

Therapi Celf ar sail Meddwleiddio

Yng ngwasanaeth cleifion mewanol

CAMHS NWAS



Tiffany Arnold

Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (CPIG) Seicotherapydd Celf Cofrestredig
Health & Care Professions Council (HCPC) Registered Art Psychotherapist



Beth yw Gwasanaeth y Glasoed Gogledd Cymru?

Mae NWAS yn derbyn atgyfeiriadau ar gyfer pobl ifanc rhwng 12 – 18 oed gyda salwch meddwl dwys sy'n bygwth bywyd.

Rydym yn wasanaeth cleifion mewnol 12 gwely gyda chanolfan addysg ar y safle a thîm allgymorth, wedi'i leoli yn Abergele, Conwy, Gogledd Cymru.

Mae pobl ifanc yn aros yn NWAS i gael asesiad a thriniaeth. Weithiau mae'r arhosiadau'n rhai byr hyd at bythefnos, ond maent yn tueddu i fod tua 3 – 4 mis ar gyfartaledd. Mae rhai pobl ifanc gyda ni am 12 mis neu fwy.



Creu Ymagwedd Grŵp

- Model Grŵp Sgiliau Creadigol ar sail y gymuned CAMHS T3
- Gweithio mewn partneriaeth
- Ymchwil newydd:
Neil Springham ac Ami Woods

[\(PDF\) On learning from being the in-patient \(researchgate.net\)](#) (Saesneg yn unig)

- [International Centre for Arts Psychotherapies Training \(ICAPT\) :: Central and North West London NHS Foundation Trust \(cnwl.nhs.uk\)](#) (Saesneg yn unig)
- [MBT-A Training Programme \(annafreud.org\)](#) (Saesneg yn unig)
- [BAAT | Events | Art Therapy Mentalization Training](#) (Saesneg yn unig)



Pris Hunan-niweidio Ailadroddol

- Mae niferoedd y bobl ifanc sy'n hunan-niweidio ar i fyny
- Niferoedd a welir yn T3 yn cynyddu
- Cyflwyno yn A&E dro ar ôl tro
- Derbyniadau i wardiau pediatreg
- Ail-gyfeiriadau at NWAS
- Derbyniadau tymor hirach – pobl ifanc nad oes modd eu rhyddhau o'r ysbyty oherwydd ymddygiad sy'n peri risg

= Costau ariannol enfawr
Anghenion heb eu bodloni



Ymarfer ar sail Tystiolaeth

*'Bu i adolygiad systematig Cydweithrediad Cochrane gyfosod y dystiolaeth RCT byd-eang ar effeithiolrwydd ymyriadau hunan-niweidio ymysg pobl ifanc. I blant a phobl ifanc dan 18 oed, prin iawn yw'r dystiolaeth, gyda dim ond 11 o dreialon ledled y byd sydd wedi arfarnu ymyrraeth i leihau **hunan-niweidio ailadroddol** yn benodol ymysg pobl ifanc...*

*...Ar gyfer therapi ymddygiad dilechdidol (DBT) a seicotherapi grŵp, ni wnaeth cyfuno data ledled astudiaethau mewn meta-ddadansoddiadau ddangos unrhyw effaith sylweddol o ran lleihau nifer y bobl sy'n hunan-niweidio dro ar ôl tro (therapi grŵp a DBT), nac amllder hunan-niweidio (DBT). Fodd bynnag, **mae peth tystiolaeth galonogol o un treial bod therapi ar sail meddwleiddio (MBT) yn gallu helpu i atal hunan-niweidio ailadroddol.***

[Addysg Iechyd Lloegr GIG, self-harm and suicide prevention competence framework - children and young 8th oct 18.pdf \(ucl.ac.uk\)](#), yn [Interventions for self-harm in children and adolescents - Hawton, K - 2015 | Cochrane Library](#)



Heriau

Defnyddio model therapiwtig
mewn ffordd berthnasol a
defnyddiol sy'n ymgysylltu



Carfan amrywiol (ystyried
anghenion, buddion a
chyflwyniadau clinigol unigol)

Cyfle seicogymdeithasol –
canolbwyntio ar yr agwedd
berthynol

Gweithio mewn partneriaeth
gyda rhaglen driniaeth
ehangach / MDT



Dod â Phethau at ei Gilydd

Fel athroniaeth driniaeth gyffredinol, craidd MBT yw'r rhaglen berthynol (agwedd seicogymdeithasol).

