www.ncmh.info

NCMH

National Centre for Mental Health

Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Hunan-niweido

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 hunan-niweidio?

Hunan-niweidio yw pan fydd rhywun yn niweidio neu'n anafu ei gorff yn fwriadol.

Mae nifer o wahanol ffyrdd y gall pobl niweidio eu hunain yn fwriadol, megis torri neu losgi eu croen, pwnio neu fwrw eu hunain a gwenwyno eu hunain gyda thabledi neu gemegion gwenwynig.

Yn y rhan fwyaf o achosion, mae pobl sy'n hunan-niweidio yn ei wneud i'w helpu i ymdopi â phroblemau emosiynol llethol, a all gael eu hachosi gan:

- **Problemau cymdeithasol** - megis bwlio, anawsterau yn y gwaith neu'r ysgol, dod i delerau â'u rhywioldeb, dyled neu ddiweithdra

- **Trawma** - megis achosion o gam-drin corfforol neu rywiol, marwolaeth aelod agos o'r teulu neu ffrind, neu golli babi

- **Problemau seicolegol** - megis cael meddyliau neu leisiau mynych yn dweud wrthynt am hunan-niweidio, datgysylltu (colli cysylltiad â phwy ydynt a'u hamgylchedd), neu anhwylder personoliaeth ffiniol.

Mae hunan-niweidio yn fwy cyffredin nag y mae llawer o bobl yn sylweddoli, yn enwedig ymhlith pobl ifanc, lle amcangyfrifir bod 1 o bob 10 yn hunan-niweidio ar ryw adeg. Mae'r ffigur hwn yn debygol o fod llawer yn uwch, gan nad yw llawer o bobl sy'n hunan-niweidio yn gofyn am help.

Gydag amser, lle a chymorth mae pobl yn aml yn dod o hyd

i atebion eraill i ymdopi â sut maent yn teimlo, neu caiff y teimladau hyn eu datrys.

Mae hunan-niweidio yn ffactor risg ar gyfer hunanladdiad, ac mae gan dros hanner y bobl sy'n lladd eu hunain hanes o hunan-niweidio. Fodd bynnag, mae llawer mwy o bobl yn hunan-niweidio nag sy'n lladd eu hunain, ac mae'n bwysig nodi nad yw llawer o bobl sy'n hunan-niweidio am orffen eu bywydau.

Cael help

Os ydych wedi ystyried niweidio eich hun neu os ydych yn niweidio eich hun, gall deimlo fel nad oes gennych unrhyw un i siarad â nhw - hyd yn oed ffrindiau neu deulu. Ond efallai bod rhywun a all wrando arnoch. Gall helpu i:

- ddweud wrth ffrind neu berthynas
- cysylltu â'ch meddyg teulu (neu dîm iechyd meddwl os oes gennych un)
- mynd i'r Adran Achosion Brys

Os ydych yn hunan-niweidio gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio at weithwyr gofal iechyd proffesiynol mewn tîm iechyd meddwl cymunedol lleol, neu dîm wedi'i leoli yn yr ysbyty gyda'r Adran Achosion Brys i gael asesiad pellach. Yn sgîl yr asesiad hwn, bydd eich tîm gofal iechyd yn creu cynllun triniaeth gyda chi i'ch helpu gyda'ch trallod.

Mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn gwybod nad yw bob amser yn bosibl rhoi'r gorau iddi yn syth. Efallai y byddwch yn teimlo cywilydd am hunan-niweidio. Gall siarad am eich pryderon, ofnau a thrallod gyda rhywun y gallwch ymddiried ynddo wneud i chi deimlo'n well. Gall hefyd eich helpu i glirio eich meddwl, i deimlo'n fwy gobeithiol ac i feddwl am atebion posibl.

Triniaethau ar gyfer hunan-niweidio

Mae triniaeth ar gyfer pobl sy'n hunan-niweidio fel arfer yn cynnwys gweld therapydd.

