

·Deall PTSD a CPTSD  
Gwybodaeth ar gyfer unigolion,  
partneriaid a theuluoedd

**NCMH**  
National Centre for Mental Health  
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

# Deall PTSD a CPTSD

Wedi'i greu mewn partneriaeth ag



**Straen  
Trawmatig  
Cymru**

**Traumatic  
Stress  
Wales**



**Ymchwil Iechyd  
a Gofal Cymru  
Health and Care  
Research Wales**



**Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government**



Anhwylder straen wedi trawma (PTSD) yw'r enw ar gyflwr iechyd meddwl y mae rhai pobl yn ei ddatblygu ar ôl profi digwyddiad trawmatig mawr.

Mae PTSD yn gyflwr iechyd meddwl cyffredin, gydag astudiaethau'n amcangyfrif y bydd 7% o bobl yn datblygu PTSD ar ryw adeg yn eu bywyd; mae hyd at draean o'r bobl sydd wedi profi digwyddiad trawmatig yn mynd ymlaen i ddatblygu PTSD.

## Beth yw digwyddiad trawmatig?

Gallai digwyddiad trawmatig fod pan fydd unigolyn yn profi neu'n gweld un digwyddiad sy'n bygwth neu'n achosi marwolaeth, anaf difrifol neu drais rhywiol, neu lawer o ddigwyddiadau sydd wedi digwydd dros wythnosau, misoedd neu flynyddoedd.

### Mae enghreifftiau o ddigwyddiadau trawmatig yn cynnwys:

- camdriniaeth yn ystod plentyndod, gan gynnwys esgeulustod emosiynol
- profiadau wrth roi genedigaeth
- rhyfel cartref, terfysg, neu artaith
- trais domestig
- digwyddiadau milwrol neu ymatebwyr cyntaf
- anaf neu salwch sy'n peryglu bywyd
- disgyrchiannau naturiol a phersonol
- ymosodiad corfforol
- damwain traffig ffordd
- ysmosodiad rhywiol
- ymosodiadau terfysgol
- neu unrhyw sefyllfa drychinebus

# Nodweddion PTSD

Gall pobl sydd â PTSD ddiodeff o wahanol fathau o symptomau. Ymhlith y rhain mae:

- ail-brofi'r trawma
- osgoi meddwl am y trawma
- atgofion a phethau sy'n eu hatgoffa o'r trawma a theimlad cyson o fygythiad parhaus

## **Hunllefau, teimladau ac atgofion o'r trawma sy'n achosi gofid**

Yn aml mae pobl â PTSD yn ail-brofi'r digwyddiad trawmatig yn y presennol, ar ffurf atgofion ymwithiol o'r trawma sy'n codi dro ar ôl tro ac sy'n peri gofid, hyd yn oed pan nad ydyn nhw'n trio meddwl am y peth.

Efallai y bydd y digwyddiad trawmatig yn cael ei ail-fyw drwy ôl-fflachiau, lle gallai'r unigolyn golli synnwyr o'r hyn sy'n digwydd yma-a-nawr, a theimlo fel pe bai'n ôl yn y digwyddiad trawmatig. Gall hyn fod yn ddryslyd ac yn annymunol dros ben.

Gall pobl gael hunllefau trallodus o'r digwyddiad trawmatig sy'n gallu eu deffro o'u cwsg, ac achosi cymaint o ofid fel nad oes modd iddyn nhw fynd yn ôl i gysgu.

## **Osgoi meddwl, cofio, a phethau sy'n eu hatgoffa o'r trawma**

Efallai y bydd rhywun â PTSD eisiau osgoi cofio neu feddwl am y digwyddiad trawmatig, ac yn ceisio gwthio'r meddyliau a'r atgofion hyn o'r neilltu yn eu meddwl.

Efallai y bydd rhai pethau y bydd y person eisiau osgoi eu gwneud neu fod o'u cwmpas, rhag ofn iddo ddeffro atgof sy'n peri gofid; mae'r rhain yn enghreifftiau o'r hyn rydym yn ei alw'n ymddygiad osgoi. Mae hyn yn aml yn peri i fywyd y person fod yn llawer llai o ran yr hyn gall ei wneud yn gyfforddus.

Mae ymddygiad osgoi yn un o'r pethau hefyd sy'n atal rhywun rhag gallu gwella ar ôl digwyddiad trawmatig.



## **Dal i deimlo mewn perygl ar ôl y trawma**

Yn aml, mae pobl â PTSD yn teimlo bod pethau'n dal i deimlo'n beryglus, er bod y digwyddiad trawmatig wedi dod i ben.

