

Deall PTSD a CPTSD

Gwybodaeth ar gyfer unigolion,
partneriaid a theuluoedd

NCMH

National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol



Straen
Trawmatig
Cymru

Traumatic
Stress
Wales

Deall PTSD a CPTSD



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Beth yw PTSD?

Anhwylder Straen wedi Trawma (PTSD) yw'r enw a roddir ar gyflwr iechyd meddwl y mae rhai pobl yn ei ddatblygu ar ôl profi digwyddiad trawmatig sylweddol. Mae PTSD yn gyflwr iechyd meddwl cyffredin, gydag astudiaethau'n amcangyfrif y bydd 7% o bobl yn datblygu PTSD ar ryw adeg yn eu bywyd; mae hyd at draean o'r bobl sydd wedi profi digwyddiad trawmatig yn mynd ymlaen i ddatblygu PTSD.

Beth yw digwyddiad trawmatig?

Gallai digwyddiad trawmatig fod pan fydd unigolyn yn profi neu'n gweld un digwyddiad sy'n bygwth neu'n achosi marwolaeth, anaf difrifol neu drais rhywiol, neu lawer o ddigwyddiadau sydd wedi digwydd dros wythnosau, misoedd neu flynyddoedd.

Mae enghreifftiau o ddigwyddiadau trawmatig yn cynnwys:

- camdriniaeth yn ystod plentyndod, gan gynnwys esgeulustod emosiynol
- profiadau rhoi genedigaeth
- rhyfel cartref, aflonyddwch, neu artaith
- trais domestig
- ymatebwyr cyntaf neu ddigwyddiadau milwrol
- salwch neu anaf sy'n peryglu bywyd
- trychinebau naturiol a thrychinebau a achoswyd gan ddyn
- ymosodiad corfforol
- damweiniau traffig ar y ffyrdd
- ymosodiad rhywiol
- ymosodiadau terfysgol
- neu unrhyw sefyllfa drychinebus.

Prif nodweddion PTSD

Gall pobl â PTSD brofi tri gwahanol fath o symptomau; ail-brofi'r trawma, osgoi meddyliau, atgofion a phethau sy'n eu hatgoffa o'r trawma, a theimlad cyson o fygythiad parhaus.

Hunllfau, teimladau ac atgofion trallodus o'r trawma

Yn aml mae pobl â PTSD yn ail-brofi'r digwyddiad trawmatig yn y presennol, ar ffurf atgofion trallodus ailadroddus ac ymwithiol o'r trawma, hyd yn oed pan nad ydyn nhw'n trio meddwl am y peth.

Efallai y bydd teimlad o ail-fyw'r digwyddiad trawmatig drwy ôlfflachiau, lle gallai'r unigolyn golli trywydd gyda'r yma a'r nawr, a theimlo fel pe baent yn ôl yn y digwyddiad trawmatig.

Gall hyn fod yn ddryslyd ac yn annifyr iawn. Gall pobl gael trafferth â hunllfau trallodus o'r digwyddiad trawmatig a all eu deffro o'u cwsg, ac achosi cymaint o ofid fel na allant fynd yn ôl i gysgu.

Osgoi meddwl, cofio a phethau sy'n eu hatgoffa o'r trawma

Efallai y bydd rhywun â PTSD eisiau osgoi cofio neu feddwl am y digwyddiad trawmatig, ac yn ceisio gwrthio'r meddyliau a'r atgofion hyn o'r neilltu yn eu meddwl.

Efallai y bydd rhai pethau y bydd y person eisiau osgoi eu gwneud neu fod o'u cwmpas, rhag ofn iddo ddeffro atgof trallodus; mae'r rhain yn enghreifftiau o'r hyn rydyn ni'n ei alw'n ymddygiadau osgoi, ac maen nhw'n aml yn peri i fywyd y person fod yn llawer llai o ran yr hyn gallan nhw ei wneud yn gyfforddus.

Mae ymddygiadau osgoi hefyd yn un o'r pethau sy'n atal rhywun rhag gallu gwella ar ôl digwyddiad trawmatig.

