio i hunan-niweidio "ewch ymlaen 'te, torrwch eich hunan"

Nes ymlaen byddwn yn cynnig cyngor ar sut gall ffrindiau, teulu a gweithwyr gynnig ymateb fwy defnyddiol.

Pam mae pobl eisiau rhoi'r gorau i hunan-niweidio?
Mae llawer o bobl sy'n hunan-niweidio eisiau rhoi'r gorau iddo. Dyma rai o'r rhesymau maent yn eu rhoi.

- "Mae'n brifo weithiau".
- "Pan yw fy nghlwyfau'n cael eu heintio maen nhw'n boenus iawn".
- "Mae ceisio dianc rhag pethau trwy roi creithiau ichi'ch hunan dim ond yn eich atgoffa o'r pethau rydych chi'n ceisio dianc rhagddyn nhw".
- "Bob tro y gwelwch chi ble rydych chi wedi hunan-niweidio mae'n eich atgoffa o bryd wnaethoch chi e a mae'n gwneud ichi deimlo'n isel eto".
- "Mae pobl yn eich trin chi'n rhyfedd os oes creithiau gyda chi".
- "Mae'n peri gofid i'r bobl rydych chi'n agos atyn nhw..."
- "Alla i ddim gwisgo crysau-t â llewys byr yn yr haf".
- "Alla i ddim mynd ar wyliau i wledydd poeth..."

- “Dw i’n meddwl am y dyfodol a beth fyddai fy mhlant yn ei feddwl am y creithiau...”

Os ydych yn hunan-niweidio efallai fod gennych eich rhesymau eich hunan i roi’r gorau.

Efallai bydd o gymorth ichi eu hysgrifennu.

……
……
……
……
……
……
……
……...

Sut allaf reoli fy hunan-niweidio?
Gofynnwch y cwestiynau dilynol ichi’ch hunan.

- **A oes angen imi newid amgylchiadau fy mywyd?**
  Os ydych yn byw mewn sefyllfa sy’n emosiynol neu gorfforol anniogel bydd yn anodd ichi roi’r gorau i hunan-niweidio. Os ydych mewn awyrgylch treisgar neu gamdriniol gofynnwch ichi’ch hunan pam rydych yn aros. Ceisiwch gynllunio sut allech newid eich sefyllfa. Efallai bydd yn helpu i siarad am hyn gyda rhywun arall megis ffrind, eich MT, gweithiwr proffesiynol gofal iechyd neu gwnselydd.

- **Beth sy’n peri imi hunan-niweidio?**
  Cadwch ddyddiadur o’ch hunan-niwed er mwyn eich helpu i’w ddeall yn well. Efallai bydd yn edrych yn debyg i hwn.

Dydd	**Beth oedd yn digwydd?**	**Beth roeddwn i’n ei feddwl**	**Sut roeddwn i’n teimlo**	**Beth wnes i**
Llun	‘Bychanodd’ John fi eto pan roedden ni allan gyda’i ffrindiau	“Dw i ond yn sbwriel”	Gwag, siomedig iawn, ofnus	Aros tan inni gyrraedd ein cartref yna fy ‘nhorri’ fy hunan yn yr ystafell ymolchi

Yn aml mae pobl yn canfod bod patrwm clir o ddigwyddiadau sy’n peri iddynt eu niweidio eu hunain. Os gwyddoch hyn gallwch ddechrau ceisio newid. Meddyliwch yn ôl i’r tro diwethaf ichi hunan-niweidio a llenwi’r dyddiadur isod.

Dydd	Beth oedd yn digwydd?	Beth roeddwn i'n ei feddwl	Sut roeddwn i'n teimlo	Beth wnes i

Ceisiwch gadw dyddiadur rheolaidd fel hwn. Gall hyn fod yn anodd a phoenus – efallai bydd yn anodd cipio'ch meddyliau. Ond unwaith rydych wedi darganfod y patrwm i'ch hunan-niweidio gallwch ddechrau ceisio dulliau i newid y patrwm hwnnw. Mae llawer o bobl yn canfod eu bod yn hunan-niweidio yn dilyn gwrthdaro neu boen mewn perthynas.

