

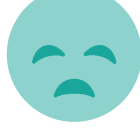
Cymorth yn dilyn Digwyddiad Trawmatig

Digwyddiad trawmatig yw unrhyw ddigwyddiad y gellir ystyried ei fod y tu allan i brofiad arferol unigolyn ac sy'n achosi niwed corfforol, emosiynol neu seicolegol.

Mae pobl i gyd yn ymateb i ddigwyddiadau trawmatig mewn ffyrdd di-ofid, ac mae'r profiad teimladau yn berffaith normal – natur y digwyddiad llawn straen sydd ddim yn normal. Mae'n anodd rhagweld y rheini ohonom a allai fod yn fwy agored i brofi trawma, gan nad yw'r dystiolaeth yn derfynol ac oherwydd bod ein seicoleg yn gymhleth ac, mewn sawl ffordd, yn wahanol ym mhob un ohonom.

Adweithiau a Symptomau

Gall adweithiau **arferol** i ddigwyddiad trawmatig gynnwys :

-  **Tristwch** yn enwedig os bu marwolaethau, anafiadau neu golledion o bob math.
-  **Euogrwydd** am beidio â gallu gwneud mwy.
-  **Dictter** ar yr hyn sydd wedi digwydd/beth bynnag a achosodd/anghyfiawnder y cyfan.
-  **Cywilydd** am beidio ag ymateb fel y byddent wedi dymuno neu am gael eu hystyried yn ddiymadferth, yn emosiynol neu angen eraill.
-  **Ofn** y gallant chwalu neu golli rheolaeth neu o ddigwyddiad tebyg yn digwydd eto.
-  **Atgofion** neu deimladau o golled neu bryder i bobl eraill yn eu bywydau neu o ddigwyddiadau yn y gorffennol neu ddigwyddiadau tebyg.
-  **Siom** sy'n gallu cyfnewid gyda gobaith.

Mae'n arferol profi amrywiaeth o symptomau gofidus am hyd at 4 wythnos ar ôl profiad anffodus. Gall y rhain gynnwys, hunllefau, cwsg gwael, gor-wyliadwraeth (bod yn hawdd i ddechryn), cynyddu emosiynoldeb a dagrau, yr holl emosiynau rydych chi'n sôn amdanynt nhw, ail-fyw a neu ail-osod y profiad yn eich meddwl, profi ymyrraeth o'r profiad (atgofion gweledol, arogl, synau), a bod ag awydd cryf i osgoi pethau sy'n gysylltiedig â'r profiad nad oeddech chi'n ei wneud ymlaen llaw.

Cefnogi Eich Hun

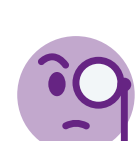
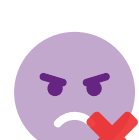
Rhai ffyrdd i **DDELIO** a **PHEIDIO** A **DELIO** â'ch teimladau :

-  Mynegwch a **rhannwch** eich emosiynau a'ch teimladau gyda rhywun fel eich rheolwr.
-  Derbyniwch **gefnogaeth** a gynigir i chi gan gynnwys rhannu eich profiad gydag eraill.
-  Gwnewch amser i **fyfyrto** ar eich profiad ond byddwch yn garedig i chi'ch hun.
-  Cymerwch **amser** i fod gyda'ch teulu a'ch ffrindiau.
-  Ceisiwch gadw at eich **arferion** gymaint â phosibl.
-  Gofalwch am eich hun, bwyta'n dda ac **ymarfer corff**.
-  **Gyrrwch** gyda mwy o ofal, efallai y bydd nam ar eich canolbwytio.
-  Peidiwch â throï at **yfed** neu ysmegu'n ormodol na chymryd risgau.
-  Peidiwch ag osgoi **siarad** am yr hyn a ddigwyddodd.

Gall eich ymatebion emosiynol i ddigwyddiad trawmatig canolbwytio ar heriau i'ch gwerthoedd craidd a'ch credoau amdanoch chi'ch hun a sut rydych chi'n gweld y byd ac a oes unrhyw ffactorau eraill yn eich bywyd a allai gyfrannu at eich natur fregus mewn unrhyw ddigwyddiad trawmatig rydych chi'n ymwneud ag ef, ac felly ei effaith arnoch chi.

Cefnogi eich Staff

I gefnogi person sydd wedi dod i gysylltiad â digwyddiadau trawmatig, efallai y byddai'n ddefnyddiol defnyddio'r camau canlynol :

-  Byddwch yn bresennol, gan dreulio **amser** gydag unigolion.
-  **Gwrandewch** yn ddwfn a heb farn fel y gallwch eu helpu a'u tawelu.
-  Treuliwch amser gyda'r person sydd wedi cael trawma i **ddeall** yn iawn sut y gallwch chi gefnogi.
-  **Empathi** a darparu cymorth priodol.
-  Caniatewch ychydig o **amser preifat** iddynt.
-  **Peidiwch â** chymryd eu **dictter** na theimladau eraill yn bersonol.
-  **Peidiwch â** dweud wrthynt eu bod yn **lwcus** nad oedd yn waeth, neu 'byddwch yn dod drosto', neu i dynnu eich hun at ei gilydd.
-  Dywedwch wrthyn nhw eich bod am eu deall a'u **cynorthwyo**.
-  Byddwch yn addfwyn ac yn **dawel** gyda'r unigolyn.
-  Deall **amrywiaeth ddiwylliannol** pobl eraill.

Byddwch yn ymwybodol o unrhyw gymorth arall sydd ar gael i staff, a gallwch eu cyfeirio at e.e. Iechyd Galwedigaethol, Rhaglenni Cynorthwy-ydd Cyflogaion ac ati.

Os byddwch yn parhau i brofi'r symptomau hyn ar ôl **4 wythnos** bydd angen i chi ofyn am help. Mae nifer o gylchoedd ble gallwch ganfod cymorth ychwanegol – eich rheolwr llinell, eich cydweithwyr neu rywun arall yr ydych yn ymddiried ynddo o fewn eich adran neu'ch sefydliad, yr Adran Iechyd Galwedigaethol, y Gwasanaethau Lles a Chwnsela neu'ch meddyg teulu.