Dal i deimlo mewn perygl ar ôl y trawma

Yn aml mae pobl â PTSD yn teimlo er bod y digwyddiad trawmatig wedi dod i ben, bod pethau'n dal i deimlo'n beryglus. Rydyn ni'n galw hyn yn ymdeimlad parhaus o fygythiad. O ganlyniad i'r teimlad hwn, efallai y bydd pobl â PTSD yn teimlo ar bigau o hyd, ac yn methu ag ymlacio.

Efallai y byddan nhw'n cael eu brawychu'n hawdd os bywdd sŵn sydyn, a'u bod yn chwilio'n barhaus am berygl yn eu hamgylchedd; rydyn ni'n galw'r math hwn o ymddygiad yn orwyladwriaeth.

Ar gyfer pobl â PTSD, mae'r nodweddion hyn yn achosi problemau sylweddol o ran gallu gweithredu yn eu bywyd personol, teuluol, cymdeithasol, addysgol neu'r gwaith.

Nodweddion eraill PTSD

- Yn aml mae pobl â PTSD yn cael trafferth â'u cwsg, gan ei chael yn anodd cwmpo i gysgu ac aros yn cysgu am yn ddigon hir. Gallai hyn fod oherwydd cyfuniad o fethu ag ymlacio, a chael hunllefau sy'n eu deffro o'u cwsg.
- Gall fod yn gyffredin i bobl â PTSD brofi emosiynau anodd fel teimlo'n bigog ac yn flin, neu'n ddi-deimlad ac wedi'u datgysylltu oddi wrth bobl eraill. Efallai y byddan nhw'n beio'u hunain am yr hyn ddigwyddodd, ac yn teimlo'n euog, yn ffaith neu'n llawn cywilydd, hyd yn oed os nad nhw oedd ar fai. Weithiau gall y meddyliau a'r teimladau hyn gael effaith ar eu perthnasau.
- Efallai y bydd rhai pobl â PTSD yn anghofio rhannau sylweddol o'r digwyddiad trawmatig, tra bydd eraill yn meddwl am y digwyddiad o hyd, a allai eu rhwystro rhag dod i delerau â'r peth. Gallent, er enghraifft, ofyn i'w hunain pam ddigwyddodd y digwyddiad iddyn nhw, neu sut gellid fod wedi'i osgoi.

- Weithiau gall pobl â PTSD deimlo wedi'u llethu, nes eu bod yn teimlo wedi'u datgysylltu o'u corff neu o ymdeimlad o'u hunain.

Efallai y byddan nhw'n mynd yn bensiyrddan, ac yn colli trywydd amser. Mae'n bosibl y byddan nhw'n teimlo fel pe bai eu hamgylchedd yn freuddwydiol neu wedi newid mewn gwahanol ffyrdd. Efallai na fyddan nhw'n cofio llawer o'r hyn roedden nhw'n ei wneud pan oedd hyn yn digwydd.

Rydyn ni'n galw'r math hwn o brofiad yn ddaduniad; mae'n nodwedd gyffredin mewn llawer o gyflyrau iechyd meddwl ac fel arfer nid yw'n para'n hir iawn.

- Nid yw'n anghyffredin i bobl â PTSD fod â chyflyrau iechyd meddwl eraill fel iselder, gorbryder a phroblemau gyda defnydd o gyffuriau ac alcohol ochr yn ochr â PTSD. Mae bod â PTSD hefyd wedi cael ei gysylltu â siawns uwch o fod â phroblemau iechyd corfforol eraill fel clefyd y galon, problemau iechyd y perfedd, a chyflyrau poen cronig.



Beth yw CPTSD?

Anhwylder Straen wedi Trawma Cymhleth (CPTSD) yw'r enw a roddir ar gyflwr iechyd meddwl arall cysylltiedig, sy'n gallu digwydd ar ôl unrhyw fath o ddigwyddiad trawmatig, ond sy'n dueddol o fod yn fwy cyffredin ar ôl trawma cronig, ailadroddus neu barhaus, lle mae hi bron yn amhosibl dianc rhagddo, fel camdriniaeth yn ystod plentyndod, esgeulustod emosiynol yn ystod plentyndod, trais domestig, neu brofiad o ryfel cartref, artaith, neu drais cymunedol parhaus.

