

Ffynonellau cymorth

Cymorth i rieni a gofalwyr

Help proffesiynol:

Meddygon Teulu
Nyrsys Ysgol
Cwnselwyr/Therapyddion

Mind (dros 18 oed yn unig)

www.mind.org.uk

Rethink

www.rethink.org

Llinellau Cymorth a Gwybodaeth/Cefnogaeth Ar-lein:

YoungMinds

www.youngminds.org.uk
Llinell gymorth i rieni
YoungMinds:
0808 802 5544
(Llun-Gwe 9.30am-4pm)

Harmless

www.harmless.org.uk

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/parentsandyounginfo/parentscarers/self-harm.aspx

Y Samariaid

116 123
www.samaritans.org

Darllen pellach: *"The Parent's Guide to Self-Harm"* by gan Jane Smith, Rhydychen: Lion Hudson.

I gael rhagor o wybodaeth am brofiadau rhieni a gofalwyr eraill, ewch i: <http://www.healthtalk.org/self-harm> neu sganiwch y côd hwn: [code]



Cymorth i bobl ifanc

Help proffesiynol:

Meddygon Teulu
Cwnselwyr Ysgol
Nyrsys Ysgol
Gwasanaethau Iechyd
Meddwl Plant a Phobl Ifanc*

Gwasanaethau Iechyd
Oedolion i Oedolion*

*Fel arfer drwy atgyfeiriad gan feddyg teulu neu weithiwr proffesiynol arall

Llinellau Cymorth a Gwybodaeth/Cefnogaeth Ar-lein:

www.youngminds.org.uk
Childline – 0800 1111
www.childline.org
Y Samariaid – 116 123
www.samaritans.org
www.harmless.org.uk

Argraffwyd mewn cydweithrediad â:

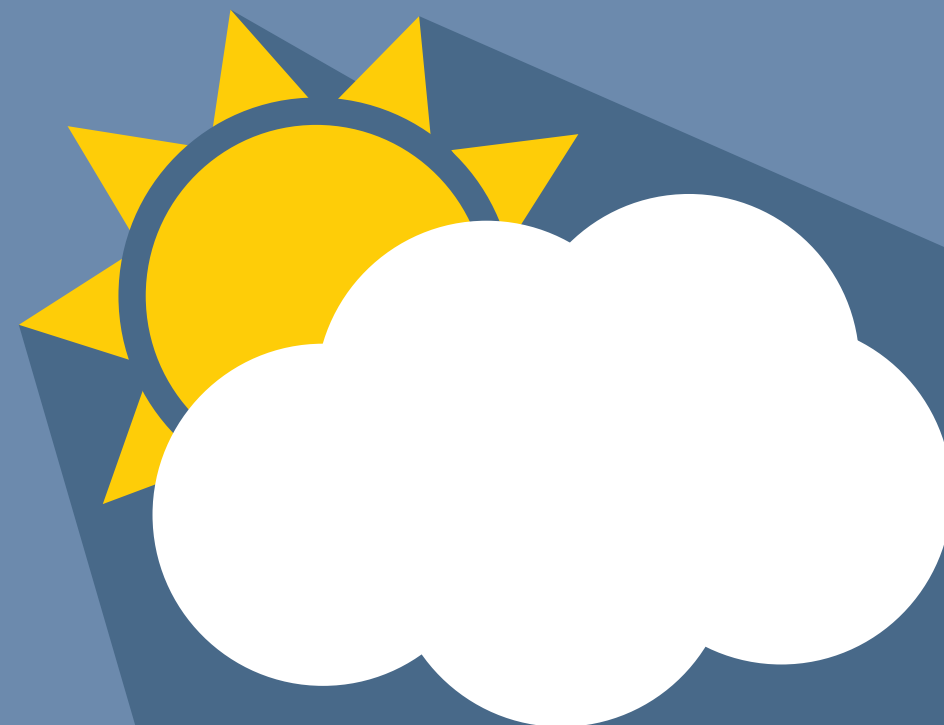


Argraffwyd y Canllaw hwn mewn cydweithrediad â:



Mae'r canllaw hwn yn crynhoi ymchwil annibynnol a ariannwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd (NIHR) fel rhan o'i raglen Grantiau Rhaglenni ar gyfer Ymchwil Gynhwysol (Rhif Grant Ymchwil RP-PG-0610-10026). Barn yr awdur(on) yw'r hyn a fyneir, ac nid o reidrwydd barn y GIG, y NIHR na'r Adran Iechyd.

