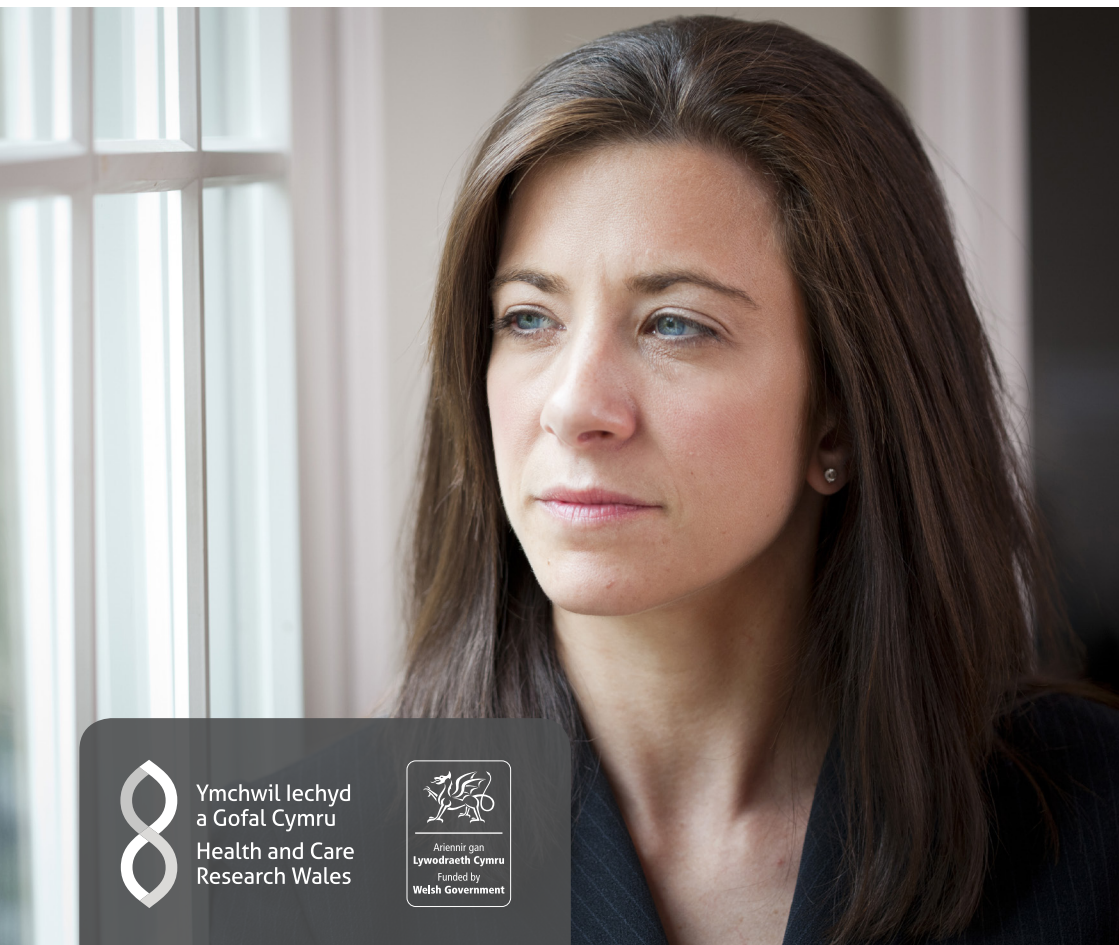


NCMH

National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD)

Gwybodaeth i unigolion, partneriaid a theuluoedd



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, a gaiff ei dal fyrru yn aml i PTSD, yw'r enw a roddir i gasgliad o symptomau y mae rhai pobl yn eu datblygu ar ôl profi digwyddiadau trawmatig mawr. Gall y digwyddiad trawmatig fod yn achos unigol neu gall ddigwydd dros lawer o fisoedd neu flynyddoedd.

Mae llawer yn meddwl am PTSD fel rhywbeth sy'n effeithio ar bobl sydd wedi cael profiadau trawmatig tra'n gwasanaethu yn y lluoedd arfog, ond, mewn gwirionedd, gall effeithio ar unrhyw un sydd wedi cael profiad o sefyllfa drawmatig.

