

Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) ac Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth (CPTSD)

Mae'n bwysig gwybod bod gwella ar ôl profiadau trawmatig yn arferol ac yn gyffredin, a bod pobl ifanc yn wydn. Dyma beth sy'n ein diogelu rhag effeithiau trawma ac yn ein helpu i wella.

Fydd pob unigolyn ifanc sy'n gweld neu'n cael profiad o ddigwyddiad trawmatig ddim yn datblygu Anhwylder Straen Wedi Trawma neu Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth, ac mae gwella ar ôl hyn yn gyffredin. Mae ffactorau amddiffynnol gyda phlentyn, rhieni neu ofalwyr, y teulu estynedig a ffrindiau a'r gymuned ehangach, ac mae'r rhain yn gallu lleihau effaith niweidiol trawma, hybu gwytnwch a helpu unigolyn i wella. Dyma rai enghreifftiau:

- Pan fydd rhywun yn gwrando ar bobl ifanc ac yn rhoi cymorth iddyn nhw er mwyn datrys eu problemau, rhannu eu meddyliau a'u teimladau a datblygu sgiliau ymdopi fel ymlacio ac ymgyswddo â beth sydd o'ch cwmpas ("grounding").
- Pan fydd plant yn cael eu hannog ac yn cael cymorth i gysylltu'n gymdeithasol â ffrindiau, teulu a'r gymuned.
- Pan fydd perthnasoedd o ymddiriedaeth gydag unigolyn ifanc ag oedolion sy'n gyfarwydd â'r sefyllfa, yn sensitif, yn ofalgar ac yn ymatebol ac sydd ar gael i roi cymorth. Pan fydd y plentyn yng nghof y rhiant a gofalwr, hyd yn oed pan fyddan nhw ar wahân.
- Pan fydd oedolion yn ymwybodol o'u hanghenion corfforol, emosiynol ac ysbrydol eu hunain ac yn gallu rheoli'r rhain eu hunain. Fydd oedolyn heb reolaeth ddim yn gallu diwallu anghenion plentyn heb reolaeth.
- Pan fydd teuluoedd yn estyn allan at ffrindiau, teulu estynedig a'r gymuned ehangach, sy'n creu ymdeimlad o fod â chysylltiad cymdeithasol.
- Pan fydd arferion rhagweladwy yn y cartref (fel arferion o ran bwyta, cysgu ac ymarfer corff) sy'n hybu ymdeimlad o ddiogelwch.
- Pan fydd rhieni, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol a gweithwyr rheng flaen yn adnabod ac yn dehongli ymddygiad plant ac yn ymateb mewn ffordd sy'n galonogol ac sy'n hybu ymdeimlad o ddiogelwch.
- Pan fydd oedolion yn meddwl yn realistig ac yn obeithiol ar gyfer y dyfodol ac yn 'modelu' yr arfer hwn.
- Pan fydd cysylltiadau a thraddodiadau diwylliannol, ethnig, crefyddol neu ysbrydol cadarnhaol yn cael eu cynnal. Mae'r rhain yn gallu hybu ymdeimlad o sefydlogrwydd a gallan nhw fod yn feithringar i blant a phobl ifanc, ac i deuluoedd a chymunedau.

Dyma bethau eraill mae rhieni a gofalwyr yn gallu eu gwneud i helpu ([dolen](#))

Dyma bethau eraill mae gweithwyr proffesiynol a gweithwyr rheng flaen yn gallu eu gwneud i helpu ([dolen](#))

Mae pethau allai gynyddu'r risg o ddatblygu anawsterau iechyd meddwl ar ôl trawma, fel Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD).

Y digwyddiadau trawmatig sy'n tueddu i gael yr effaith fwyaf yw'r rheiny sy'n gysylltiedig â thrawma rhyngpersonol (o berson i berson) neu drawma bwriadol. Mae'r rhain yn cynnwys camdriniaeth ac esgeulustod yn ystod plentynod. Mae Anhwylder Straen Wedi Trawma yn llai tebygol pan na fydd y trawma'n drawma 'rhyngpersonol' (er enghraifft anaf damweiniol neu drychineb naturiol). Ymhlith y ffactorau risg hysbys mae'r canlynol:

- Pan fydd plentyn yn meddwl y gallai fod wedi marw
- Gwahanu oddi wrth aelodau'r teulu
- Pan fydd iechyd meddwl gwael a sgiliau ymdopi gwael gyda gofalwr neu riant ar ôl y trawma
- Pan fydd diffyg cymorth cymdeithasol a phan fydd arwahanrwydd cymdeithasol ar ôl y digwyddiad trawmatig
- Pa mor ddifrifol oedd y trawma a pha mor agos oedd yr unigolyn ato
- Profiad blaenorol o drawma a phroblem iechyd seicolegol sy'n bodoli eisoes

Mae plant a phobl ifanc o leiafrifoedd ethnig mewn mwy o berygl o ddatblygu Anhwylder Straen Wedi Trawma ar ôl gweld digwyddiad trawmatig.