Ymdopi â hunan- niweidio Canllaw i rieni a gofalwyr



Ynglŷn â'r canllaw hwn

Datblygwyd y canllaw hwn drwy siarad â rhieni a gofalwyr pobl ifanc at ddiben helpu rhieni, gofalwyr, aelodau eraill o'r teulu a ffrindiau i ymdopi pan fydd unigolyn ifanc yn hunan-niweidio. Mae'n cynnwys gwybodaeth am natur ac achosion hunan-niweidio, sut i gefnogi unigolyn ifanc pan fydd yn wynebu'r broblem hon a'r cymorth sydd ar gael.

Beth yw hunan-niweidio?

Hunan-niweidio yw ymddygiad lle mae unigolyn yn niweidio ei hun yn fwriadol. Mae o leiaf 10% o bobl ifanc yn dweud eu bod wedi hunan-niweidio. Gall hunan-niweidio gynnwys, er enghraifft:

- Torri eich hun
- Cymryd gorddos
- Bwrw/taro eich hun neu gleisio'ch hun
- Cymryd gormod neu ddim digon o feddyginiaeth yn fwriadol
- Llosgi eich hun
- Crogi eich hun
- Mygu eich hun

Er y bydd rhai pobl sy'n hunan-niweidio'n teimlo'n hunanladdol, mae pobl yn ldefnyddio hunan-niweidio yn aml iawn i geisio rheoli emosiynau anodd heb fynd ati i gymryd eu bywydau. Ond, gall hunan-niweidio arwain at farwolaeth ddamweiniol

A yw eich plentyn chi'n hunan-niweidio?

Fel rhiant, efallai y byddwch yn amau bod eich plentyn chi'n hunan-niweidio. Os ydych chi'n poeni, cadwch lygad am yr arwyddion hyn:

- Toriadau, llosgiadau neu gleisiau heb esboniad
- Gorchuddio eu hunain; osgoi nofio, neu newid dillad o flaen eraill
- Ynysu eu hunain ac encilio rhag ffrindiau a theulu
- Hwyliau isel, diffyg diddordeb mewn bywyd ac iselder
- Beio eu hunain am broblemau neu fynegi teimladau o fethiant, o fod yn ddi-werth, diffyg gobaith neu ddiecter

“I rieni, dw i'n credu... ei bod hi'n bwysig gwybod nad ydych ar eich pen eich hun”

Cyfweliad â rhiant, Healthtalk.org

Beth sy'n gwneud unigolyn ifanc yn agored i hunan-niweidio?

Ffactorau unigol: e.e. iselder, gorbryder, diffyg hunan-barch, diffyg gobaith, datrys problemau'n wael, byrbwyltra, anhwylderau bwyta, camddefnyddio alcohol neu gyffuriau, bwlio (e.e. o ganlyniad i hil neu gyfeiriadedd rhywiol)

Ffactorau teuluol: e.e. anawsterau iechyd meddwl yn y teulu, perthynas wael â rhieni, camddefnyddio alcohol/cyffuriau yn y teulu, disgwyliadau afresymol, gwrthdaro rhwng unigolyn ifanc a'r rhieni, cosbi neu gyfyngiadau gormodol, hanes teuluol o hunan-niweidio, cam-drin, esgeuluso

Ffactorau cymdeithasol: e.e. anawsterau mewn perthnasoedd â chyfoedion, bwlio, cael eich gwrthod gan gyfoedion, cam-drin, y ffaith fod dulliau o hunan-niweidio ar gael, ffrindiau sy'n hunan-niweidio, dylanwadau'r wasg a'r rhyngwyd



Rhesymau dros hunan-niweidio

Gall hunan-niweidio gyflawni sawl swyddogaeth:

- rheoli tralod emosiynol eithafol
- lleihau tensiwn
- rhoi poen corfforol i dynnu sylw oddi ar boen emosiynol
- mynegi emosiynau megis teimladau dolurus, dicter neu rwystredigaeth
- ffordd o ddianc
- ymdrech i ailgydio mewn rheolaeth dros deimladau neu broblemau
- ymgais i hunan-gosbi neu gosbi eraill
- ymgais i gael gofal gan eraill
- hunaniaethu â grŵp o gymheiriaid
- gall hunan-niweidio hefyd fod yn ymgais i hunanladd

“Os yw’n brifo’n ofnadwy yn eich pen, mae niweidio eich hun ar eich croen... yn lleddfu’r teimladau yn eich pen.”