Mae'n ymwneud â deall ac ymdrin â ffordd o feddwl eich hun a phobl eraill, a cheisio gwneud synnwyr o'r hyn sy'n digwydd ynom ni ein hunain neu bobl eraill.

Gall ffocws ar ddatblygu sgiliau meddwleiddio fod yn strwythur defnyddiol ar gyfer pob lefel o ymgysylltiad



Cynllunio Triniaeth



Sesiwn unigol i bob person ifanc:

- Diddordebau a hobïau
- Teimladau am gael ei dderbyn/y diagnosis
- Anawsterau presennol
- Yr hyn y mae'r person ifanc eisiau/angen
- Creu nodau triniaeth mewn partneriaeth



Y Grŵp Sgiliau Creadigol



- Sesiwn wythnosol, rhwng 1.30 – 3.00pm
- Bydd y sesiwn yn cael ei chynnal yn ardal ddydd y brif ward
- Hwylusir gan y therapydd celf mewn partneriaeth â Chynorthwy-ydd Addysgu o'r ganolfan addysg ar y safle/staff y ward.
- Disgwylir/anogir yr holl bobl ifanc i fynychu. Nid yw bod yn bresennol yn orfodol.



Nodau'r Grŵp

Ymgysylltiad

Rhagor o ymddiriedaeth/llwybr at driniaeth unigol

- Cymdeithasu
- Mynegi ac archwilio emosiynau
- Hyfforddiant sgiliau h.y. rheoli emosiynau (sgiliau ymlacio, mynegi dicter yn ddiogel, gwrthdyniad ystyriol, cyfathrebu rhyngpersonol)
- Ymarfer ymddygiadol