Rydym yn galw hyn yn ymdeimlad parhaus o fygythiad. O ganlyniad i'r teimlad hwn, efallai y bydd pobl â PTSD yn teimlo ar bigau o hyd, ac yn methu ag ymlacio.

## **Nodweddion eraill PTSD**

### **Cael trafferth cysgu**

Yn aml mae pobl â PTSD yn cael trafferth â'u cwsg, ac yn ei chael yn anodd syrthio i gysgu ac aros ynghwsg am gyfnod digon hir. Gallai hyn fod oherwydd cyfuniad o fethu ag ymlacio, a chael hunllefau sy'n eu deffro o'u cwsg.

### **Gall meddyliau a theimladau effeithio ar berthnasoedd**

Yn aml, mae'n gallu bod yn gyffredin i bobl â PTSD brofi emosiynau anodd fel teimlo'n bigog ac yn flin neu ddim yn gallu teimlo dim o gwbl a

Efallai y bydd sŵn sydyn yn codi ofn arnyn nhw'n hawdd, ac efallai y byddan nhw'n chwilio drwy'r amser am berygl yn eu hamgylchedd; rydym yn galw'r math hwn o ymddygiad yn orwyliadwriaeth.

Ar gyfer pobl â PTSD, mae'r nodweddion hyn yn achosi gofid a phroblemau sylweddol o ran gallu gweithredu yn eu bywyd personol, teuluol, cymdeithasol, addysgol, neu yn y gwaith.

theimlo eu bod wedi'u datgysylltu oddi wrth bobl eraill. Efallai hefyd y byddan nhw'n eu beio eu hunain am yr hyn a ddigwyddodd, a theimlo cywilydd neu euogrwydd, neu wedi ffieiddio â nhw eu hunain, hyd yn oed os nad nhw oedd ar fai. Weithiau gall y meddyliau a'r teimladau hyn gael effaith ar eu perthnasoedd.

### **Atgofion**

Efallai na fydd rhai pobl sydd â PTSD yn cofio rhannau sylweddol o'r digwyddiad trawmatig, tra bydd eraill yn meddwl am y digwyddiad drwy'r amser.

Gallai hyn eu hatal rhag dod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd (efallai y byddan nhw, er enghraifft, yn gofyn iddyn nhw eu hunain pam wnaeth y digwyddiad ddigwydd iddyn nhw neu sut gellid bod wedi'i osgoi).

### **Teimlo fel pe baen nhw wedi'u datgysylltu**

Weithiau gall pobl â PTSD deimlo wedi'u llethu i'r graddau eu bod yn teimlo wedi'u datgysylltu oddi wrth eu corff neu o'r ymdeimlad ohonyn nhw eu hunain. Gall hyn gynnwys y canlynol:

- ddim yn siŵr iawn lle maen nhw
- colli cyfrif o'r amser
- teimlo bod yr amgylchedd o'u cwmpas fel bod mewn breuddwyd neu wedi newid
- ddim yn cofio beth oedden nhw'n ei wneud wrth i hyn ddigwydd

Rydym yn galw'r math hwn o brofiad yn ymdeimlad o ddatgysylltiad; mae'n nodwedd gyffredin mewn llawer o gyflyrau iechyd meddwl, a dydy hyn ddim yn para'n hir iawn fel arfer.

### **Mwy nag un cyflwr**

Dydy hi ddim yn anghyffredin i bobl â PTSD fod â chyflyrau iechyd meddwl a chorfforol eraill hefyd fel:

- iselder
- gorbryder
- problemau defnyddio cyffuriau ac alcohol
- clefyd y galon
- problemau iechyd y perfedd
- cyflyrau poen cronig





## Nodweddion CPTSD

Mae gan bobl ag anhwylder straen wedi trawma cymhleth (CPTSD) symptomau PTSD ond maen nhw hefyd yn ei chael yn anodd iawn cael trefn arnyn nhw eu hunain, fel sy'n cael ei ddisgrifio isod.

### Rheoli emosiynau

Gall pobl ag anhwylder straen wedi trawma cymhleth gael trafferth ymdopi â theimladau o ofid, a dydy eu strategaethau arferol i ymdawelu a rheoli eu teimladau ddim yn gweithio cystal.