Gall nifer o bethau achosi'r cyflwr, er enghraifft damweiniau difrifol ar y ffordd, treisio neu gam-drin rhywiol, trais domestig, ymosodiadau corfforol, poenydio, genedigaeth drawmatig, bod yn dyst i farwolaeth dreisgar neu bron unrhyw sefyllfa arall sy'n arbennig o fygythiol neu drychinebus ac sy'n debygol o achosi i bron unrhyw un deimlo trallod.

Mae hyd at un rhan o dair o'r bobl sydd wedi profi digwyddiad trawmatig yn datblygu rhai o symptomau PTSD. Mae astudiaethau'n amcangyfrif y bydd tua 7% o bobl yn dioddef o PTSD ar ryw gyfnod yn eu bywydau.

Mae rhai problemau eraill fel anhwylderau iselder a phryder yn dod law yn llaw â PTSD. Gall defnydd cynyddol o alcohol a chyffuriau hefyd fod yn broblem i rai pobl.

Mae'r sawl sy'n dioddef o PTSD yn aml yn profi atgofion gofidus rheolaidd ac ymwithiol o'r digwyddiad. Efallai y bydd ymdeimlad o ail-fyw (neu 'ail-brofi') y digwyddiad drwy 'ôl-fflachiadau' neu 'hunllefau' hefyd, a all beri gofid a dryswch i'r sawl sy'n eu profi. Gellir cael adweithiau corfforol, megis crynu a chwysu hefyd.

Gan fod yr atgofion hyn yn gallu bod yn ddwys iawn a pheri gofid, efallai y bydd rhai o ddiodefwyr PTSD yn osgoi pobl neu

sefyllfaoedd sy'n eu hatgoffa o'r trawma, neu efallai y byddant yn ceisio anwybyddu'r atgofion ac osgoi siarad am yr hyn a ddigwyddodd. Efallai y bydd rhai pobl hefyd yn anghofio rhannau arwyddocaol o'r digwyddiad trawmatig.

Bydd eraill yn meddwl am y digwyddiad yn gyson, sy'n eu hatal rhag ymdopi ag ef (er enghraifft, byddant yn gofyn i'w hunain pam bod y digwyddiad wedi digwydd iddynt hwy, neu sut y gellid bod wedi ei atal rhag digwydd).

Symptomau PTSD

Gall pobl â PTSD gael emosiynau neu deimladau sy'n anodd delio â hwy, fel euogrwydd neu gywilydd, neu byddant efallai'n teimlo nad ydynt yn haeddu cael help.

Byddant efallai hefyd yn teimlo'n bryderus neu'n anniddig ac yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio a chysgu. Efallai y bydd yn peri i'r unigolyn fod yn wylriadwrs neu'n eu cynhyrfu. I rai pobl, gall olygu bod gwneud pethau cyffredin iawn fel mynd i'r gwaith neu i'r ysgol neu fynd allan gyda ffrindiau yn anodd iawn.

Cael help

Os ydych yn meddwl bod gennych PTSD dylech fynd i weld eich meddyg teulu yn gyntaf a fydd yn cynnal asesiad cychwynnol.

Yn dibynnu ar beth a ddaw o hynny, bydd eich meddyg teulu yn penderfynu p'un a oes angen eich cyfeirio at weithiwr gofal iechyd meddwl sylfaenol, eich Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol (TIMC) neu wasanaeth arall, yn dibynnu ar eich anghenion.

Os cewch eich cyfeirio at eich TIMC lleol byddwch yn cael asesiad arall, mwy manwl, ac efallai y byddwch wedyn yn cael eich cyfeirio at wasanaeth straen wedi trawma arbenigol neu'n cael help gan y tîm.

Triniaethau ar gyfer PTSD

Therapiau seicolegol yw'r triniaethau mwyaf effeithiol ar gyfer PTSD.