Ffyrdd o roi'r gorau i hunan-niweidio

Mae hon yn rhestr argyfwng. Mae'r rhain yn atebion uniongyrchol tymor byr. Ticiwch y rhai hynny rydych chi'n teimlo y gallech chi eu trio...

- Ceisiwch oedi'r weithred mewn unrhyw ffordd y gallwch. Ewch i redeg, glanhau'r tŷ, mynd i'r siopau.
- Chwiliwch am gwmni. Mae'r mwyafrif o bobl yn hunan-niweidio pan ydynt ar eu pennau eu hunain, felly ewch i fan cyhoeddus, cwrdd â ffrind da neu aelod diogel o'r teulu. Efallai bydd hyn yn eich atal rhag hunan-niweidio.
- Difyrrwch eich hunan. Bodiwch drwy gylchgrawn, trio'r croesair, tacluso.
- Ceisiwch y dacteg oedi am 10 munud. Dywedwch wrthych eich hunan y byddwch yn aros am 10 munud cyn hunan-niweidio. Pan fydd yr amser yn dod i ben, meddyliwch eto. A allaf aros am 10 munud arall?
- Gwnewch rywbeth drosoch eich hunan. Bwytewch rywbeth hyfryd, mwytho'ch hunan, prynu rhywbeth ichi'ch hunan.
- Gwnewch rywbeth dros rywun arall megis eich ffrind, plentyn neu bartner.
- Ceisiwch ymarferion ymlacio ac anadlu. Eisteddwch yn ôl yn gysurus mewn cadair neu orwedd ar wely. Ymlaciwch yr holl gyhyrau yn eich corff, gan ddechrau gyda'ch traed a gweithio tuag i fyny. Canolbwyntiwch ar eich anadlu: anadlwch i mewn am 5 eiliad trwy'ch

trwyn, dal eich anadl am 5 eiliad, yna anadlu allan yn araf. Ailadroddwch hyn.

- Defnyddiwch deimladau cryf eraill i helpu i'ch difyrru. Ceisiwch gerddoriaeth uchel, cawod oer, rhediad cyflym, gwasgu rhywbeth yn galed iawn, arogli persawr cryf, bwyta tsilis poeth.
- Gwnewch ymarferion. Loncian, rhedeg, beicio, dawnsio, rhedeg i fyny ac i lawr y grisiau.
- Ffoniwch ffrind neu rywun y gallwch ymddiried ynddo/ynddi.
- Cynlluniwch rywbeth. Gwyliau, noson allan, gwneud ychydig o waith gwirfoddol, dechrau astudio rhywbeth, neu ymuno â chlwb.
- Ceisiwch gadw i ffwrdd o bethau y gallech eu defnyddio i hunan-niweidio.
- Gweiddwch yn uchel "Na" neu "Stopiwch". Mae hyn yn helpu rhai pobl i oedi'r
  hunan-niweidio.
- Ceisiwch fod yn glir ynghylch beth rydych yn ei deimlo – a yw'r emosiwn rydych yn ei deimlo'n: ofn, cywilydd neu euogrwydd, gorbryder, dicter, cynddaredd, tristwch neu iselder? Ceisiwch nodi, labelu a derbyn yr emosiwn. Gofynnwch ichi'ch hunan pam rydych **chi'n** ei deimlo. Cofiwch nad chi yw eich emosiwn - nid oes rhaid ichi weithredu arno.

Os ydych yn teimlo bod rhaid ichi frifo'ch hun

- Ceisiwch ffyrdd llai dinistriol o'i wneud. Er enghraifft, pinsio'ch hunan yn lle torri, neu ddal ciwb o iâ yn eich llaw.
- Peidiwch â rhannu raseli nag offer gyda phobl eraill oherwydd y risg o HIV a hepatitis. Defnyddiwch offer glân.
- Os ydych yn eich torri'ch hunan meddyliwch am y creithiau a fydd ar ôl ar gyfer y dyfodol. Osgowch doriadau dwfn.
- Ceisiwch beidio â theimlo'n rhy ddig â chi'ch hunan am eich bod wedi'i wneud. Ceisiwch wneud cynlluniau tymor hwy (gweler isod) er mwyn osgoi ei wneud yn y dyfodol. Derbyniwch ei fod yn batrwm anodd i'w dorri.
- Dysgwch lanhau a thrin toriadau er mwyn osgoi haint.
- Cofiwch, os cymerwch orddos nid ydych mewn rheolaeth o'r hyn sy'n digwydd bellach. Gall hyd yn oed gorddosau bach ladd.