Mae hyn yn golygu bod sbardunau cymharol fach yn gallu arwain at deimladau llethol, neu deimlo dim byd o gwbl ac wedi'u datgysylltu. Mae hyn yn aml yn deillio o ymdeimlad o fod yn anniogel drwy'r amser, cyflwr sy'n gysylltiedig o fod yn orwiliadwrus ac anallu i ymlacio, a chred y byddan nhw'n profi digwyddiadau bywyd trychinebus cyn hir.

### Meddyliau a theimladau negyddol

Gall digwyddiadau trawmatig, yn

enwedig y rheini sy'n gysylltiedig â niwed gan eraill, gael effaith wirioneddol niweidiol ar hunanwerth a hunanhyder rhywun.

Mae pobl â CPTSD yn aml yn meddwl am eu hunain mewn ffordd negyddol yn gyson, fel teimlo'n ddiwerth, yn anobeithiol, teimlo eu bod wedi torri neu'n fethiant, a hyn oll yn rhan o ymdeimlad dwys o gywilydd personol. Gall hyn arwain at strategaethau osgoi ac atal, fel camddefnyddio alcohol a sylweddau, a gorfodaeth i brofi'u hunain mewn amgylchedd gyrfa drwy orweithio.

### Ymyrryd ar berthnasoedd

Gan eu bod wedi dioddef niwed gan bobl eraill, mae'n hawdd deall y gall pobl â CPTSD ei chael yn anodd ymddiried mewn pobl a chynnal perthynas dda â phobl.

Gall hyn gael effaith fawr ar sut maen nhw'n gweithredu'n gymdeithasol a'u gallu i ffurfio perthnasoedd cefnogol, sy'n hynod bwysig wrth wella ar ôl digwyddiad trawmatig.

## **A yw CPTSD yr un fath ag anhwylder personoliaeth ffiniol (BPD)?**

Nac ydy, mae CPTSD a BPD yn gyflyrau gwahanol, ond mae ganddyn nhw nodweddion sy'n gorgyffwrdd.

Fel arfer, mae pobl â BPD yn cael trafferth gyda'r canlynol:

- teimladau sy'n gallu newid yn gyflym yn ystod y dydd
- dim syniad clir o sut maen nhw'n teimlo amdanyn nhw eu hunain
- gweithredu'n fyrbwyll
- cael perthynas â phobl ond bod ag ofn mawr y bydd anwyliaid yn eu gadael
- meddwl dro ar ôl tro am hunan-niweidio neu hunanladdiad neu am y gweithredoedd hynny

I'r gwrthwyneb, mae pobl â CPTSD yn dueddol o fod ag ymdeimlad clir ond negyddol o sut maen nhw'n teimlo amdanyn nhw eu hunain, ac yn tueddu i osgoi cael perthynas agos â phobl.

Gall BPD ddatblygu mewn pobl ar ôl digwyddiadau trawmatig, ond i rai pobl bydd BPD yn datblygu

heb ddim hanes o drawma. Efallai y bydd gan rai pobl â BPD nodweddion PTSD neu CPTSD ar yr un pryd.

Mae sefydlu beth yw diagnosis rhywun yn gallu bod yn ddefnyddiol iawn i helpu pobl i ddeall beth maen nhw'n ei brofi, ac i'w tywys at y triniaethau a allai weithio orau iddyn nhw.

Ond, mae'n bwysig cofio bod pobl â PTSD a CPTSD yn dangos nodweddion mewn gwahanol ffyrdd, ac y dylai'r profiad a'r broses briodol o reoli symptomau gael eu teilwra'n bersonol i bob un.

## **Asesu, trin a chyngor ymarferol**

Gweler hefyd ein taflen Helping PTSD a CPTSD i gael rhagor o wybodaeth am sut mae cael cymorth a beth ellir ei gynnig.



# 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](http://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](http://ptsd.va.gov)

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

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

[nice.org.uk/guidance/ng116](http://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](http://rcpsych.ac.uk)

## **Gwasanaeth Iechyd a Lles GIG Cymru i Gyn-filwyr**

Cefnogaeth i gyn-filwyr a'r bobl sy'n ceisio eu helpu.

[veteranswales.co.uk/cy/](http://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](http://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](http://cymraeg.ncmh.info)

Neu  
sganiwch:



## Gofynnwch am yr wybodaeth ddiweddaraf



@thencmh



@ncmh\_wales



/walesmentalhealth



[www.ncmh.info](http://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](mailto:info@ncmh.info)

029 2068 8401



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



CARDIFF  
UNIVERSITY  
PRIFYSGOL  
CAERDYDD



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY



Swansea University  
Prifysgol Abertawe