Bydd yn eich helpu i drafod eich meddyliau a'ch teimladau, ac i ddeall sut maent yn effeithio ar eich ymddygiad a'ch lles. Gall eich therapydd hefyd ddysgu dulliau ymdopi i chi er mwyn helpu i atal pyliau pellach o hunan-niweidio.

Os ydych yn teimlo'n isel iawn, neu os oes gennych broblemau iechyd meddwl eraill yna efallai y cewch eich cynghori i gymryd cyffuriau gwrthiselder neu feddyginiaeth arall. Yn aml mae cysylltiad rhwng hunan-niweidio ac iselder.

Awgrymiadau ar gyfer pobl sy'n hunan-niweidio

- Mae hunan-niweidio yn aml yn ffordd o ymdopi â phoen emosiynol, felly mae'n werth ceisio adnabod pa deimladau sy'n gwneud i chi fod am anafu eich hun. Unwaith y byddwch yn ymwybodol o'ch sbardunau gallwch gymryd camau cadarnhaol i leihau neu atal yr ysfa i hunan-niweidio

- Tynnu sylw oddi wrth yr ysfa i hunan-niweidio. Unwaith y byddwch yn gwybod beth yw eich sbardunau, gallwch geisio mynegi eich teimladau mewn ffyrdd eraill. Er enghraifft, gall bwrw gobennydd helpu i ymdopi â dicter, neu gall cael cawod oer eich helpu i beidio â theimlo'n ddiffrwyth

- Ysgrifennwch 'gynllun diogelwch' i'ch hun. Gallai hyn gynnwys manylion am yr hyn y gallwch ei wneud i helpu eich hun, a gyda phwy y gallwch siarad os oes angen cymorth arnoch. Gall helpu i gael rhywbeth wedi'i ysgrifennu i lawr, ac mae'n fwy tebygol o weithio oherwydd byddwch yn dewis y math o gymorth sydd fwyaf cyfforddus i chi

- Gofalwch am eich iechyd corfforol yn ogystal â'ch iechyd meddwl. Gall cael digon o gwsg, bwyta'n iach a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd wneud i chi deimlo'n fwy cadarnhaol

- Gofynnwch am help a chymorth. Does dim rhaid i chi ymdopi â'ch holl broblemau ar eich pen eich hun. Mae'n bwysig dod o hyd i gymorth. Os ydych o dan 18 oed siaradwch ag oedolyn sy'n barod i wrando ac rydych yn ymddiried ynddo

  Os byddwch yn teimlo bod angen cymorth arnoch o'r tu allan i'ch teulu agos, ystyriwch siarad â pherthynas arall, eich athro, cwnselydd ysgol, nyrs ysgol neu eich gweithiwr cymdeithasol (os oes gennych un), neu cysylltwch â sefydliad fel **Childline** (**0800 1111**) neu, os ydych yn byw yng Nghymru, **Meic** (**080880 23456**)

- Yn y tymor hwy rhowch gynnig ar dechnegau gwahanol i feithrin eich hunan-barch. Gall ymarfer siarad â chi eich hun mewn ffordd gadarnhaol helpu, yn ogystal â nodi a herio unrhyw deimladau negyddol y gallai fod gennych amdanoch eich hun.

Cyngor i deuluoedd, partneriaid a gofalwyr

Mae pobl yn aml yn ceisio cadw hunan-niweidio yn gyfrinach oherwydd cywilydd neu ofn cael eu darganfod. Yn aml, teulu a ffrindiau sy'n sylwi gyntaf pan fydd rhywun yn hunan-niweidio, ac mae mynd i'r afael â'r pwnc gyda gofal a dealltwriaeth yn bwysig iawn.

