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

Canllawiau Triniaeth

Mae dau ganllaw triniaeth sy’n casglu, yn gwerthuso ac yn asesu'r holl ymchwil gyfoes sydd ar gael. Fel hyn, rydyn ni’n gwybod pa ymyriadau sy'n debygol o fod fwyaf effeithiol wrth helpu plant a phobl ifanc gydag Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) ac Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth (CPTSD).

NICE ac ISTSS

Mae’r ddau ganllaw triniaeth wedi eu llunio gan Bwyllgor y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal yng Nghymru a Lloegr (NICE) a Phwyllgor y Gymdeithas Ryngwladol ar gyfer Astudiaethau Straen wedi Trawma (ISTSS).

Seico-addysg

Mae tystiolaeth yn dod i'r amlwg fod rhai mathau o seico-addysg yn helpu i atal Anhwylder Straen Wedi Trawma rhag datblygu. Mae ymchwil yn mynd rhagddi yn y maes hwn. Nod seico-addysg yw darparu gwybodaeth gywir am drawma a straen trawmatig, yn ogystal â chynnig neges obeithiol ei bod hi’n bosib gwella.

Adrodd Seicolegol

Mae NICE ac ISTSS yn cytuno na ddylai Adrodd Seicolegol (sef darparu cymorth seicolegol ffurfiol yn syth ar ôl digwyddiad trawmatig) gael ei argymell, a gallai’r dull hwn fod yn niweidiol.

Therapïau seicolegol ar gyfer trin Anhwylder Straen Wedi Trawma

Crynodeb o'r dystiolaeth

Mae'r ddau ganllaw’n cytuno'n fras y dylai Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) sy’n Canolbwyntio ar Drawma (CBT-T neu TF-CBT) gael ei argymell fel dull cychwynnol o drin Anhwylder Straen Wedi Trawma ymhlith plant a phobl ifanc. Mae ISTSS hefyd yn argymell Dadsensiteiddio ac Ailbrosesu Symudiadau'r Llygaid (EMDR) fel triniaeth gychwynnol effeithiol. Mae NICE yn argymell Therapi EMDR fel ail ymyrraeth a dim ond os bydd CBT-T yn aneffeithiol.

Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) sy'n Canolbwyntio ar Drawma (CBT-T neu TF-CBT)

Therapi siarad yw CBT-T sy’n cael ei ddarparu gan therapydd medrus. Mae hwn yn effeithiol ar gyfer trin Anhwylder Straen Wedi Trawma ymysg plant, pobl ifanc ac oedolion. Mae nifer o rannau craidd i CBT-T a'r nod yw helpu i roi'r sgiliau a'r adnoddau sydd eu hangen ar rieni neu ofalwyr i helpu eu plentyn i ymdopi â symptomau straen trawmatig ac felly i wella eu lles a'u gweithrediad cyffredinol. Mae Therapi Gwybyddol Ymddygiadol, neu CBT, yn cynnwys astudio eich meddyliau ac edrych ar sut mae meddyliau'n effeithio ar emosiynau ac ymddygiadau. Gall CBT-T helpu i atal symptomau Anhwylder Straen Wedi Trawma, fel ail-ymweld â'r digwyddiad trawmatig neu ymddygiadau osgoi, ac arwain at newid mewn ymddygiadau fel dicter ac anniddigrwydd.

Mae'r gwelliannau hyn yn parhau dros gyfnod. Elfennau CBT-T yw:

- Sgiliau seico-addysg a rhianta (gan gynnwys dysgu beth yw ymatebion arferol i drawma)
- Ymlacio
- Rheoli affeithiol
- Prosesu’r trawma’n wybyddol
- Naratif y trawma
- Goresgyn pethau mewn bywyd pob dydd sy’n atgoffa o drawma
- Sesiynau i rieni a phlant ar y cyd
- Gwella diogelwch a datblygiad yn y dyfodol

Dadsensiteiddio ac Ailbrosesu Symudiadau'r Llygaid (EMDR)

Seicotherapi yw hwn sy’n gallu bod yn effeithiol ar gyfer trin Anhwylder Straen Wedi Trawma ymysg oedolion a phlant. Mae’r ymennydd yn gallu storio atgofion trawmatig mewn ffordd anghywir neu mewn ffordd sydd heb gael ei phrosesu. Oherwydd hyn, mae sbardunau'r trawma yn gallu arwain at ail-ymweld â'r digwyddiad trawmatig fel pe bai'n dal i ddigwydd, er enghraifft drwy ôl-fflachiadau neu hunllefau. Mae’r therapi hwn yn helpu i brosesu'r cof i wneud yn siŵr nad oes yr un 'wefr' emosiynol gyda’r cof mwyach. Mae therapi Dadsensiteiddio ac Ailbrosesu Symudiadau'r Llygaid yn cael ei ddarparu gan therapydd medrus yn y maes sy'n defnyddio symbyliadau dwyochrog, fel symud y llygaid yn gyflym (ond gallai hyn ddigwydd drwy dapio’r corff ar ddwy ochr neu glywed synau o ddau gyfeiriad) er mwyn lleihau’r trallod sy’n ymwneud ag atgofion gwael. Nid hypnosis yw’r therapi hwn a dydy moddion ddim yn cael ei gynnig chwaith.

Therapïau seicolegol ar gyfer trin Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth

Hyd yn hyn, dydy ymchwil ddim yn dangos yn glir p’un a oes angen math gwahanol o driniaeth ar blant a phobl ifanc gydag Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth i'r rheiny gydag Anhwylder Straen Wedi Trawma er mwyn iddyn nhw wella. Mae gwaith ymchwil a datblygu yn mynd rhagddo yn y maes hwn.

Yn ôl yr argymhellion cyfredol, gallai'r ymyriadau ar gyfer Anhwylder Straen Wedi Trawma ymysg plant a phobl ifanc fod yn ddefnyddiol hefyd ar gyfer trin Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth.

Mae angen rhagor o astudiaethau ymchwil er mwyn cadarnhau pa foddion allai fod o gymorth i blant a phobl ifanc gyda symptomau straen trawmatig.