Mae'n bosib na fydd rhai pobl ifanc sydd wedi cael profiad neu brofiadau trawmatig yn gwella ac efallai y byddan nhw'n datblygu problemau iechyd meddwl ac anawsterau eraill.

Mae profiadau trawmatig yn gyffredin

Mae 1 o bob 3 o blant a phobl ifanc yng Nghymru a Lloegr wedi cael profiad trawmatig cyn troi'n 18 oed, ac mae 1 o bob 4 o'r rheiny wedi datblygu Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) erbyn 18 oed. Dydy llawer o blant a phobl ifanc gydag Anhwylder Straen Wedi Trawma ddim yn cael y cymorth sydd ei angen er mwyn gwella.

Yn aml, mae Anhwylder Straen Wedi Trawma'n gallu cyd-fynd ag anawsterau iechyd meddwl eraill, ac mae effaith hynny'n sylweddol.

Hefyd, yn aml, mae problemau iechyd meddwl eraill gyda phobl ifanc sydd ag Anhwylder Straen Wedi Trawma ac Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth, fel iselder neu orbryder. Mae'n bosib bod problemau gyda phobl ifanc o ran camddefnyddio sylweddau neu alcohol, eu hymddygiad a meddyliau am hunanladdiad a hunan-niweidio. Mae'n hysbys nad ydy 1 o bob 4 o bobl ifanc gydag Anhwylder Straen Wedi Trawma mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant, a bod hanner y bobl ifanc gyda'r anhwylder yn wynebu unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol.

Ymhlith prif symptomau Anhwylder Straen Wedi Trawma mae ail-ymweld â'r digwyddiad trawmatig, ymddygiadau osgoi, gorfywiogrwydd, ymateb yn fyrbwyll a newid negyddol mewn meddyliau a theimladau. Mae'r symptomau'n bresennol am dros fis ac mae'r rhain yn gallu achosi trallod sylweddol ac yn effeithio ar weithrediad arferol unigolyn.

Mae esboniad manylach o gategoriâu a diagnosis Anhwylder Straen Wedi Trawma ac Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth i'w weld yma ([hyperddolen](#))

Gall symptomau Anhwylder Straen Wedi Trawma fod yn wahanol ymysg plant a phobl ifanc, a gall symptomau Anhwylder Straen Wedi Trawma ddatblygu ymysg babanod ifanc iawn hefyd.

Mae rhai ymddygiadau ac ymatebion yn arferol

Mae'n bwysig gwahanu'r ymddygiadau a'r ymatebion fyddai'n cael eu hystyried yn arferol, yn gyffredin ac yn briodol yn dibynnu ar oedran, tymer a cham datblygu plentyn. Ymhlith y ffactorau eraill i'w hystyried mae rhywedd a'r ymddygiadau fyddai'n cael eu derbyn a'u disgwyl yn gymdeithasol neu'n ddiwylliannol.

Mewn achosion o Anhwylder Straen Wedi Trawma ac Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth, mae modd dehongli'r ymddygiadau a'r ymatebion y gallech chi sylwi arnynt drwy 'lens trawma' fel ymdrechion y plentyn neu'r person ifanc i geisio goroesi profiad(au) allai fod yn drawmatig neu allai achosi straen. Hwn yw eu hymdrech hefyd i geisio gwneud synnwyr o beth sydd wedi digwydd.

Gall Anhwylder Straen Wedi Trawma ac Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth effeithio ar ein ffordd o feddwl, y ffordd rydyn ni'n teimlo a'r ffordd rydyn ni'n ymddwyn.

Ymhlith babanod a phlant bach

- Ofn, pryder a thrallod wrth gael eu gwahanu oddi wrth riant neu ofalwr.
- Mae'n bosib y bydd ymddygiadau cymdeithasol blaenorol, fel cynnal cyswllt llygad, gwenu cymdeithasol a mwynhau gemau cymdeithasol, fel chwarae mig ("peek-a-boo"), yn digwydd yn llai aml neu'n dod i ben
- Gall babanod a phlant bach sydd wedi cael profiadau trawmatig ymddangos yn llai ymatebol i ddigwyddiadau o'u cwmpas, heb ddangos unrhyw fynegiant o gwbl.
- Mae'n bosib y bydd rhai ymddygiadau atchweliadol (regressive) yn dychwelyd, er enghraifft o ran mynd i'r toiled, sugno bawd ac arferion cysgu
- Efallai y bydd agweddau ar ddatblygiad y corff yn gwrthdroi neu'n oedi, fel bwyta a bwydo, eistedd, cropian a cherdded neu o ran sgiliau cydsymud
- Gallai babanod a phlant bach ail-ymweld ag agweddau ar y profiad trawmatig a bydd hyn yn amlwg yn eu geiriau, yn eu straeon, wrth chwarae, yn eu hymddygiadau neu yn eu lluniau
- Gallai babanod a phlant bach ddatblygu poen yn eu stumog neu boenau eraill
- Mae'n bosib eu bod yn fwy anniddig, di-flewyn-ar-dafod ac yn anoddach eu cysuro a'u tawelu