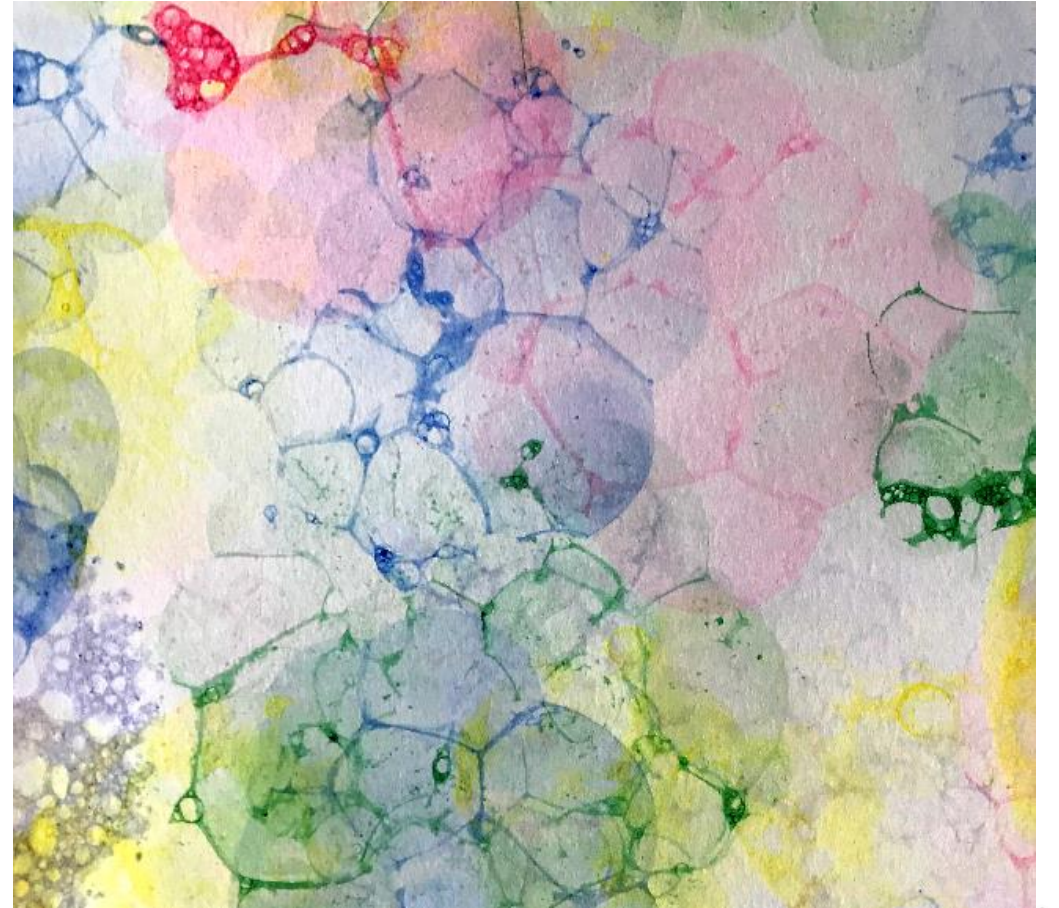
Addysg, hyfforddiant, hobiau

Gwneud yn gyffredinol i'r amgylchedd ehangach



Proses y Sesiwn

- Bydd pobl ifanc yn eistedd gyda'i gilydd ar fyrddau mawr
- Deunyddiau celf ar gael ar droli/mewn cwpwrdd cyfagos
- Awgrymir thema ar sail celf
- Gall pobl ifanc ddewis cymryd rhan yn y thema a awgrymwyd neu weithio yn eu ffordd eu hun
- Does dim angen bod ag unrhyw sgiliau celf ac mae cymorth ar gael
- Mae pobl yn sgwrsio a weithiau bydd cerddoriaeth yn chwarae
- Bydd hwyluswyr yn clirio'r byrddau ac ar gyfer y 10 munud olaf anogir y bobl ifanc i edrych gyda'i gilydd ar yr holl waith a thrafod yr hyn y maent yn ei weld.



Therapi Celf ar sail Meddwleiddio



Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd dychmygu meddyliau pobl eraill, yn enwedig y rhai sydd â diagnosis o BPD ac ASD.

'Maent yn creu cynrychioliadau dyrys a dryslyd ac anghywir o sefyllfa feddyliol eu hunain a phobl eraill'



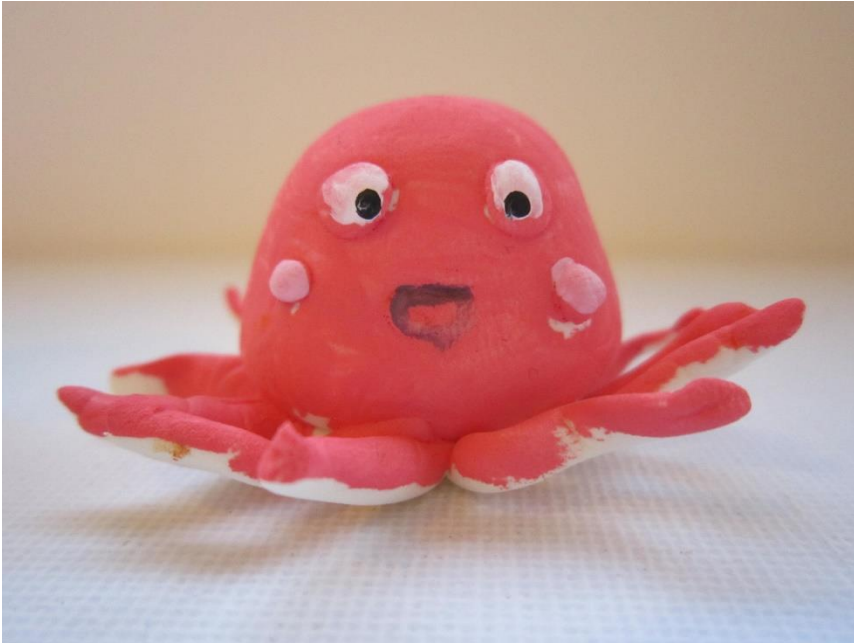
Beth yw Meddwleiddio?

