

Helpu CPSTD a PTSD

Gwybodaeth am asesu, trin, a chynghor ymarferol ar gyfer unigolion, partneriaid, teuluoedd a ffrindiau sy'n helpu pobl â PTSD a CPTSD

NCMH

National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol



Straen
Trawmatig
Cymru

Traumatic
Stress
Wales

Helpu PTSD a PTSD Cymhleth



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariennir gan
Llywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Ymatebion cyffredin i straen wedi trawma

Bydd llawer o bobl sydd wedi profi digwyddiad trawmatig yn profi rhai symptomau straen wedi trawma yn yr wythnosau cyntaf, ond bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwella heb ddatblygu Anhwylder Straen wedi Trawma (PTSD).

Mae mathau penodol o ddigwyddiadau trawmatig yn gysylltiedig â risg uwch o ddatblygu PTSD, ac mae ffactorau eraill, fel bod â chefnogaeth gymdeithasol dda o'ch cwmpas, yn gysylltiedig â risg is o ddatblygu PTSD.

Cyngor ar gyfer pobl sydd wedi profi digwyddiad trawmatig

- Rhowch amser a lle i chi'ch hun i gydnabod beth rydych chi wedi bod drwyddo, a'r ymatebion emosiynol cryf rydych chi'n eu cael.
- Peidiwch â bod yn hunan-feirniadol am y problemau rydych chi'n eu cael. Mae llawer o bobl yn profi problemau tebyg, a dydy hynny ddim yn arwydd o wendid.
- Efallai y byddwch yn cael eich temptio i gilio oddi wrth gweithgareddau cymdeithasol a'ch anwyliaid, ond mae'n bwysig aros mewn cysylltiad â'r bobl sy'n gofalu amdanoch chi. Mae cefnogaeth gan eraill yn hanfodol er mwyn gwella o straen wedi trawma.
- Dylech osgoi defnyddio alcohol a chyffuriau i wneud i chi deimlo'n well. Er y gallai'r rhain wneud i chi deimlo'n well yn y tymor byr, gallant achosi problemau difrifol i chi a'ch anwyliaid. Gallant hefyd waethygu symptomau ac ymyrryd â thriniaeth.

- Ceisiwch fod yn iach. Gwnewch beth allwch chi i fwyta diet cytbwys a chael ymarfer corff rheolaidd - hyd yn oed os mai mynd am dro yn unig yw hynny.
- Cadwch at drefn ddyddiol arferol gymaint â phosibl. Os ydych chi'n cael trafferth cysgu, ceisiwch ddeffro a chodi yr un pryd bob dydd, a chofiwch osgoi diodydd sy'n cynnwys caffein ar ôl 4pm.
- Rhowch nodau a heriau bach dyddiol i'ch hun, i wynebu'r pethau rydych chi'n eu hosgoi.
- Cofiwch y cryfderau sydd gennych chi. Mae'n bwysig atgoffa'ch hun bod gennych gryfderau a sgiliau ymdopi a all eich tywys drwy adegau anodd.
- Peidiwch â bod ofn gofyn am gymorth. Trafodwch eich problemau gyda rhywun y gallwch ymddiried ynddyn nhw. Gwnewch apwyntiad i weld eich meddyg teulu. Mae ystod o driniaethau a allai eich helpu.

Cyngor i bartneriaid, teuluoedd a gofalwyr

- Ceisiwch fod yn amyneddgar a deall yr unigolyn sydd wedi bod trwy ddigwyddiad trawmatig.
- Dylech osgoi beirniadu rhywun am sut maen nhw'n ymdopi. Cofiwch eu bod wedi mynd trwy brofiadau hynod drallodus.
- Peidiwch â chymryd symptomau fel diffyg teimlad emosiynol, dicter a chilio oddi wrthoch yn bersonol. Os yw'r person sydd wedi bod trwy ddigwyddiad trawmatig yn ymddangos yn bell, yn bigog, neu'n gaeedig, cofiwch efallai nad yw hyn yn berthnasol i chi na'ch perthynas chi o gwbl.
- Peidiwch â rhoi pwysau ar y person sydd wedi profi digwyddiad trawmatig i siarad am eu profiad, ond rhowch amser a lle iddyn nhw siarad amdano os byddan nhw'n dymuno gwneud hynny.
- Weithiau mae pobl sydd wedi profi digwyddiadau trawmatig yn teimlo'n anobeithiol neu'n teimlo cywilydd am y ffordd maen nhw'n ymdopi. Ceisiwch helpu'r person i adnabod eu cryfderau a'u rhinweddau cadarnhaol.
- Ceisiwch annog y dioddefwr i sefydlu trefn ddyddiol arferol; mae hyn yn helpu i adfer ymdeimlad o drefn a rheolaeth yn eu bywyd. Helpwch nhw i ddechrau gyda nodau dyddiol bach, ac i gydnabod pob llwyddiant.
- Os nad ydyn nhw eisoes wedi gwneud hynny, ceisiwch eu hannog i gael cymorth proffesiynol. Mae trafod pethau gyda'ch meddyg teulu yn lle da i ddechrau.