Mae pethau mae rhieni a gofalwyr yn gallu eu gwneud i helpu ([dolen](#))

Mae pethau mae gweithwyr proffesiynol a gweithwyr rheng flaen yn gallu eu gwneud i helpu ([dolen](#))

Ymhlith plant oedran ysgol gynradd

- Ail-ymweld â'r digwyddiad trawmatig (trwy feddyliau, atgofion neu hunllefau fel pe bai'r sefyllfa'n dal i fodoli)
- Ymddygiadau osgoi (fel osgoi unrhyw sbardun posib allai atgoffa o'r trawma, fel lleoedd, sefyllfaoedd, arogleuon a phobl)
- Gorfywiogrwydd ac ymateb yn fyrbwyll (mynd yn fwy dig neu anniddig a methu â chanolbwyntio yn yr ysgol a methu â chysgu)
- Gallai pethau sy'n atgoffa o'r profiad trawmatig ysgogi ymateb 'ymladd', 'ffoi' neu 'rewi'
- Mae'n bosib bod plant ifanc yn poeni ac yn meddwl am rywbeth arall (teimlo'n drist neu'n ofidus neu'n teimlo na fydd pethau'n gwella). Mae'n bosib na fyddan nhw'n mwynhau gweithgareddau roedd diddordeb gyda nhw ynddynt o'r blaen ac mae'n bosib eu bod yn cael eu hynysu'n gymdeithasol oddi wrth ffrindiau a theulu, ac mae'n well gyda nhw fod ar eu pen eu hunain
- Efallai y byddan nhw'n datblygu poenau newydd
- Efallai nad ydyn nhw am fynd i'r ysgol, gallen nhw ei chael hi'n anodd canolbwyntio a dysgu a gallai eu hymddygiad(au) newid

Mae pethau mae rhieni a gofalwyr yn gallu eu gwneud i helpu ([dolen](#))

Mae pethau mae gweithwyr proffesiynol a gweithwyr rheng flaen yn gallu eu gwneud i helpu ([dolen](#))

Ymhlith pobl ifanc oedran ysgol uwchradd

- Ail-ymweld â'r digwyddiad trawmatig (fel cael meddyliau, atgofion neu hunllefau ynglŷn â'r digwyddiad fel pe bai'n dal i ddigwydd nawr).
- Ymddygiadau osgoi (fel osgoi unrhyw le, unrhyw un neu unrhyw beth sy'n eu hatgoffa o'r trawma. Efallai y bydd pobl ifanc yn osgoi siarad am beth ddigwyddodd neu'n camddefnyddio cyffuriau neu alcohol i geisio rhoi diwedd ar y profiadau annifyr)
- Gorfywiogrwydd ac ymateb yn fyrbwyll (fel bod yn fwy anniddig, yn ddig neu'n ddiamynedd. Gallai hyn hefyd olygu eu bod yn wyladwrus drwy'r amser. Gallai hyn effeithio ar eu gallu i ganolbwyntio yn yr ysgol neu'r coleg a gallai fod yn anodd mynd i gysgu neu barhau i gysgu. Gallai'r unigolyn gymryd mwy o risgiau, a gallai hyn arwain at hunan-niweidio a hunanladdiad)
- Gallai pethau sy'n atgoffa o'r profiad trawmatig ysgogi ymateb 'ymladd', 'ffoi' neu 'rewi'
- Newid negyddol mewn meddyliau a theimladau. Gallai hyn gynnwys teimladau o euogrwydd neu gywilydd, dideimladrwydd, teimladau o golled a thristwch. Mae'n bosib y byddan nhw'n osgoi ffrindiau a theulu ac na fyddan nhw'n mwynhau eu diddordebau gymaint ag o'r blaen.

Mae pethau mae rhieni a gofalwyr yn gallu eu gwneud i helpu ([dolen](#))

Mae pethau mae gweithwyr proffesiynol a gweithwyr rheng flaen yn gallu eu gwneud i helpu ([dolen](#))

Ceisio cymorth

Mae gwella ar ôl trawma'n gyffredin ac yn arferol. Fodd bynnag, mae'n bosib y bydd angen rhagor o gymorth ar rai pobl ifanc i wella ac mae'n bwysig gwybod pryd a sut i ofyn am y cymorth hwnnw ([dolen](#))