- Rydym yn meddwleiddio pan fyddwn yn dod yn ymwybodol o'r 'hyn sy'n digwydd' yn ein meddyliau
- Pan fyddwn yn myfyrio ar ein hymddygiad ni ac ymddygiad pobl eraill, a phan fyddwn yn cyfeirio at ddyheadau, credau a theimladau, rydym yn meddwleiddio.
- 'Mae meddwleiddio emosion yn golygu *teimlo a meddwl am deimlo* ar yr un pryd'

(In Allen, J.G, Fonagy, P., Bateman, A. (2008) Mentalizing in Clinical Practice)



Pam fod Meddwleiddio'n ddefnyddiol?



Mae meddwleiddio'n feganwaith newid cyffredin sydd ar waith mewn unrhyw therapi seicolegol.

‘Mae meddwleiddio yn eich galluogi chi i gydnabod, goddef, rheoli a mynegi eich teimladau o rwystredigaeth...’ ac mae ‘pob math o therapi’n seiliedig ar gleifion a’u therapyddion yn meddwleiddio’

(In Allen, J.G, Fonagy, P., Bateman, A. (2008) Mentalizing in Clinical Practice)



...Gwneud Synnwyr o Gyfathrebu

Gall creu celf arafu neu greu pellter o ran cynnwys meddyliol.



Gyda chefnogaeth therapydd celf, gall creu celf helpu i reoli cynnwrf emosiynol ymateb ymladd/ffoi yn effeithiol.



Celf a Meddwleiddio



Cyflawnir proses ailadroddol o greu celf a rhannu celf yn ei dro. Anogir 'trosi' meddyliau a theimladau yn eiriau yn y grŵp Therapi Celf MBT.



Galluogodd celf i'r cleient 'allanoli teimladau' ac enwi 'cynnwys y darlun' gan felly 'creu iaith ar gyfer cynnwys meddyliol'