Mae CPTSD yn ddiagnosis cymharol newydd, ac mae'n gam gwirioneddol gadarnhaol tuag at ddeall a nodi pobl sy'n profi ymateb mwy cymhleth i ddigwyddiad, neu ddigwyddiadau, trawmatig.

Mae gan bobl â CPTSD holl nodweddion PTSD yn ogystal ag anawsterau ychwanegol yn y ffordd maen nhw'n profi eu he-mosiynau, gan brofi meddyliau a theimladau negyddol am eu hunain a sut maen nhw'n ffurfio perthnasau gyda phobl eraill.

Nodweddion CPTSD

■ Rheoleiddio emosiynau

Gall pobl â CPTSD gael trafferth yn ymdopi â theimladau trallodus, ac nid yw strategaethau arferol i ymdawelu a rheoleiddio eu teimladau'n gweithio cystal.

Mae hyn yn golygu bod sbardun cymharol fach yn gallu arwain at deimladau llethol, neu deimlo'n ddi-deimlad ac wedi'u datgysylltu. Mae hyn yn aml yn deillio o ymdeimlad o fod yn barhaol anniogel, cyflwr cysylltiedig o orwiliadwriaeth ac anallu i ymlacio, a chred y byddant yn profi digwyddiadau bywyd trychinebus cyn hir.

■ Meddyliau a theimladau negyddol

Gall digwyddiadau trawmatig, yn enwedig y rhai sy'n gysylltiedig â niwed gan eraill, gael effaith wirioneddol niweidiol ar hunan-werth a hunanhyder rhywun.

Mae pobl â CPTSD yn aml yn meddwl am eu hunain mewn ffordd negyddol barhaus, fel teimlo'n ddiwerth, yn anobeithiol, eu bod wedi'u difrodi neu'n fethiant, a hyn oll wedi'i lapio mewn ymdeimlad dwys o gywilydd personol. Gall hyn arwain at strategaethau osgoi ac atal, fel c amddefnyddio alcohol a sylweddau, a gorfodaeth i brofi'u hunain mewn amgylcheddau gyrfaol drwy orweithio.

■ Ymyrryd ar berthnasau

Oherwydd y niwed maen nhw wedi'i ddioddef gan eraill, mae'n ddealladwy y gall pobl â CPTSD brofi anawsterau yn ymddiried mewn pobl ac yn cynnal perthnasau da. Gall hyn gael effaith fawr ar eu gweithrediad cymdeithasol a'u gallu i ffurfio perthnasau cefnogol, sy'n hynod bwysig wrth wella ar ôl digwyddiad trawmatig.

A yw CPTSD yr un fath ag Anhwylder Personoliaeth Ffiniol (BPD)?

Nac ydy, mae CPTSD a BPD yn gyflyrau gwahanol, ond mae ganddyn nhw nodweddion sy'n gorgyffwrdd.

Fel arfer, mae pobl â BPD yn cael trafferth â theimladau a all newid yn gyflym drwy'r diwrnod, heb fod ag ymdeimlad clir o sut maen nhw'n teimlo am eu hunain, ymddwyn yn fyrbwyl, mynd i mewn i berthnasau ond yn profi llawer o ofn y bydd eu hanwyliaid yn eu gadael nhw, a meddyliau ailadroddus neu weithredoedd o hunan-niweidio neu hunanladdiad.

I'r gwrthwyneb, mae pobl â CPTSD yn dueddol o fod ag ymdeimlad clir ond negyddol o sut maen nhw'n teimlo am eu hunain, ac yn tueddu i osgoi perthnasau agos.

Gall pobl ddatblygu BPD ar ôl digwyddiadau trawmatig, ond mae rhai pobl yn datblygu BPD heb ddim hanes o drawma. Efallai y bydd gan rai pobl â BPD nodweddion o PTSD neu CPTSD ar yr un pryd.

Gall sefydlu beth yw diagnosis rhywun fod yn ddefnyddiol iawn i helpu pobl i ddeall beth maen nhw'n ei brofi, ac i'w tywys at ba driniaethau allai weithio orau iddyn nhw. Serch hynny, mae'n bwysig cofio bod pobl â PTSD a CPTSD yn cyflwyno mewn gwahanol ffyrdd, ac y dylid personoli profiad a rheolaeth briodol o symptomau.

