

Hunan-niweidio
Gwybodaeth i unigolion a theuluoedd

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Hunan-niweidio



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



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

Mae yna lawer o ffyrdd y gall pobl niweidio eu hunain yn fwriadol, fel torri neu losgi eu croen, dyrnu neu daro eu hunain, a gwenwyno eu hunain â thabledi neu gemegau gwenwynig.

Yn y rhan fwyaf o achosion, mae pobl sy'n hunan-niweidio yn gwneud hynny i'w helpu i ymdopi â phroblemau emosiynol sy'n eu llethu, sy'n gallu cael eu hachosi gan y canlynol:

Problemau cymdeithasol

Gall hyn gynnwys cael eich bwlio, cael anawsterau yn y gwaith neu'r ysgol, dod i delerau â'ch rhywioldeb, dyled neu ddiweithdra.

Trawma

Gall hyn gynnwys profi camdriniaeth gorfforol neu rywiol, marwolaeth aelod agos o'r teulu neu ffrind, neu golli babi cyn geni

Problemau seicolegol

Mae hyn yn cynnwys cael meddyliau neu leisiau dro ar ôl tro yn dweud wrthyh chi am

hunan-niweidio, datgysylltu (colli cysylltiad â phwy ydych chi a'r hyn sydd o'ch cwmpas), neu anhwylder personoliaeth ffiniol.

Mae hunan-niweidio'n fwy cyffredin nag y mae llawer o bobl yn ei sylweddoli, yn enwedig ymhlith pobl ifanc. Amcangyfrifir bod un o bob deg yn hunan-niweidio ar ryw adeg.

Mae'n debygol bod y ffigur hwn yn llawer uwch, gan nad yw llawer o bobl sy'n hunan-niweidio yn gofyn am gymorth.

Gydag amser, lle a chefnogaeth, mae pobl yn aml yn dod o hyd i ffyrdd eraill o ymdopi â sut maen nhw'n teimlo, neu mae'r teimladau hyn yn cael eu datrys.

Mae hunan-niweidio'n ffactor risg ar gyfer hunanladdiad, ac mae gan dros hanner y bobl sy'n marw trwy hunanladdiad hanes o hunan-niweidio.

Ond, mae llawer mwy o bobl yn hunan-niweidio nag sy'n marw trwy hunanladdiad, ac mae'n bwysig nodi nad yw llawer o bobl sy'n hunan-niweidio eisïau dod â'u bywyd i ben.

Cael cymorth

Os ydych chi wedi teimlo fel niweidio'ch hun neu os ydych chi'n niweidio'ch hun, efallai y byddwch chi'n teimlo fel nad oes gennych chi neb i siarad ag ef.

Ond mae yna bobl sy'n gallu gwrandao arnoch chi. Efallai y bydd gwneud y canlynol o gymorth:

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

Siaradwch â'ch Meddyg Teulu

Os ydych chi'n hunan-niweidio, gall eich meddyg teulu eich cyfeirio at weithwyr gofal iechyd proffesiynol mewn tîm iechyd meddwl cymunedol lleol, neu dîm sydd wedi'i leoli yn yr ysbyty o fewn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys, i gael asesiad pellach.

Cynllun triniaeth

Ar ôl yr asesiad meddygol hwn, bydd eich tîm gofal yn llunio cynllun triniaeth gyda chi i helpu

gyda'ch gofid. Mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn gwybod nad yw bob amser yn bosibl rhoi'r gorau iddi ar unwaith.

Efallai eich bod chi'n teimlo cywilydd eich bod yn hunan-niweidio, ond bydd rhannu sut rydych chi'n teimlo o gymorth.

Eich helpu i ddod o hyd i atebion

Mae siarad am eich pryderon, eich ofnau a'ch gofid gyda rhywun y gallwch ymddiried ynddo yn gallu gwneud i chi deimlo'n well.

Gall hyn eich helpu hefyd i gael pethau'n gliriach yn eich meddwl, i deimlo'n fwy gobeithiol, ac i feddwl am atebion posibl.



Triniaethau ar gyfer hunan-niweidio

Fel arfer, gweld therapydd yw'r driniaeth ar gyfer pobl sy'n hunan-niweidio.

Bydd y therapydd yn eich helpu i drafod yr hyn sydd ar eich meddwl a'ch teimladau, ac i ddeall sut maen nhw'n effeithio ar eich ymddygiad a'ch lles.

Gall eich therapydd ddysgu strategaethau ymdopi i chi

hefyd i helpu i atal pyliau eraill o hunan-niweidio.

Os ydych chi'n dioddef o iselder difrifol neu os oes gennych chi unrhyw broblemau iechyd meddwl eraill, yna efallai y cewch eich cyngori i gymryd gwrthiselyddion neu feddyginiaeth arall. Mae hunan-niweidio'n aml yn gysylltiedig â gorbryder ac iselder.

Cyngor i bobl sy'n hunan-niweidio

Dysgwch beth sy'n eich sbarduno

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

Cymerwch ofal o'ch hunain

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

Ysgrifennwch gynllun diogelwch

Ysgrifennwch gynllun diogelwch i chi'ch hun. Gallai hyn gynnwys manylion yr hyn y gallwch ei wneud drosoch eich hun, a phwy y gallwch siarad ag ef os oes angen cymorth arnoch.