Os ydych yn meddwl bod ffrind neu berthynas yn hunan-niweidio, cadwch olwg am unrhyw rai o'r arwyddion canlynol:

- Toriadau, cleisiau neu losgiadau na ellir eu hegluro, fel arfer ar eu breichiau, arddyrnau, cluniau a'u brest
- Gwisgo dillad sy'n eu gorchuddio'n llwyr bob amser, hyd yn oed mewn tywydd poeth
- Arwyddion o iselder, megis teimlo'n isel, bod yn ddagreuol neu ddiffyg cymhelliant neu ddiddordeb mewn unrhyw beth
- Hunanatgasedd a dangos awydd i gosbi eu hunain
- Ddim eisiau cario ymlaen ac am roi'r gorau i bopeth
- Bod yn dawedog iawn a pheidio â siarad ag eraill
- Arwyddion o hunan-barch isel, fel beio eu hunain am unrhyw broblemau neu feddwl nad ydynt yn ddigon da ar gyfer rhywbeth
- Arwyddion eu bod wedi bod yn tynnu eu gwallt allan.

Gallai fod ganddynt broblemau gyda chyffuriau neu alcohol hefyd, neu broblemau gyda bwyta. Gall pobl sy'n hunan-niweidio anafu eu hunain yn ddifrifol, felly mae'n bwysig ceisio eu hannog i siarad â meddyg teulu am y broblem sylfaenol.

Gwefannau defnyddiol

Gall y sefydliadau canlynol roi cymorth i bobl sy'n gofidio, yn meddwl am hunanladdiad neu sy'n hunan-niweidio a'u teuluoedd:

Y Samariaid
Gwasanaeth 24/7 sy'n cynnig man diogel a chyfrinachol i chi siarad am sut rydych yn teimlo, eich bywyd a sut i ddod o hyd i'ch ffordd eich hun o symud ymlaen.
samaritans.org

Papyrus
Llinell gymorth gyda staff proffesiynol (**0800 068 41 41**) sy'n rhoi cymorth, cyngor a gwybodaeth i bobl ifanc sy'n poeni amdanynt eu hunain neu am ffrind. Ceir nifer o adnoddau gwerthfawr ar ei gwefan hefyd.
papyrus-uk.org

Mind
Mae Mind yn rhoi gwybodaeth am amrywiaeth o bynciau, gan gynnwys hunan-niweidio, iselder a gorbryder. Mae hefyd yn rhoi gwybodaeth am eiriolaeth a chael cymorth.
mind.org.uk

Heads Above the Waves
Sefydliad dielw sy'n gweithio i godi ymwybyddiaeth o iselder a hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc drwy hyrwyddo ffyrdd cadarnhaol o ymdopi â diwrnodau gwael.
hatw.co.uk

Young Minds
Mae Young Minds yn elusen sy'n ymrwymedig i wella lles emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc.
youngminds.org.uk

Help gyda'n gwaith ymchwil ar hunan-niweidio

Mae'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (NCMH) yn gweithio er mwyn gwella dealltwriaeth o hunan-niweidio a phroblemau iechyd meddwl cysylltiedig. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chymorth i bobl yn y dyfodol.

Ond er mwyn gwneud hyn, mae angen eich help **your** 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:

- Cyfweliad anffurfiol ag un o'n hymchwilwyr hyfforddedig, a naill ai yn eich cartref neu mewn clinig lleol
- Rhoi sampl fach o waed neu boer
- cwblhau a dychwelyd 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

029 2068 8401

@ncmh_wales

Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl. Mae'r wybodaeth hon yn gywir ar adeg ei hargraffu. Argraffwyd ym mis Awst 2016.

Caiff y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl ei hariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Mae'r wybodaeth hon hefyd ar gael drwy gyfrwng y Saesneg. I ofyn am gopi, cysylltwch â ni: **info@ncmh.info**

Sganiwch i gael rhagor o wybodaeth

GIG CYMRU NHS WALES

CARDIFF UNIVERSITY PRIFYSGOL CAERDYDD

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Swansea University Prifysgol Abertawe