

Helpu i ddeall PTSD a CPTSD
Gwybodaeth am asesiadau, triniaeth a
chynghor ymarferol i unigolion, partneriaid,
teuluoedd a ffrindiau

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Helpu i ddeall PTSD a CPTSD

Wedi'i chreu mewn partneriaeth â



Straen
Trawmatig
Cymru

Traumatic
Stress
Wales



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Arianir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government



Ymatebion cyffredin i ddigwyddiadau trawmatig

Bydd llawer o bobl sydd wedi bod drwy ddigwyddiad trawmatig yn cael rhai symptomau straen wedi'r trawma yn yr wythnosau cyntaf, ond bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwella heb ddatblygu anhwylder straen wedi trawma (PTSD).

Mae mathau penodol o ddigwyddiadau trawmatig yn gysylltiedig â risg uwch o ddatblygu PTSD, ac mae ffactorau eraill, fel bod â chefnogaeth gymdeithasol dda o'ch cwmpas, yn gysylltiedig â risg is o ddatblygu PTSD.

Cyngor i bobl sydd wedi profi digwyddiad trawmatig

Amser a lle

Rhowch amser a lle i chi'ch hun i gydnabod beth rydych chi wedi bod drwyddo, a'r ymatebion emosiynol cryf rydych chi'n eu cael.

Ceisiwch beidio defnyddio alcohol a chyffuriau i wneud i chi deimlo'n well

Dylech osgoi defnyddio alcohol a chyffuriau i wneud i chi deimlo'n well. Er y gallai'r rhain wneud i chi deimlo'n well yn y tymor byr, gallant achosi problemau difrifol i chi a'ch anwyliaid. Maen nhw hefyd yn gallu gwaethygu symptomau ac ymyrryd â thriniaethau.

Cadwch mewn cysylltiad

Efallai y byddwch yn cael eich temptio i gadw draw oddi wrth weithgareddau cymdeithasol a'ch anwyliaid, ond mae'n bwysig aros mewn cysylltiad â'r bobl sy'n meddwl y byd ohonoch chi. Mae cefnogaeth gan eraill yn hanfodol er mwyn i chi wella o straen ar ôl trawma.

Nid gwendid

Peidiwch â bod yn hunan-feirniadol am y problemau rydych chi'n eu cael. Mae llawer o bobl yn profi problemau tebyg, a dydy hynny ddim yn arwydd o wendid.

Cymerwch ofal o'ch hunain

Ceisiwch fod yn iach.

Gwnewch beth allwch chi i fwyta deiet cytbwys a chael ymarfer corff rheolaidd - hyd yn oed os mai mynd am dro yn unig yw hynny.

Cadwch at drefn arferol

Cadwch at drefn arferol cymaint â phosibl. Os ydych chi'n cael trafferth cysgu, ceisiwch ddefro a chodi yr un pryd bob dydd, a chofiwch osgoi yfed diodydd sy'n cynnwys caffeine ar ôl 4pm.

Nodau bob dydd

Rhowch nodau a heriau bach i'ch hun bob dydd, i wynebu'r pethau rydych chi'n eu hosgoi.

Cofiwch eich cryfderau

Cofiwch y cryfderau sydd gennych chi. Mae'n bwysig atgoffa'ch hun bod gennych gryfderau a sgiliau ymdopi a fydd yn gallu eich tywys drwy adegau anodd.

Gofynnwch am gefnogaeth pan fo angen

Peidiwch â bod ofn gofyn am gymorth. Trafodwch eich problemau gyda rhywun y gallwch ymddiried ynddo. Gwnewch apwyntiad i weld eich meddyg teulu. Mae ystod o driniaethau a allai eich helpu.



Cyngor i bartneriaid, teuluoedd a gofalwyr

Amynedd

Ceisiwch fod yn amyneddgar a charedig gyda'r unigolyn sydd wedi bod trwy ddigwyddiad trawmatig.

Ceisiwch beidio â bod yn feirniadol

Dylech osgoi beirniadu rhywun am sut maen nhw'n ymdopi. Cofiwch eu bod wedi mynd trwy brofiadau sydd wedi achosi llawer o ofid iddyn nhw.

Peidiwch â chymryd symptomau'n bersonol

Peidiwch â chymryd symptomau'n bersonol er enghraifft, diffyg teimlad emosiynol, dicter a chadw draw oddi wrthoch chi. Os yw'r person sydd wedi bod trwy ddigwyddiad trawmatig yn ymddangos yn bell, yn bigog, neu'n dawedog, cofiwch efallai nad yw hyn yn gysylltiedig o gwbl â chi na'ch perthynas â'ch gilydd.