Cyfweliad â rhiant, Healthtalk.org

Problemau posib yn y dyfodol

- Gall hunan-niweidio fod yn broblem ddifrifol
- Mae hunan-niweidio cyson yn gyffredin yn dilyn y tro cyntaf
- Yn dibynnu ar y dull, gall hunan-niweidio arwain at ddifrod corfforol difrifol, gan gynnwys creithiau parhaol, effeithiau meddygol gorddos difrifol, ayyb.
- Gall hunan-niweidio fod yn gysylltiedig â phroblemau eraill, megis iselder, gorbryder, anhwylderau bwyta, neu’r defnydd o alcohol neu gyffuriau, ac efallai y bydd triniaeth benodol yn angenrheidiol ar eu cyfer
- Mae unigolion sydd wedi hunan-niweidio mewn mwy o beryg o hunanladdiad na phobl ifanc eraill, er bod y risg yn isel o hyd

Am y rhesymau hyn, mae’n bwysig mynd i’r afael ag ymddygiad hunan-niweidiol yn gynnar lle bo modd.

Dod i wybod am yr hunan-niweidio

Bydd rhai plant yn dweud wrth eu rhieni eu bod yn hunan-niweidio. Bydd rhieni eraill yn cael gwybod drwy ffrindiau, athrawon a staff meddygol.

Gall darganfod bod eu plentyn yn hunan-niweidio fod yn drallodus iawn i rieni, gan achosi llawer o straen. Gall rhieni brofi amrywiaeth o emosiynau, gan gynnwys dicter, tristwch, diymadferthwch, cywilydd neu ffieidd-dod. Mae’n naturiol i deimlo emosiynau cryf, ac mae’n bwysig ceisio eu deall a’u derbyn er mwyn i chi beidio â’u camgyfeirio at eich plentyn. Ceisiwch ystyried eu hymddygiad fel mynegiant o emosiynau dwfn na allant ymdrin â nhw mewn unrhyw ffordd arall.

“Daethom i sylweddoli hyn - os oedd hi’n anfon neges destun wag ataf, roeddwn i’n gwybod bod angen cwmni neu gwtsh arni neu bod angen tynnu ei meddwl rywsut oddi ar y broblem.”

Cyfweliad â rhiant, Healthtalk.org

Cefnogi eich plentyn

- Sgwrsiwch, ond peidiwch â sôn am hunan-niweidio’n syth
- Gallech chi drefnu hyn o gwmpas gweithgaredd arall, megis mynd am dro neu fynd allan yn y car
- Gofynnwch a oes unrhyw beth yn peri pryder iddo/iddi, a sut mae’n teimlo
- Gadewch iddo/iddi wybod nad ydych chi’n barnu nac yn bychanu eich plentyn o gwbl, a’ch bod yn ei garu/charu ac na fydd hynny’n newid
- Dangoswch eich bod yn barod i wrando ar eich plentyn a’r hyn sydd ganddo/ganddi i’w ddweud
- Os nad yw eich plentyn am siarad, gofynnwch a fydd yn ysgrifennu nodyn, e-bost neu neges destun atoch am ei deimladau/theimladau
- Gofynnwch a yw’n well ganddo/ganddi siarad â rhywun arall (e.e. meddyg teulu, cynghorwr neu linell gymorth)
- Os yw eich plentyn yn gallu bod yn agored am ei hunan-niweidio, ceisiwch ei helpu i nodi’r teimladau a’r sefyllfaoedd a allai fod yn sbardun iddo
- Ceisiwch feddwl gyda’ch gilydd am ffyrdd o ymdrin â theimladau cryf nad ydynt yn cynnwys hunan-niweidio (gwelwch “Pethau eraill i’w hawgrymu” ar dudalen 7 i gael syniadau)
- Helpwch eich plentyn i feddwl drwy’r problemau a gweld atebion posib
- Anogwch ef/hi i feddwl am y darlun hir dymor a sut y gall pethau newid yn y dyfodol

Ffyrdd eraill o helpu:

- Cymerwch unrhyw sôn am hunanladd o ddifrif
- Peidiwch â gadael i hunan-niweidio ddod yn ganolbwynt eich perthynas â'ch plentyn
- Ceisiwch ymdrin â hunan-niweidio mewn ffordd ffeithiol
- Sicrhewch fod eich plentyn yn gwybod bod ei deimladau/theimladau yn real ac yn bwysig
- Atgoffwch eich plentyn o'r cryfderau a'r galluoedd sydd ganddo/ganddi
- Pwysleiswch nad ydych chi'n ystyried eich plentyn yn fethiant pa anawsterau bynnag sydd ganddo/ganddi
- Esboniwch i'ch plentyn eich bod chi am helpu ond efallai na fyddwch chi'n gwybod beth yw'r peth gorau i'w wneud, a cheisiwch benderfynu ar ateb gyda'ch gilydd (e.e. ymweld â'r meddyg teulu)
- Penderfynwch gyda'ch plentyn sut i wneud hunan-niweidio'n anoddach (e.e. drwy gadw meddyginiaeth yn ddiogel neu symud gwrthrychau minig)
- Cadwch lygad am arwyddion bwlio neu gam-drin a allai fod yn sbardun i hunan-niweidio

“Roeddwn i'n arfer gofyn, ‘Ar raddfa o 0 i 10, gyda 0 yn cynrychioli'r gwaethaf a 10 y gorau, pa mor isel wyt ti'n teimlo?’”