Yn benodol, mae tystiolaeth dda bod dau fath o driniaeth seicolegol sy'n canolbwyntio ar y digwyddiad trawmatig, sef Therapi Ymddygiad Gwybyddol â Ffocws ar Drawma (TFCBT) a Dadsensiteiddio ac Ailbrosesu Symudiadau'r Llygaid (EMDR) yn effeithiol.

Dangoswyd bod y ddwy dechneg wedi lleihau'r symptomau a'r trallod a brofir gan ddioddefwyr PTSD.

Mae'r term TFCBT yn cwmpasu nifer o ffurfiau o Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT). Yn fras, mae'r triniaethau hyn yn helpu'r dioddefwr i ddod wyneb yn wyneb â'u hatgofion trawmatig yn aml drwy siarad ac ysgrifennu am y digwyddiad.

Mae TFCBT yn helpu unigolion i adnabod a herio teimladau a meddyliau negyddol, gan gynnwys syniadau sy'n ymwneud â theimladau o euogrwydd a chywilydd. Gall y driniaeth hefyd gynnwys mynd yn ôl i wneud gweithgareddau a gafodd eu hosgoi sydd wedi achosi ofn am eu bod yn gysylltiedig mewn rhyw ffordd â'r trawma.

Gall technegau EMDR helpu pobl sydd â PTSD i wynebu eu hatgofion trawmatig. Gofynnir i'r unigolyn ganolbwyntio ar atgofion, meddyliau, teimladau ac ymdeimladau sy'n gysylltiedig â'r trawma, tra hefyd yn canolbwyntio ar ryw beth arall ar yr un pryd. Fel arfer, mae'r ffocws arall ar ddilyn symudiadau bys y therapydd.

Defnyddir triniaethau eraill weithiau er enghraifft meddyginiaeth a thechnegau rheoli straen i drin PTSD a gallant fod o gymorth, ond ymddengys nad yw'r rhain wedi bod mor effeithiol â TFCBT ac EMDR.

Awgrymiadau i bartneriaid, teuluoedd a gofalwyr

- Ceisiwch fod yn amyneddgar a dangos dealltwriaeth gyda'r unigolyn sydd â PTSD.
- Dylech osgoi bod yn feirniadol o'r ffordd y mae'r unigolyn yn ymdopi. Cofiwch eu bod wedi cael profiadau hynod ofidus.
- Ceisiwch beidio â chymryd symptomau fel diffrwythder emosiynol, dicter, a'r unigolyn yn mynd i'w gragen i galon. Os bydd yr unigolyn sydd â PTSD i'w weld â'i feddwl ymhell, yn anniddig, neu'n ddieithr, cofiwch efallai nad yw hynny'n ddim byd i'w wneud â chi a'ch perthynas.
- Peidiwch â rhoi pwysau ar yr unigolyn sydd â PTSD i siarad am eu profiad, ond rhowch amser a lle iddynt siarad amdano os byddant eisiau gwneud hynny.
- Mae pobl sydd â PTSD weithiau'n teimlo'n anobeithiol neu'n gywilyddus am y ffordd maent yn ymdopi â'r cyflwr. Ceisiwch helpu'r unigolyn i adnabod eu cryfderau a'u rhinweddau cadarnhaol.
- Ceisiwch annog y dioddefwr i sefydlu arferion; mae hyn yn helpu i adfer peth trefn a rheolaeth yn ei fywyd. Helpwch y dioddefwr i ddechrau cyflawni nodau bach bob dydd a chydabod pob llwyddiant.
- Os nad ydynt wedi'i wneud eisoes, ceisiwch eu hannog i gael help proffesiynol. Mae siarad gyda'ch meddyg teulu yn fan dechrau da.