Asesu, trin a chyngor ymarferol

Gweler hefyd ein taflen Helpu PTSD a CPTSD i gael rhagor o wybodaeth am sut i gael cymorth a beth ellir ei gynnig.



Profiad byw o CPTSD

Mae Michael Davitt, awdur a chyfrannwr i flog NCMH, yn ys-grifennu ac yn darlunio ei brofiad â CPTSD:

“Pan ddechreuais therapi, roedd fel pe bai maen tramgwydd enfawr yn fy meddwl gan fy rhwystro rhag gwella. Roedd yn deimlad od iawn.

“Yn ystod y therapi, trafodon ni sawl thema fel agwedd gadarnhaol, bod yn annibynnol, hunan-barch, ofn dirfodol, annilysrwydd, iselder a chywilydd.

“Nod fy therapi oedd cloddio trwy amryw ‘lefelau’ o deimladau nes cyrraedd y gwaelod ac adeiladu sylfaen newydd.

“Daeth therapi â’r holl emosiynau, teimladau ac atgofion o’r isymwybod i’r ymwybod fel bod modd i fi eu hailasesu, eu hailddehongli, eu deall a’u had-drefnu mewn modd priodol a rhesymegol.

“Codwch uwchlaw eich trawma plentyndod drwy gydnabod bod angen help arnoch, i ail-ymweld â’r boen, prosesu ac ail-fframio eich profiadau, a chydabod eich hunan-werth cynhenid a mwynhau ffrwyth eich llafur.”

Darllenwch fwy ar ein blog ncmh.info/my-complex-ptsd

Gwefannau defnyddiol

■ Straen Trawmatig Cymru

Ariennir Straen Trawmatig Cymru gan Lywodraeth Cymru, a'i nod yw gwella iechyd a lles pobl o bob oedran sy'n byw yng Nghymru ac sydd mewn perygl o ddatblygu neu sydd ag anhwylder straen wedi trawma (PTSD) neu anhwylder straen wedi trawma cymhleth (CPTSD).

straentrawmatig.gig.cymru

■ Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer PTSD

Dulliau a gwybodaeth i helpu gydag ystod o symptomau a phroblemau'n ymwneud â PTSD drwy

ptsd.va.gov

■ NICE

Gwybodaeth am driniaethau a argymhellir a thaflenni i'w lawrlwytho

guidance.nice.org.uk/CG26

■ Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

Gwybodaeth am PTSD gyda fersiynau mewn ieithoedd eraill. Chwiliwch am PTSD o'r hafan

rcpsych.ac.uk

■ Gwasanaeth Iechyd a Lles Cyn-filwyr Cymru

Cefnogaeth i gyn-filwyr a'r bobl sy'n ceisio eu helpu

veteranswales.co.uk

■ Y Gymdeithas Ryngwladol ar gyfer

Astudiaethau Straen wedi Trawma

Gwybodaeth ac adnoddau ar gyfer y cyhoedd, gweithwyr proffesiynol a phobl sy'n rhan o ymchwil.

istss.org

Helpu gyda'n hymchwil PTSD

Mae'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (NCMH) yn gweithio i gael gwell dealltwriaeth o PTSD. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chymorth ar gyfer y dyfodol.

I wneud hyn, mae angen eich cymorth chi arnon ni.

Mae helpu gyda'n hymchwil yn hawdd – mae'n cynnwys llenwi arolwg ar-lein a ddylai gymryd tua 10-15 munud. Mae'n gofyn cwestiynau am eich:

- gwybodaeth bersonol, fel dyddiad geni ac ethnigrwydd
- iechyd meddwl a chorfforol
- ffordd o fyw

Er mwyn cymryd rhan, ewch i www.ncmh.info/help



info@ncmh.info



/walesmentalhealth



029 2068 8401



@ncmh_wales



youtube.com



@thencmh

Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl.
Mae'r wybodaeth hon yn gywir ar adeg ei hargraffu. Argraffwyd mis Medi 2022.

Ariennir NCMH gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

This information is also available in English. To request a copy, get in touch with us: info@ncmh.info

