

## Diagnosis, categorïau, Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) ac Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth (CPTSD)

Mae cael diagnosis o Anhwylder Straen Wedi Trawma neu Anhwylder Straen Wedi Trawma yn gallu bod o gymorth i blant a phobl ifanc. Gallai hyn helpu i wneud synnwyr o feddyliau, teimladau ac ymddygiadau sy'n ddryslyd neu'n frawychus, a'i gwneud hi'n haws cael cymorth. Yn ogystal â hynny, mae cael diagnosis yn gallu helpu gweithwyr proffesiynol i benderfynu ar y driniaeth orau a helpu i fesur pa mor effeithiol yw triniaethau.

### Ynglŷn â mathau o ddiagnosis

Mae dau fath o ddiagnosis iechyd meddwl yn cael eu defnyddio i ddisgrifio symptomau mae rhai plant, pobl ifanc ac oedolion yn eu datblygu ar ôl gweld neu brofi digwyddiad neu ddigwyddiad trawmatig. Yr enw ar y ddau ddiagnosis hyn yw Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) ac Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth (CPTSD). Mae'n bosib y bydd symptomau straen trawmatig sylweddol yn parhau ymysg plant ar ôl cael profiad o ddigwyddiadau trawmatig, hyd yn oed pan na fydd meini prawf diagnostig Anhwylder Straen Wedi Trawma neu Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth wedi cael eu bodloni, ac mae'n bosib y bydd angen cymorth arnynt o hyd er mwyn gwella.

### Categoriâu anhwylderau meddwl

Anhwylder iechyd meddwl yw Anhwylder Straen Wedi Trawma ac mae pobl yn cael diagnosis ohono yn ôl nifer o symptomau ac yn ôl dwy wahanol fath o system ddosbarthu arwyddocaol o'r enw DSM-5 ac ICD-11.

Mae'r Dosbarthiad Rhyngwladol o Glefydau – 11<sup>eg</sup> Diwygiad (ICD-11) wedi ei lunio a'i ddiwygio gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO).

Mae The Diagnostic and Statistical Manual – 5<sup>ed</sup> Argraffiad (DSM-5) wedi ei lunio a'i ddiwygio gan The American Psychiatric Association (APA).

Mae'r meini prawf yn debyg ond nid yr un peth ydyn nhw, gan fod meini prawf diagnostig mwy manwl, a llai ohonynt, yn ICD-11 ar gyfer Anhwylder Straen Wedi Trawma o'u cymharu â meini prawf DSM-5 ar gyfer yr anhwylder. Gall symptomau Anhwylder Straen Wedi Trawma fod yn wahanol ymysg babanod, plant a phobl ifanc sydd wedi dioddef trawma ([gweler y ddolen](#)).

### DSM-5 a diagnosis o Anhwylder Straen Wedi Trawma

**Digwyddiad(au) trawmatig:** Pan fydd plentyn neu berson ifanc wedi gweld neu gael profiad o ddigwyddiad trawmatig oedd yn cynnwys "achos gwirioneddol o farwolaeth, anaf difrifol, neu drais rhywiol, neu fygythiad o'r rhain".

**Beth yw'r symptomau?**

Ail-ymweld â'r digwyddiad trawmatig  
Ymddygiadau osgoi  
Gorfywigrwydd ac ymateb yn fyrbwyll  
Newid negyddol mewn meddyliau a theimladau.

**Hyd yr amser**

Symptomau am fwy nag 1 mis

Niwed ac effaith ar weithrediad

Pan fydd achos clinigol o drallod sylweddol neu niwed i weithrediad yr unigolyn.

## ICD-11 a'r diagnosis o Anhwylder Straen Wedi Trawma

**Digwyddiad(au) trawmatig:** Pan fydd plentyn neu berson ifanc wedi gweld neu gael profiad o ddigwyddiad neu ddigwyddiadau sydd wedi bod yn "hynod o fygythiol neu erchyll".

Symptomau Craidd Anhwylder Straen Wedi Trawma

Ail-ymweld â'r digwyddiad

Osgoi

Gorfywiogrwydd ac ymateb yn fyrbwyl

Hyd yr amser

Symptomau am o leiaf sawl wythnos.

Niwed ac effaith ar weithrediad

Mae symptomau'n achosi niwed sylweddol i fywyd teuluol personol ac i fywyd cymdeithasol, addysgol a galwedigaethol, yn ogystal â meysydd pwysig eraill o ran gweithrediad.

## Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth (CPTSD)

### ICD-11 a diagnosis Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth

Mae Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth, neu CPTSD, yn ddiagnosis cymharol newydd ac yn anhwylder iechyd meddwl mae pobl yn cael diagnosis ohono yn ôl nifer o symptomau yn ICD-11. (Dydy Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth ddim yn rhan o DSM-5). Bydd clinigydd yn rhoi diagnosis o Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth pan fydd y meini prawf ar gyfer Anhwylder Straen Wedi Trawma wedi eu bodloni yn ogystal â 3 chyfres **arall** o symptomau o'r enw tarfiadau ar y gallu i hunan-drefnu ("disturbances in self-organisation" neu DSO).

Symptomau Craidd Anhwylder Straen Wedi Trawma

Ail-ymweld â'r digwyddiad

Osgoi

Gorfywiogrwydd ac ymateb yn fyrbwyl

*Yn ogystal â tharfiadau ar y gallu i hunan-drefnu neu DSO*

Trafferth wrth reoli emosiynau

Hunan-feirniadol (fel teimlo euogrwydd, cywilydd ac unigrwydd)

Problemau rhyngbersonol sy'n effeithio ar y gallu i ddatblygu a chynnal perthnasoedd

Mae rhai plant sy'n datblygu Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth wedi cael profiad o ddigwyddiadau trawmatig cymhleth. Fodd bynnag, fydd pawb sy'n cael profiad o ddigwyddiadau trawmatig cymhleth ddim yn datblygu Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth gan fod gwella ar ôl trawma'n gyffredin.

Mae rhagor o wybodaeth am natur trawma cymhleth yma (dolen)