Awgrymiadau i bobl â PTSD

- Rhowch amser a lle i'ch hun i gydnabod yr hyn rydych wedi mynd drwyddo, a'ch bod yn cael adweithiau emosiynol cryf iddo.
- Dylech osgoi bod yn hunan-feirniadol am y problemau rydych yn eu cael. Mae llawer o bobl yn profi problemau tebyg, ac nid yw'n arwydd o wendid.
- Efallai y cewch eich temptio i ymwrthod â gweithgareddau cymdeithasol a'ch anwyliaid, ond mae'n bwysig aros yn agos at y bobl sy'n poeni amdanoch. Mae cael cefnogaeth gan bobl eraill yn hanfodol os ydych am wella o PTSD.
- Dylech osgoi defnyddio alcohol a chyffuriau i wneud i chi deimlo'n well. Er y gall y rhain wneud i chi deimlo'n well yn y tymor byr, gall achosi problemau difrifol i chi a'ch anwyliaid. Gallant hefyd waethygu eich symptomau ac amharu ar driniaeth.
- Ceisiwch fod yn iach. Gwnewch eich gorau i fwyta deiet cytbwys ac ymarfer corff yn rheolaidd - hyd yn oed mynd am dro.
- Ceisiwch barhau â'ch arferion cyffredin cymaint â phosibl. Os byddwch yn cael trafferthion cysgu, ceisiwch gadw at amser rheolaidd pan fyddwch yn deffro ac yn codi, a cheisiwch osgoi diodydd â chaffein ar ôl 4pm.
- Anelwch at gyflawni nodau bach bob dydd a heriau i wynebu'r pethau rydych yn eu hosgoi.
- Cofiwch y cryfderau sydd gennych. Mae'n bwysig atgoffa eich hun bod gennych gryfderau a sgiliau ymdopi sy'n gallu eich tywys drwy'r cyfnodau anodd.

- Peidiwch â bod ofn gofyn am help. Trafodwch eich problemau â rhywun y gallwch ymddiried ynddo. Trefnwch apwyntiad i weld eich meddyg teulu. Mae amrywiaeth o driniaethau a all eich helpu.

Gwefannau defnyddiol

Canolfan Genedlaethol ar gyfer PTSD

Adnoddau a gwybodaeth i'ch helpu gydag ystod o symptomau a phroblemau sy'n ymwneud â PTSD

ptsd.va.gov/public/pages/fslist-self-help-cope.asp

NICE

Gwybodaeth am driniaethau a argymhellir a thafleddi y gellir eu lawrlwytho.

guidance.nice.org.uk/CG26

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

Gwybodaeth am PTSD gyda fersiynau mewn ieithoedd eraill

rcpsych.ac.uk/expertadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx

Gwasanaeth Iechyd a Lles Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog Cymru Gyfan

Cefnogaeth i gyn-filwyr y lluoedd arfog a'r sawl sydd am eu helpu.

veteranswales.co.uk

Cymdeithas Ryngwladol Astudiaethau Straen Trawmatig

Gwybodaeth ac adnoddau i'r cyhoedd, gweithwyr proffesiynol a'r sawl sy'n ymgymryd ag ymchwil.

istss.org

Help gyda'n hymchwil i Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD)

Mae'r Ganolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol (NCMH) yn gweithio er mwyn gwella dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl gan gynnwys Anhwylder Straen Wedi Trawma. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chymorth i bobl yn y dyfodol.

Ond er mwyn gwneud hyn, mae angen eich help **chi** arnom.

Mae helpu gyda'n hymchwil yn gyflym ac yn hawdd, a chaiff yr holl wybodaeth a gasglwn ei chadw'n hollol gyfrinachol. Mae cymryd rhan yn cynnwys:

- cyfarfod byr ag un o'n hymchwilwyr hyfforddedig, a naill ai yn eich cartref neu mewn clinig GIG lleol
- rhoi sampl fach o waed neu sampl poer
- cwblhau a dychwelyd rhai holiaduron.

Am fwy o wybodaeth am ein hymchwil a sut y gallwch helpu, ewch i'n gwefan (www.ncmh.info) neu cysylltwch â ni ar:



info@ncmh.info



[/walesmentalhealth](https://www.facebook.com/walesmentalhealth)



029 2068 8401



[@ncmh_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)

Cynhyrchwyd ar gyfer y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl. Mae'r wybodaeth hon yn gywir ar adeg ei hargraffu. Argraffwyd Ionawr 2017.

This information is also available through the medium of English. To request a copy, contact us at info@ncmh.info



Scan for more information