Cael cymorth

Mae'n bosibl bod PTSD ar rywun os oes mis wedi bod ers y trawma a'u bod yn cael trafferth gyda'r canlynol:

- hunllefau, teimladau neu atgofion tallodus o'r trawma
- maen nhw'n osgoi meddwl, cofio, a chael eu hatgoffa o'r trawma
- maen nhw'n dal i deimlo eu bod mewn perygl ar ôl y trawma.

Darllenwch ein taflen **Deall Anhwylder Straen wedi Trawma (PTSD) ac Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth (CPTSD)** i gael rhagor o wybodaeth am sut gallai hyn edrych.

Y cam pwysig cyntaf yw cysylltu â'u meddygfa a threfnu apwyntiad i siarad am eu symptomau.

Yn aml mae pobl sydd wedi profi digwyddiad trawmatig yn bryderus ynghylch cael asesiad i siarad am eu trawma; mae'n bwysig gwybod nad oes angen mynd i lawer o fanylion am y digwyddiad trawmatig yn yr ymweliad cyntaf, nac yn wir tan eu bod yn barod i wneud hynny, ac y bydd yr asesiad yn canolbwyntio'n fwy ar eu symptomau a sut mae'r trawma'n effeithio ar eu bywyd a'u perthnasau.

Cofiwch fod modd trin PTSD a CPTSD, ac y bydd gweithwyr iechyd proffesiynol yn eich deall, yn eich cefnogi, ac yn gofalu amdanoch chi, ac yn gallu trafod y triniaethau gorau sydd ar gael i chi.

Triniaethau ar gyfer PTSD a CPTSD

Cyflyrau iechyd meddwl yw PTSD a CPTSD, ac fel unrhyw gyflwr iechyd meddwl arall, maen nhw'n gallu bod yn gymhleth iawn.

Mae angen i ni allu trin a bod yn ymwybodol o'r holl ffactorau ym mywyd pobl a allai fod yn cyfrannu at eu cyflwr mewn modd cadarnhaol neu negyddol.

Rydyn ni'n rhannu'r rhain yn ffactorau cymdeithasol, seicolegol a biolegol.

Mae ffactorau cymdeithasol yn cynnwys pethau fel a oes gan y person â PTSD neu CPTSD le diogel i fyw ynddo, lle nad oes perygl parhaus neu risg o newid sydyn, a oes ganddyn nhw fynediad at gefnogaeth ariannol i sicrhau bod eu hanghenion sylfaenol yn cael eu bodloni, ac a oes ganddyn nhw rwydwaith cymdeithasol o gefnogaeth o'u cwrmpas drwy ffrindiau, teulu, neu'r gymuned ehangach.

Y ffactorau cymdeithasol hyn yw'r pethau pwysicaf i fynd i'r afael â nhw yn gyntaf, lle bo angen.



Pan fydd y ffactorau cymdeithasol cystal ag y gallan nhw fod, mae sawl dull triniaeth y mae tystiolaeth ymchwil yn dangos eu bod yn effeithiol wrth helpu PTSD a CPTSD; ffactorau seicolegol yw'r pethau y gellir eu trin drwy therapïau siarad neu seicolegol, a ffactorau biolegol yw'r pethau y gellir eu helpu â meddyginiaethau.

Therapïau seicolegol yw'r triniaethau mwyaf effeithiol ar gyfer PTSD a CPTSD.

Mae rhai pobl yn dewis peidio â defnyddio therapïau seicolegol, neu'n methu cael mynediad atynt.

Efallai y byddan nhw wedi rhoi cynnig ar therapïau seicolegol ac wedi canfod nad oedden nhw'n eu helpu cymaint â'r gobaith; efallai y byddan nhw ar restr aros ac yn dymuno dechrau meddyginiaeth cyn therapi.

Felly, gall meddyginiaeth fod yn opsiwn defnyddiol amgen, neu ychwanegol, i therapïau seicolegol.

Therapiau seicolegol

Mae therapïau seicolegol yn effeithiol iawn ar gael ar gyfer trin straen wedi trawma.

Therapïau siarad yw therapïau seicolegol, sydd fel arfer yn cael eu darparu i berson â PTSD gyda therapydd dros apwyntiadau 60-90 munud wythnosol, dros 8 i 16 wythnos.

Yn aml, mae angen cyrsiau therapi hirach i helpu pobl â CPTSD oherwydd yr ystod ehangach o symptomau ymwthiol a pharhaus maen nhw'n eu profi.