Mae rhai pobl yn teimlo bod angen iddynt ddal i ddefnyddio hunan-niwed tan eu bod wedi gwneud cynnydd â phroblemau eraill.

Pa atebion tymor hwy sydd ar gael?

- Ydw i wir eisiau rhoi'r gorau i hunan-niweidio? Defnyddiwch hyn i restru manteision ac anfanteision hunan-niweidio, y pethau da a'r pethau drwg.

Gwnewch yn siŵr o restru'r holl bethau negyddol – y creithiau, y gwastraff o amser ac egni, y risg o anafiadau parhaol a hyd yn oed marwolaeth, ac ati (edrychwch yn ôl ar y rhesymau mae pobl eraill wedi'u rhoi).

Rhesymau i ddal i hunan-niweidio	**Rhesymau i roi'r gorau i hunan-niweidio**
…….....	……
……...	……
……...	……
……	……
……	……
.....	……
.....	……

A allaf wella'r ffordd rwyf yn cyfathrebu?
Os ydych yn teimlo bod hunan-niweidio'n ffordd ichi gyfathrebu poen emosiynol, yna efallai bydd yn ddefnyddiol i weithio ar gyfathrebu mewn ffyrdd eraill.

Mae'r dilynol yn gwestiynau pwysig i'w gofyn ichi'ch hunan:
- Sut ydw i'n teimlo pan ydw i'n hunan-niweidio?
- Ydw i erioed wedi ceisio mynegi mewn geiriau pa mor wael dw i'n teimlo?
- Os nad ydw i, allwn i fedddwl am eiriau i ddisgrifio sut ydw i'n teimlo?
- Allwn i rannu hyn gyda rhywun? (Ffrind, aelod o'r teulu, therapydd)
- Allai e helpu i'w ysgrifennu yn y lle cyntaf?
- Beth ydw i'n ofni y byddai ymateb y bobl hynny i'r hyn sydd gen i i'w ddweud?

Ceisiwch ddysgu disgrifio sut rydych yn teimlo. Ceisiwch ddysgu dweud na pan hoffech ei wneud. Mae cyrsiau a llyfrau ar ddysgu bod yn bendant ar gael i bawb. Ceisiwch hyfforddiant mewn pendantrwydd. Gofynnwch i ffrind fynd gyda chi os yw eich hyder yn isel iawn.

Deall eich hun ac eraill
Os ydych yn teimlo bod eich hunan-niweidio yn aml yn adwaith i bobl eraill o'ch cwmpas, gallai ceisio ymestyn eich dealltwriaeth ohonoch eich hun ac eraill helpu. Rowch rhywfaint o amser tawel i'ch hun i feddwl yn fanwl am eich teimladau, meddyliau, cymhellion, bwriadau, credoau, dyheadau ac anghenion eich hun ac eraill. Gall arafu pethau a cheisio gweld y ddwy safbwynt fod yn ddefnyddiol iawn. Ceisiwch fod yn garedig ac empathig yn eich dealltwriaeth ohonoch eich hun ac eraill. Weithiau gelwir hyn yn 'meddwl am feddwl'. Gallwch ddysgu gwneud hyn yn well trwy therapi yn seiliedig ar

meddwl am feddwl. Mae hyn yn digwydd mewn grŵp fel arfer, ac efallai bydd ar gael trwy eich gwasanaethau iechyd meddwl lleol. Gallwch ganfod mwy yn yr awgrymiadau a geir yn yr adran Llyfrau a Gwybodaeth Defnyddiol ar ddiwedd y llyfryn hwn.

A wyf yn rhoi'r bai arnaf fy hunan am bopeth?
Mae llawer o bobl sy'n hunan-niweidio wedi profi rhyw gamdriniaeth gorfforol, rhywiol neu emosiynol yn eu gorffennol. Yn anffodus, yn aml maent yn teimlo bod rhaid iddynt gymryd y bai am yr hyn a ddigwyddodd iddynt hyd yn oed os oeddynt yn ifanc iawn pan ddigwyddodd y gamdriniaeth hon. Ceisiwch yr ymagwedd hon. Dychmygwch fod ffrind wedi adrodd stori wrthych sydd bron yn union yr un peth â'ch stori'ch hunan – fyddech chi yn rhoi'r bai arno neu arni oherwydd bod rhywun arall wedi'i gam-drin? Os na, yna pam ydych yn dal i roi'r bai arnoch eich hunan am yr hyn a ddigwyddodd i chi?