Mae cael rhywbeth wedi'i ysgrifennu i lawr yn gallu bod o gymorth, ac mae'n fwy tebygol o weithio oherwydd eich bod chi'n dewis y math o gefnogaeth rydych chi'n teimlo fwyaf cyfforddus ag ef.

Gofynnwch am gymorth a chefnogaeth

Does dim rhaid i chi ymdopi â'ch holl broblemau ar eich pen eich hun. Mae'n bwysig dod o hyd i gefnogaeth. Os ydych chi o dan 18 oed, ewch at oedolyn y gallwch chi siarad ag ef ac ymddiried ynddo.

Siaradwch â rhywun

Os ydych chi'n teimlo bod angen cefnogaeth arnoch chi o'r tu allan i'ch teulu agos, meddyliwch am siarad â pherthynas arall, eich athro/athrawes, cwnselydd ysgol, nyrs ysgol neu'ch gweithiwr cymdeithasol (os oes gennych chi un), neu cysylltwch â sefydliad fel [Childline](https://www.childline.gov.uk) (0800 1111) neu, os ydych chi'n byw yng Nghymru, [Meic](https://www.meic.gov.uk) (080 880 23456).

Siaradwch yn gadarnhaol â chi'ch hun

Yn y tymor hwy, rhowch gynnig ar wahanol dechnegau i feithrin eich hunan-barch. Gall ymarfer siarad yn gadarnhaol â chi'ch hun helpu, yn ogystal â nodi a herio unrhyw beth negyddol y gallech chi fod yn ei gredu amdanoch chi'ch hun.

Strategaethau ymdopi

Gallwn ddatblygu strategaethau ymdopi wrth geisio ymdopi â theimladau ac emosiynau sy'n ein llethu. Er enghraifft, dweud yr wyddor yn uchel neu ddal rhywbeth oer neu gynnes. Wrth roi cynnig ar strategaethau ymdopi newydd, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n ddiogel. Darllenwch fwy yn [papyrus-uk.org](https://www.papyrus-uk.org)



Cyngor i deuluoedd, partneriaid a gofalwyr

Yn aml, mae pobl yn ceisio cadw hunan-niweidio yn gyfrinach oherwydd cywilydd neu ofn cael eu darganfod.

Yn aml, teulu a ffrindiau agos sy'n sylwi gyntaf pan fydd rhywun yn hunan-niweidio, ac mae'n bwysig iawn mynd ati i godi'r mater gyda gofal a dealltwriaeth.

Os ydych chi'n meddwl bod ffrind neu berthynas yn hunan-niweidio, chwiliwch am unrhyw un o'r arwyddion canlynol:

- toriadau, cleisiau neu losgiadau heb eu hesbonio, fel arfer ar eu breichiau, eu harddyrnau, eu cluniau a'u brest
- arwyddion o iselder, fel hwyliau isel, dagreul, neu dim cymhelliant neu ddiddordeb mewn unrhyw beth
- casáu eu hunain a chyfleu awydd i gosbi nhw eu hunain
- ddim eisiau cario ymlaen ac eisiau dod â'r cyfan i ben
- cadw draw'n llwyr oddi wrth bawb a phopeth a pheidio â siarad â phobl eraill
- gwneud yn siŵr nad oes neb yn gweld eu corff o gwbl, hyd yn oed mewn tywydd poeth
- arwyddion o hunan-barch isel, fel beio eu hunain am unrhyw broblemau, neu feddwl nad ydyn nhw'n ddigon da ar gyfer rhywbeth
- arwyddion eu bod nhw wedi bod yn tynnu eu gwallt
- efallai bod ganddyn nhw broblemau bwyta
- efallai bod ganddyn nhw broblem gyda chyffuriau neu alcohol

Gall pobl sy'n hunan-niweidio niweidio eu hunain yn ddifrifol, felly mae'n bwysig ceisio eu hannog i siarad â meddyg teulu am y broblem sylfaenol.

Gwefannau defnyddiol



Y Samariaid

Gwasanaeth 24/7 sy'n rhoi lle diogel a chyfrinachol i chi siarad am sut rydych chi'n teimlo, eich bywyd a sut i ddod o hyd i'r ffordd ymlaen.

samaritans.org

PAPYRUS Atal Hunanladdiad ymhlith Pobl Ifanc

PAPYRUS yw'r elusen yn y DU sy'n ymroddedig i atal hunanladdiad a hyrwyddo lles emosiynol ac iechyd meddwl cadarnhaol ymhlith pobl ifanc.

papyrus-uk.org

Mind

Elusen iechyd meddwl yn y DU gydag adnoddau a gwasanaethau cymorth ar gael i bobl ifanc, gan gynnwys y rheini o dan 18 oed.

mind.org.uk/for-young-people

Head Above the Waves

Sefydliad di-elw sy'n gweithio i godi ymwybyddiaeth o iselder a hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc trwy hyrwyddo ffyrdd cadarnhaol o ymdopi â diwrnodau drwg.

hatw.co.uk

Young Minds

Mae'r sefydliad hwn yn darparu gwybodaeth a chynghor, canllaw i wasanaethau iechyd meddwl i bobl ifanc, a gwybodaeth i rieni pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl.

youngminds.org.uk

Meic

Mae Meic yn wasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru.

meiccymru.org

Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

Ymunwch â'n cymuned ymchwil heddiw a helpwch ni i ddeall cyflyrau fel hunan-niweidio 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