Ceisiwch annog yr unigolyn i gael cymorth

Os yw'n profi symptomau ac nad yw wedi cael cymorth, ceisiwch ei annog i gael

cymorth proffesiynol. Mae trafod pethau gyda'r meddyg teulu yn lle da i ddechrau.

Peidiwch â rhoi pwysau i siarad

Peidiwch â rhoi pwysau ar y person sydd wedi profi digwyddiad trawmatig i siarad am ei brofiad, ond rhowch amser a lle iddo siarad amdano os bydd yn dymuno gwneud hynny.

Rhowch gymorth iddo adnabod a chydnabod cryfderau

Weithiau mae pobl sydd wedi profi digwyddiadau trawmatig yn teimlo'n anobeithiol neu'n teimlo cywilydd am y ffordd maen nhw'n ymdopi. Ceisiwch helpu'r person i adnabod ei gryfderau a'i rinweddau cadarnhaol.

Ceisiwch annog trefn arferol

Ceisiwch annog y dioddefwr i sefydlu trefn ddyddiol arferol; mae hyn yn helpu i adfer ymdeimlad o drefn a rheolaeth yn ei fywyd. Rhowch gymorth iddo ddechrau gyda nodau bach bob dydd, ac i gydnabod pob llwyddiant.



Cael cymorth

Mae'n bosibl bod PTSD ar rywun os oes mis wedi bod ers y trawma a'i fod yn cael trafferth gyda'r canlynol:

- hunllefau, teimladau neu atgofion o'r trawma sy'n achosi gofid
- osgoi meddwl, cofio, a chael ei atgoffa o'r trawma
- dal i deimlo mewn perygl ar ôl y trawma

Darllenwch ein taflen Deall anhwylder straen wedi trawma (PTSD) ac anhwylder straen wedi trawma cymhleth (CPTSD) i gael rhagor o wybodaeth am sut beth y gallai hyn fod.

Y cam pwysig cyntaf yw i unigolion gysylltu â'u meddygfa a threfnu apwyntiad i siarad am eu symptomau.

Mae pobl sydd wedi bod trwy ddigwyddiad trawmatig yn aml yn pryderu am gael asesiad i siarad am eu trawma.

Mae'n bwysig gwybod nad oes angen trafod llawer o fanylion am y digwyddiad trawmatig yn ystod yr ymweliad cyntaf nac, yn wir, nes eu bod nhw'n barod.

Bydd yr asesiad yn canolbwyntio mwy ar eu symptomau a sut mae'r trawma yn effeithio ar eu bywyd a'u perthynas ag eraill.

Cofiwch fod modd trin PTSD a CPTSD, ac y bydd gweithwyr iechyd proffesiynol yn eich deall, yn eich cefnogi, ac yn gofalu amdanoch chi, ac yn gallu trafod y triniaethau gorau sydd ar gael i chi.



Triniaethau ar gyfer PTSD a CPTSD

Cyflyrau iechyd meddwl yw PTSD a CPTSD, ac fel unrhyw gyflwr iechyd meddwl arall, maen nhw'n gallu bod yn gymhleth iawn.

Mae angen i ni allu trin a bod yn ymwybodol o'r holl ffactorau ym mywyd pobl a allai fod yn cyfrannu at eu cyflwr mewn modd cadarnhaol neu negyddol. a positive or negative way. Rydym yn rhannu'r rhain yn ffactorau cymdeithasol, seicolegol a biolegol.

Ffactorau cymdeithasol

Mae ffactorau cymdeithasol yn bethau fel a oes gan berson â PTSD neu CPTSD y canlynol:

- man diogel i fyw lle nad oes perygl drwy'r amser neu risg o newid sydyn
- mynediad at gymorth ariannol i sicrhau bod ei anghenion sylfaenol yn cael eu diwallu
- rhwydwaith cymdeithasol o gefnogaeth o'i gwmpas trwy ffrindiau, teulu neu'r gymuned ehangach

Y ffactorau cymdeithasol hyn yw'r pethau pwysicaf i fynd i'r afael â nhw yn gyntaf, lle bo angen.

Ffactorau seicolegol a biolegol

Unwaith y bydd y ffactorau cymdeithasol gystal ag y bo modd, mae sawl ffordd o drin hyn sydd, yn ôl tystiolaeth ymchwil, yn rhai effeithiol wrth helpu gyda PTSD a CPTSD.

Ffactorau seicolegol yw pethau mae modd eu trin gyda therapïau siarad neu therapïau seicolegol, a ffactorau biolegol yw pethau mae modd eu helpu gyda meddyginiaethau.