A wyf yn gofalu amdanaf fy hunan?
Gofalwch yn dda amdanoch eich hunan; caniatewch amser ymlacio, pleserau, amser ichi'ch hunan, moethau ichi'ch hunan. Peidiwch â chaniatáu ichi'ch hunan deimlo'n euog am hyn. Dyma beth sydd ei angen arnoch a beth rydych yn ei haeddu.

A oes problemau o gyfnod fy mhlentyndod mae angen imi eu deall? Os oes, ceisiwch siarad amdanynt gyda rhywun. Chwiliwch am therapydd a allai'ch helpu i adolgyu'r cyfnod hwnnw yn eich bywyd. Gofynnwch i'ch MT neu weithiwr proffesiynol gofal iechyd am hyn.

Sut allaf ymdopi â theimladau llethol?
Ceisiwch dechnegau hunan-dawelu. Ceisiwch ymlacio'ch corff (gweler y llyfryn yn y gyfres hon ynghylch rheoli gorbryder). Neu gofynnwch i'ch MT neu weithiwr proffesiynol gofal iechyd am feddyginiaeth. Defnyddiwch y synhwyrau i'ch tawelu'ch hunan.

Cyffyrddiad
Tyliniwch eich hunan, yn arbennig eich wyneb ac ysgwyddau. Cyffyrddwch â rhyw ddeunydd meddal,megis sidan neu felfed. Canolbwyntiwch ar y teimladau a dysgu eu mwynhau.

Clyw
Gwrandewch ar gerddoriaeth leddfol. Canolbwyntiwch ar y seiniau o'ch cwmpas. Dysgwch fwynhau seiniau.

Golwg
Edrychwch ar ddarlun,ffilm neu wrthrych hardd. Canolbwyntiwch arno a cheisio mwynhau ei bleser.

Arogliad
Ceisiwch bersawr, aroglau blodau, neu sawr coffi. Treuliwch ychydig o amser yn canolbwyntio ar hyn.

Blas
Blaswch a gwerthfawrogi'n araf rywbeth rydych yn ei fwynhau'n fawr.

Defnyddiwch eich dychymyg
Dychmygwch olygfeydd a theimladau dymunol. Rhowch amser a gofod ichi'ch hunan i roi cynnig ar y pethau hyn.

Sut allaf gael gwared ar rai o'r pethau diwerth rwyf wedi'u defnyddio ar gyfer ymdopi?
Gwnewch restr o bethau y gallech eu mwynhau a chynnwys y rhain yn eich diwrnod. Dyma rai enghreifftiau:

- Gwrando ar gerddoriaeth.
- Edrych o gwmpas y siopau.
- Bwyta siocled.
- Mynd i weld ffilm neu rentu fideo.
- Gwylio chwaraeon.
- Mynd allan ar daith.
- Darllen llyfr da.
- Gwneud dim byd.
- Darllen y papur newydd mewn heddwch.
- Mynd allan gyda ffrindiau.
- Gwneud chwaraeon.
- Rhoi cynnig ar ymwybyddiaeth ofalgar
- Rhoi cynnig ar ymlacio

Mae dosbarthiadau ymwybyddiaeth ofalgar ac ymlacio yn dod yn boblogaidd iawn, ac efallai bod dosbarthiadau yn lleol y gallech eu mynychu. Mae enghreifftiau o ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar ac ymlacio y gallwch eu lawrlwytho am ddim i'w cael ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Gwnewch yn siŵr bod pethau da'n digwydd bob diwrnod a phob wythnos. Cynlluniwch ymlaen. Adeiladwch yr eiliadau hyn i mewn i'ch bywyd.

Beth am fy mherthnasau?
Ystyriwch y perthnasau sydd gyda chi. Magwch y rhai da a rhoi terfyn ar y rhai hynny a allai fod yn ddinistriol. Os yw perthnasau dinistriol tebyg yn digwydd ichi dro ar ôl tro yna ceisiwch feddwl beth sy'n mynd o chwith. Siaradwch amdano gyda rhywun. Ceisiwch feddwl sut y gallwch dorri'r cylch.