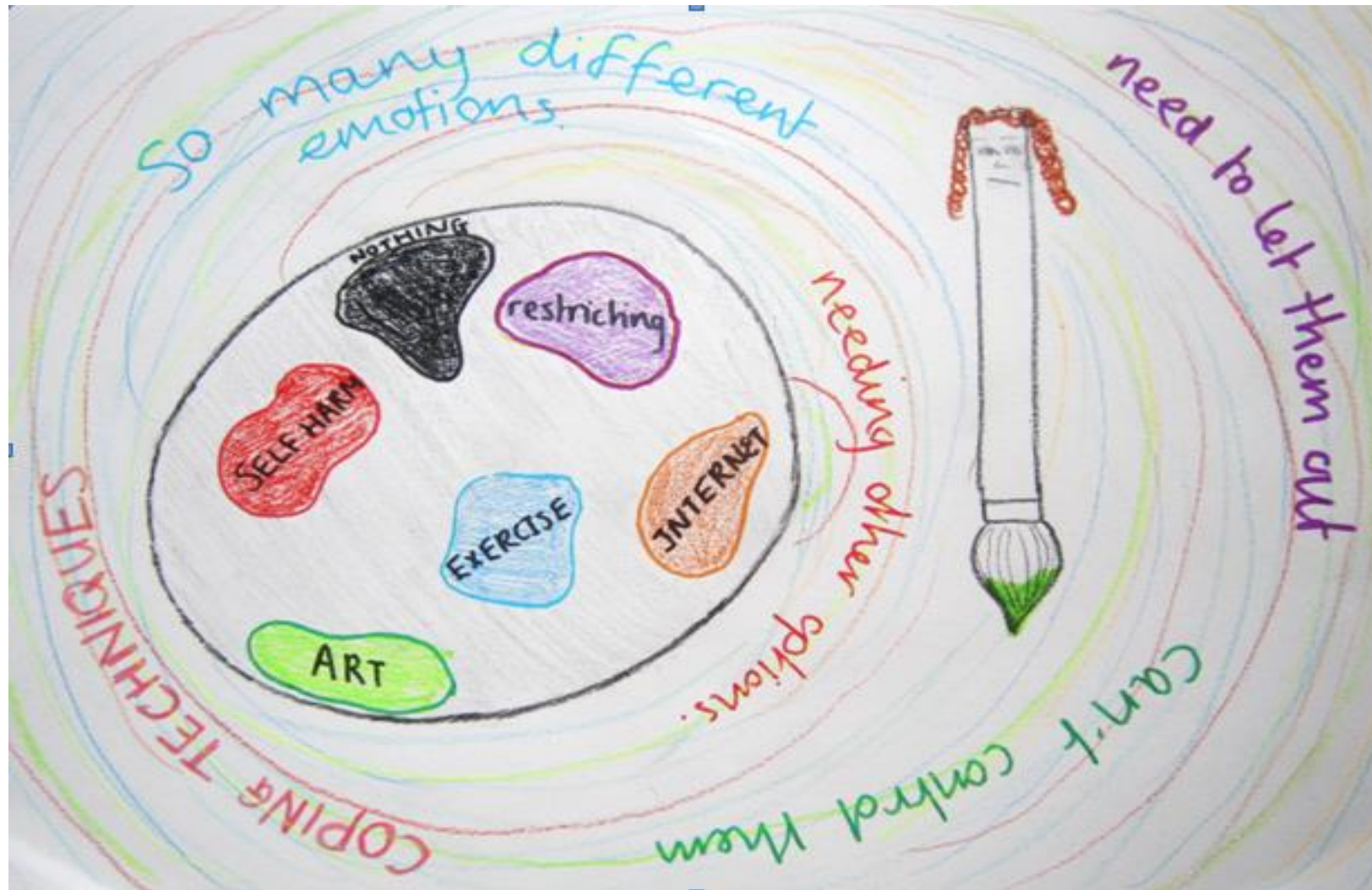
Sut mae MBAT yn edrych?

- Rhagor o adborth llafar a hunan-ddatgelu
- Cefnogaeth i feddwl am beth mae pobl eraill yn ei feddwl
- Cyfathrebu nad yw'n llafar
- Gall rhai pobl ymddangos fel eu bod yn hyderus a chael pethau'n anghywir/ddim yn gwybod go iawn



Dim ond 50% o'r amser y mae rhiant cyfarwydd tu hwnt yn ei chael hi'n iawn!





'Dwi'n casau dweud fy nheimpladau a'm meddyliau. Mae'n lletchwith iawn ac yn codi cywilydd. Mae celf yn ffordd o ddangos i bobl eraill sut rydych yn teimlo heb orfod dweud gair.'



Cyfathrebu gyda'r Tîm

- Cynllunio triniaeth unigol
- Cyfarfodydd tîm
- Adolygiadau cleifion, rowndiau ward
- Trosglwyddo i'r tîm aml-ddisgyblaethol



- Meddwleiddio fel fframwaith ymarfer o fewn y gwasanaeth
- Darparu hyfforddiant i'r tîm



Beth ddywedodd pobl ifanc...

'Mae wedi gwneud i mi fod yn llawer mwy ystyrlon am y syniadau yn fy mhen.'

'Dwi wedi dod o hyd i ffyrdd newydd o ymdopi heb frifo fy hun'

'Mae'r grŵp wedi gwneud i mi deimlo fel fy mod wedi ymlacio, ac yn fwy tueddol o fod yn agored ac yn onest'

Heb y grŵp hwn bydden i...

'Wedi diflasu, ac ni fyddwn wedi dod o hyd i ffordd ddefnyddiol i fynegi fy emosiynau'

'Ymhellach yn ôl yn fy nhriniaeth mae'n siŵr'

'Yn druenus/yn cysgu'



Diolch am wrando!
Thank you for listening!

Tiffany Arnold

Gwasanaeth y Glasoed Gogledd Cymru

Tiffany.Arnold@wales.nhs.uk

Ffôn: 0300 0855 340