Therapïau seicolegol yw'r triniaethau mwyaf effeithiol ar gyfer PTSD a CPTSD. Mae rhai pobl yn dewis peidio â defnyddio therapïau seicolegol, neu maen nhw'n methu cael mynediad atyn nhw.

Efallai y byddan nhw wedi rhoi cynnig ar therapïau seicolegol ac wedi canfod nad oedden nhw'n eu helpu cymaint â'r hyn roedden nhw'n ei obeithio; efallai y byddan nhw ar restr aros ac yn dymuno dechrau meddyginiaeth cyn therapi.

Felly, gall meddyginiaeth fod yn opsiwn defnyddiol arall, neu ychwanegol, i therapïau seicolegol.

Therapïau seicolegol

Mae therapïau seicolegol effeithiol iawn ar gael ar gyfer trin straen wedi trawma.

Therapïau siarad yw therapïau seicolegol, sydd fel arfer yn cael eu darparu i berson â PTSD gyda therapydd dros apwyntiadau 60-90 munud bob wythnos, dros wyth i un deg chwe wythnos.

Yn aml, mae angen cyrsiau therapi hirach i helpu pobl â CPTSD oherwydd yr ystod ehangach o symptomau ymwthiol a pharhaus maen nhw'n eu profi.

Yn y sesiynau cyntaf, mae'r therapydd yn treulio amser yn meithrin ymddiriedaeth a datblygu nodau therapiwtig, yn deall mwy am gyflwr y person a'i symptomau, ac yn sicrhau bod gan y person â PTSD neu CPTSD sgiliau i'w helpu i reoli ei symptomau cyn canolbwyntio ar y trawma.

Fel arfer, bydd gwaith cartref yn cael ei osod ar ddiwedd pob sesiwn, i'r person ei wneud cyn y sesiwn nesaf.

EDMR a CBT-TF

Mae enghreifftiau o therapïau seicolegol ar gyfer straen wedi trawma yn cynnwys ailbrosesu a dadsensiteiddio symudiad y llygaid (EMDR) a therapi gwybyddol ymddygiadol â ffocws ar drawma (CBT-TF).

Yn EMDR, rydych chi'n dod â digwyddiad trawmatig i'r cof wrth ddefnyddio symudiadau llygaid i ysgogi rhannau chwith a dde'r ymennydd.

Gall hyn wir helpu i leihau'r straen emosiynol a chorfforol sy'n gysylltiedig â'r atgof, a helpu i newid y pethau mwyaf annymunol rydych chi'n eu teimlo amdanoch chi'ch hun a'r digwyddiad trawmatig.

Mae CBT â ffocws ar drawma yn ddull effeithiol iawn hefyd, sy'n helpu i newid ystyr yr atgof trawmatig a'i effaith.

Gwaith sy'n canolbwyntio ar drawma

Yr elfennau cyffredin ar draws therapïau ar gyfer trawma yw:

- mynd i'r afael â'r credoau sy'n gysylltiedig â'r trawma, er enghraifft, herio'r gred y bydd y byd neu sefyllfa bob amser yn beryglus oherwydd y digwyddiad trawmatig.
- ymgysylltu â'r atgof trawmatig a'i sbarduno, er enghraifft, troi tuag at yr atgof o'r trawma rydych chi'n ei osgoi ac edrych ar bob agwedd arno mewn ffordd ddiogel dan reolaeth
- mynd i'r afael ag osgoi mewn profiadau eraill, er enghraifft, dysgu sut mae delio â sefyllfaoedd osgoi ac atgofion o'r trawma mewn bywyd bob dydd)

Mae'r gwaith sy'n canolbwyntio ar drawma yn gallu bod yn anodd, ond bydd y rhan helaeth o bobl sy'n mynd i'w sesiynau ac yn gwneud eu tasgau gwaith cartref yn gweld gwelliant yn eu symptomau.

Cymorth parhaus

Yn anffodus, gall rhestrau aros am

meddwl cymunedol wrth iddyn therapïau seicolegol fod yn hir, ac efallai y bydd angen cymorth parhaus ar gleifion gan eu meddyg teulu neu dîm iechyd nhw aros.

Mae'n bosibl y bydd pobl â PTSD a CPTSD yn cael cynnig triniaethau nad ydyn nhw'n canolbwyntio ar y digwyddiad trawmatig i ddechrau, a all eu helpu i ddatblygu diogelwch emosiynol a sefydlogrwydd yn gyntaf.

Ymyriadau digidol dan arweiniad

Mae ymyriadau digidol dan arweiniad yn gymharol gyffredin ac yn cynnwys therapydd yn tywys person â PTSD neu CPTSD i ddefnyddio rhaglenni gwe yn seiliedig ar therapi gwybyddol ymddygiadol gyda ffocws ar drawma.