Beth am hunan-gymorth?
Mae cyfeiriadau yng nghefn y llyfryn hwn am gysylltiadau ar gyfer grwpiau a sefydliadau hunan-gymorth. Hefyd gall y Rhyngrwyd fod yn ffynhonnell dda o gyngor ond gall rhai gwefannau fod yn ofidus. Hefyd rhestrir rhai gwefannau da yng nghefn y llyfryn hwn.

Sut allaf helpu ffrind neu aelod o'r teulu sy'n hunan-niweidio?
Efallai bydd yn helpu i:

- **Nodi** pa mor ofidus mae'r person **hyd yn oed os nad ydynt yn ymddangos yn ofidus.** Annogwch eu hymdrechion i reoli hunan-niweidio a pheidiwch â digalonni na digio os ydynt yn methu â'i reoli.
- Cadw agwedd o **dderbyn** tuag ato. Ceisiwch ei drafod a cheisio ei helpu ef neu hi i feddwl am ffyrdd o'i reoli.
- Cael **cymorth meddygol** os yw'r anafiadau'n ddifrifol.
- Trafod y syniad o weld **therapydd** gyda hwy. Mae'r MT neu'r gweithiwr proffesiynol gofal iechyd yn gyswllt cyntaf da am hyn.
- **Bod yno** iddynt.
- Annog y person i aros mewn **cwmni**, lle byddant yn llai tebygol o hunan-niweidio.
- Ceisio **cefnogaeth** eich hunan os yw'r broblem yn parhau.
- Cynnig **cymorth ymarferol** (e.e. gofalu am blant, mynd i siopa gyda'r person ac ati).
- Rhowch **amser** iddyn nhw a siarad are u telerau hwy.

Ble allaf gael cymorth pellach?
Rydym yn gobeithio y bydd yr wybodaeth yn y llyfryn hwn yn ddefnyddiol ichi wrth ddechrau deall hunan-niweidio.

Mae'n bwysig rheoli'r gorbryder ac iselder mae pobl sy'n hunan-niweidio'n eu profi'n aml, yn enwedig os ydych yn teimlo'n bryderus neu'n isel. Trafodwch hyn gyda'ch MT neu weithiwr proffesiynol gofal iechyd, a allai gynnig meddyginiaeth a chyngor. Cofiwch fod llyfrynnau eraill yn y gyfres hon sy'n rhoi cyngor ar ymdopi â gorbryder, panig ac iselder.
Efallai bydd o gymorth ichi geisio cefnogaeth bellach. Efallai mai'ch MT neu weithiwr proffesiynol gofal iechyd yw'r person gorau i siarad ag ef/hi yn gyntaf. Efallai bydddant yn awgrymu eich bod yn gweld therapydd seicolegol. Gallai hyn olygu seicotherapydd hyfforddedig, seicolegydd clinigol, therapydd nyrs neu seiciatrydd. Cofiwch bod llyfrynnau eraill yn y gyfres hon sy'n rhoi cyngor ar ymdopi â phryder, panig ac iselder.

Mae ffynonellau eraill o gefnogaeth ar gael i'r bobl hynny sy'n hunan-niweidio (cynhwysir rhai gwefannau defnyddiol):

Gall y rhyngrwyd fod yn ffynhonnell o gymorth ond defnyddiwch ef yn ofalus gan y gall rhywfaint o'r cynnwys fod yn ofidus.

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, Swydd Gaerlŷr, LE17 4HB
  Gwybodaeth a chyngor ynghylch cwnsela a seicotherapi.
- **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, Llun - Gwe, 9am - 6pm
  Testun: 86463
  www.mind.org.uk
  15 -19 Broadway, Stratford, Llundain, 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 Ddyled Genedlaethol**
  Ffôn: 0808 808 4000
  www.nationaldebtline.co.uk
  Tricorn House, 51-53 Hagley Road, Edgbaston, Birmingham, B16 8TP
  Help ar gyfer unrhyw un sydd mewn dyled neu sy'n poeni y gallent fynd i ddyled.