Treulir y sesiynau cyntaf yn meithrin ymddiriedaeth a datblygu nodau therapiwtig, yn deall mwy am eu cyflwr a'i symptomau, ac yn sicrhau bod gan y person â PTSD neu CPTSD sgiliau i'w helpu i reoli eu symptomau cyn canolbwyntio ar y trawma.

Fel arfer mae gwaith cartref yn cael ei osod ar ddiwedd pob sesiwn, i'r person ei wneud cyn y sesiwn nesaf. Mae enghreifftiau o therapïau seicolegol ar gyfer straen wedi trawma yn cynnwys Ailbrosesu a Dadsensiteiddio Symudiad y Llygaid (EMDR) a Therapi Gwybyddol Ymddygiadol â Ffocws ar Drawma (CBT-TF).



Mewn EMDR, neu ailbrosesu a dadsensiteiddio symudiad y llygaid, rydych chi'n dwyn i gof y digwyddiad trawmatig gan ddefnyddio symudiadau llygaid i ysgogi rhannau chwith a dde'r ymennydd.

Gall hyn wir helpu i leihau'r straen emosiynol a chorfforol sy'n gysylltiedig â'r atgof, a helpu i newid eich credoau mwyaf annifyr amdanoch chi'ch hun a'r digwyddiad trawmatig. Mae CBT â Ffocws ar Drawma yn ddull effeithiol iawn hefyd, sy'n helpu i newid ystyr yr atgof trawmatig a'i effaith.

Un o'r elfennau cyffredin ar draws therapïau trawma yw mynd i'r afael â'r credoau sy'n gysylltiedig â'r trawma, fel herio'r gred y bydd y byd neu sefyllfa bob amser yn beryglus oherwydd y digwyddiad trawmatig.

Ymgysylltu ac actifadu'r atgof trawmatig, fel edrych yn bwrpasol ar yr atgof trawmatig sy'n cael ei osgoi ac archwilio pob agwedd arno mewn modd diogel a rheoledig, a mynd i'r afael ag ymddygiadau osgoi mewn profiadau eraill, fel dysgu sut i oresgyn osgoi sefyllfaoedd a phethau mewn bywyd bob sydd yn eu hatgoffa o'r trawma.

Gall y gwaith o ganolbwyntio ar drawma fod yn anodd, ond bydd y rhan helaeth o gleifion sy'n mynd i'w sesiynau ac yn gwneud eu tasgau gwaith cartref yn gweld gwelliant yn eu symptomau.

Yn anffodus, gall rhestrau aros am therapïau seicolegol fod yn hir, ac efallai y bydd angen cymorth parhaus ar gleifion gan eu meddyg teulu neu Dîm Iechyd Meddwl Cymunedol wrth aros. Mae'n bosibl y bydd pobl â PTSD a CPTSD yn cael cynnig triniaethau nad ydynt yn canolbwyntio ar y digwyddiad trawmatig i ddechrau, a all eu helpu i ddatblygu diogelwch emosiynol a sefydlogrwydd yn gyntaf.

Mae math newydd arall o driniaeth o'r enw Hunangymorth gydag Arweiniad (GSH) sy'n defnyddio rhaglenni gwe yn seiliedig ar therapi gwybyddol ymddygiadol â ffocws ar drawma. Ymyriad ar sail tystiolaeth yw GSH ar gyfer pobl sydd â PTSD ysgafn i gymedrol yn dilyn un digwyddiad trawmatig.

Bydd therapydd yn cwrdd â chlaf i'w cyflwyno i'r rhaglen gyfrifiadurol, ac yna'n eu tywys drwy'r rhaglen wrth i'r claf gwblhau'r tasgau sy'n canolbwyntio ar drawma yn eu hamser eu hunain.

Meddyginiaeth

Gall y cyffuriau gwrth-iselder paroxetine, sertraline, fluoxetine a venlafaxine, a'r feddyginiaeth quetiapine, leihau difrifoldeb cyffredinol symptomau PTSD. Gall meddyginiaeth a ddefnyddir ar gyfer pwysedd gwaed uchel o'r enw prazosin hefyd helpu â symptomau PTSD, a gall helpu gyda hunllefau yn enwedig.

Cymerir y meddyginiaethau fel tabled ddyddiol dros gyfnod o fisoedd ac yn hirach. Weithiau gall gymryd 6 i 8 wythnos ac yn aml, os cânt eu goddef, mae'n rhaid cymryd meddyginiaethau ar ddos uwch er mwyn cael yr effaith orau.

Os nad yw un feddyginiaeth neu gyfuniad wedi gweithio, gellir rhoi cynnig ar rai eraill; mae Algorithm Rhagnodi Anhwylder Straen Wedi Trawma Caerdydd wedi'i greu i gynorthwyo meddygon a chleifion i benderfynu pa ddewisiadau meddyginiaeth sydd orau iddyn nhw.

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