Mae sylfaen dystiolaeth gref dros gynnis ymyriadau digidol dan arweiniad i bobl sydd â PTSD ysgafn i gymedrol yn dilyn un digwyddiad trawmatig a thystiolaeth sy'n dod i'r amlwg i drin achosion mwy cymhleth.

Bydd therapydd yn cwrdd â pherson sydd â PTSD i'w gyflwyno i'r rhaglen gyfrifiadurol, ac yna'n

ei dywys drwy'r rhaglen wrth i'r person gwblhau'r tasgau sy'n canolbwyntio ar drawma yn ei amser ei hun.

Meddyginiaeth

Mae'r cyffuriau gwrth-iselder parocsetin, sertralin, fluocsetin a venlaffacsin, a'r feddyginiaeth cwetiapin yn gallu lleihau pa mor ddifrifol yw symptomau PTSD yn gyffredinol.

Gall meddyginiaeth sy'n cael ei defnyddio ar gyfer pwysedd gwaed uchel o'r enw prasosin helpu gyda symptomau PTSD hefyd, a gall helpu gyda hunllefau yn benodol.

Bydd y meddyginiaethau'n cael eu cymryd fel tabled bob dydd dros gyfnod o fisoedd ac am gyfnod hwy.

Weithiau gall gymryd 6 i 8 wythnos ac yn aml, bydd yn rhaid cymryd meddyginiaethau ar ddos uwch, os gall yr unigolyn eu goddef, er mwyn cael yr effaith orau.

Os nad yw un feddyginiaeth neu gyfuniad wedi gweithio, mae modd rhoi cynnig ar rai eraill; mae Algorithm Rhagnodi Anhwylder Straen Wedi Trawma Caerdydd wedi'i greu i gynorthwyo meddygon a chleifion i benderfynu pa ddewis o feddyginiaethau sydd orau iddyn nhw.



Gwefannau defnyddiol



Straen Trawmatig Cymru

Mae Straen Trawmatig Cymru yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, a'i nod yw gwella iechyd a lles pobl o bob oedran sy'n byw yng Nghymru ac sydd mewn perygl o ddatblygu neu sydd ag anhwylder straen wedi trawma (PTSD) neu anhwylder straen wedi trawma cymhleth (CPTSD).

traumaticstress.nhs.wales

Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer PTSD

Dulliau a gwybodaeth i helpu gydag ystod o symptomau a phroblemau'n ymwneud â PTSD .

ptsd.va.gov

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)

Gwybodaeth am driniaethau a argymhellir a thafleini i'w lawrlwytho.

nice.org.uk/guidance/ng116

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

Gwybodaeth am PTSD gyda fersiynau mewn ieithoedd eraill. Chwiliwch PTSD ar dudalen yr hafan.

rcpsych.ac.uk

Gwasanaeth Iechyd a Lles GIG Cymru i Gyn-filwyr

Gwybodaeth ac adnoddau ar gyfer y cyhoedd, gweithwyr proffesiynol a phobl sy'n rhan o ymchwil.

veteranswales.co.uk/cy/

Y Gymdeithas Ryngwladol ar gyfer Astudiaethau ar Straen Trawmatig

Gwybodaeth ac adnoddau ar gyfer y cyhoedd, gweithwyr proffesiynol a phobl sy'n rhan o ymchwil.

istss.org

Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

Ymunwch â'n cymuned ymchwil heddiw a helpwch ni i ddeall cyflyrau fel PTSD a CPTSD lyn well. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chefnogaeth i bobl yn y dyfodol.

Mae ymuno â'n cymuned yn hawdd - mae angen i chi lenwi ffurflen gofrestru ar-lein sy'n cymryd tua 15 munud ac yn gofyn i chi am y canlynol:

- gwybodaeth bersonol, fel dyddiad geni ac ethnigrwydd
- iechyd meddwl a chorfforol
- ffordd o fyw

I ymuno, ewch i: cymraeg.ncmh.info

Neu
sganiwch:



Gofynnwch am yr wybodaeth ddiweddaraf



@thencmh



@ncmh_wales



/walesmentalhealth



www.ncmh.info

Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl.

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei hargraffu (Mai 2026).

Mae NCMH yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Mae'r wybodaeth hon ar gael yn Saesneg hefyd. I ofyn am gopi, cysylltwch â ni.

info@ncmh.info

029 2068 8401



GIG
CYMRU
NHS
WALES



CARDIFF
UNIVERSITY

PRIFYSGOL
CAERDYDD



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Swansea University
Prifysgol Abertawe