- **National Self-Harm Network**
  www.nshn.co.uk
  Llinell Gymorth: 0800 622 6000
  Blwch SP 7624, Nottingham, NG1 6WJ
  Sefydliad sy'n ymgyrchu dros hawliau pobl sy'n hunan-niweidio a dros ddealltwriaeth o hunan-niweidio ymhlith yr holl grwpiau oedran.
- **Y Samariaid**
  Ffôn: 116 123
  www.samaritans.org
  Ebost: jo@samaritans.org
  Rhadbost RSRB-KKBY-CYJK, Chris, BLWCH SP, 9090, Stirling, FK8 2SA
  Mae'n darparu cymorth cyfrinachol ar gyfer unrhyw un mewn argyfwng.
- **Self Injury Support**
  Gwasanaeth cymorth mewn ebost a thestun: 0780 047 2908 (ar gyfer merched a menywod hyd at 24 oed)
  Llinell gymorth Hunan Niweidio: 0808 800 8088
  www.selfinjurysupport.org.uk
  Sefydliad cenedlaethol sy'n cefnogi marched a menywod sydd mewn trallod emosiynol sy'n hunan-niweidio.
  Llinell gymorth ar gael Llun i Gwener 7pm-9pm.
- **The Mental Health Foundation**
  Ffôn: 020 7803 1100
  www.mentalhealth.org.uk
  London Office, Colechurch House, 1 London Bridge Walk, Llundain, SE1 2SX
  Mae'n darparu adnoddau, gwybodaeth ac ymgyrchoedd cysylltiedig ag iechyd meddwl ond nid yw'n rhedeg llinell gymorth.

Llyfrau a gwybodaeth defnyddiol

- **The scarred soul: understanding and ending self-inflicted violence**
  Tracy Alderman
  New Harbinger 1997
  Wedi'i ysgrifennu ar gyfer dioddefwyr y caethiwed hwn, ac ar gyfer gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl, mae The Scarred Soul yn archwilio'r rhesymau y tu ôl i'r ymddygiad hwn ac yn dangos sut i orchfygu'r maglau seicolegol sy'n arwain at weithredoedd hunan-ddinistriol.
- **For friends and family: a guide for supporters of women and girls who self-injure**
  Lois Arnold, Bristol Crisis Service for Women 1998
  Nod y llyfryn hwn yw helpu'r rhai hynny sydd eisiau deall a chefnogi menyw neu berson ifanc sy'n brwydro yn erbyn hunan-niweidio.
  www.selfinjurysupport.org.uk/publications-about-self-injury

- **Overcoming low self-esteem: a self-help guide using cognitive behavioural techniques (2il argraffiad)**
  Melanie Fennell
  Constable and Robinson 2009
  Mae hwn yn ganllaw sy'n llawn enghreifftiau bywyd go iawn, wedi'i fwriadu ar gyfer pobl sy'n dioddef gan hunan-barch isel ac ar gyfer y rhai hynny sy'n eu helpu.
- **Self-injury support and self help groups**
  Karin Parker and Hilary Lindsay
  Bristol Crisis Service for Women 1998
  Mae'r llyfryn hwn ar gyfer unrhyw un sydd â diddordeb mewn sefydlu neu gael eu cynnwys mewn grŵp hunan-gymorth.
  www.selfinjurysupport.org.uk/publications-about-self-injury
- **Healing the hurt within: understand self-injury and self-harm and heal the emotional wounds (3ydd argraffiad diwygiedig)**
  How to Books Ltd. 2007
  Mae'n cynnig cysur, gobaith, a chyfeiriad i'r rhai hynny sy'n hunan-niweidio; cyfarwyddyd i deulu a ffrindiau sy'n cefnogi anwylyd sy'n hunan-niweidio; a chanllawiau ar gyfer gweithwyr proffesiynol a rhoddwyr gwirfoddol o ofal ar sut i ymateb i gleientiaid sy'n hunan-niweidio.
- **Women who hurt themselves (10fed argraffiad)**
  D. Miller
  Basic Books 2005
  Llyfr sy'n darparu cymorth ar gyfer y miloedd o fenywod sy'n peri trais iddynt eu hunain yn gyfrinachol.

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 sesiwynau 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 mewn ebost at pic@ntw.nhs.uk

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

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