Cyfweliad â rhiant, Healthtalk.org

Rheoli anafiadau o ganlyniad i hunan-niweidio

Os ydych chi'n poeni am anaf (e.e. os yw'n rhy ddwfn i'w drin gartref) neu anafiadau difrifol eraill, dylech gael cymorth meddygol brys gan eich adran Damweiniau ac Achosion Brys leol

Gorddos:

- Ewch â'ch plentyn i'r adran achosion brys cyn gynted â phosib
- Ceisiwch ddarganfod beth mae ef/hi wedi'i gymryd a dywedwch wrth y staff meddygol brys
- Os na fydd eich plentyn yn dweud wrthyf, edrychwch am boteli neu becynnau tabledi

Toriadau ac anafiadau:

- Rhowch bwysau ar anafiadau sy'n gwaedu drwy ddefnyddio rhwymyn neu liain (efallai y bydd lliain sychu llestri yn llai tebygol o lynu wrth yr anaf)
- Glanhewch yr anaf o dan dap dŵr sy'n llifo a rhowch rwymyn gludiog sterilaidd arno
- Os yw'r anaf wedi'i heintio (e.e., mae'n chwyddo, mae crown yn datblygu neu mae coch i yn lledaenu), anogwch eich plentyn i gael triniaeth feddygol

Llosgiadau:

- Oerwch gyda dŵr oer am 10 i 30 munud, ac yna gorchuddiwch â cling ffilm
- Peidiwch â defnyddio iâ nac unrhyw eli neu sylweddau seimllyd megis menyng

I gael rhagor o wybodaeth am ymdrin ag anafiadau a llosgiadau, a gwybodaeth am bryd i weld meddyg, ewch i www.nhs.uk neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 111.

Creithiau:

- Os oes gan eich plentyn greithiau sy'n achosi cywilydd iddo/iddi, gallwch edrych am gynnyrch masnachol a allai helpu i'w pylu
- Gellir hefyd guddio creithiau gyda cholur
- Atgoffwch eich plentyn y bydd y rhan fwyaf o greithiau'n pylu yn y pen draw

“Canolbwyntiais ar yr ochr ymarferol. Efallai bod yr ochr ymarferol yn haws ymdopi â hi na'r ochr emosiynol. Felly rydych chi'n prynu'r antiseptig ac rydych chi'n prynu'r gwlan cotwm ac rydych chi'n gofalu am y toriadau oherwydd mai hynny yw'r darn rhwydd.”

Cyfweliad â rhiant, Healthtalk.org

Ffyrdd eraill o ymdopi ar wahân i hunan-niweidio

Gan fod hunan-niweidio'n helpu eich plentyn i ymdopi â theimladau anodd, mae'n bwysig meddwl am ffyrdd eraill y gall eu defnyddio i reoli'r teimladau yma. Gall y rhain gynnwys meddwl am bethau eraill, technegau rheoli straen a meddwl am ffyrdd gwahanol o ryddhau emosiynau eithafol. Weithiau, mae ymuno â gweithgaredd cymdeithasol neu grŵp chwaraeon yn gallu bod yn ffordd ddefnyddiol o dynnu sylw a meddwl am bethau eraill. Gall hefyd gynnig cefnogaeth gymdeithasol.

I rai pobl, mae gohirio hunan-niweidio'n lleihau neu'n dileu'r awydd i'w wneud. Mae ei gwneud hi'n anoddach cael gafael ar wrthrychau y gellir eu defnyddio i hunan-niweidio (megis pensiliau, naddwyr, cylyll, meddyginiaeth ayyb) yn gallu helpu i ohirio'r awydd i hunan-niweidio.

“Peidiwch â rhoi'r gorau iddi. Mae cymorth ar gael.”

Cyfweliad â rhiant, Healthtalk.org

Pethau eraill i'w hawgrymu

Lleddfu/Lleihau Straen/Tynnu Sylw:

- Mynd am dro, edrych ar bethau a gwrandao ar synau
- Creu rhywbeth: darlunio, ysgrifennu, cerddoriaeth neu gerfwedd
- Mynd i le cyhoeddus, oddi cartref
- Cadw dyddiadur neu we-log
- Anwesu neu ofalu am anifail
- Gwyllo teledu neu ffilm
- Cysylltu â ffrind
- Gwrando ar gerddoriaeth gysurlon
- Cael bath i ymlacio

Rhyddhau emosiynau:

- Gafael ar giwb o iâ â'r llaw nes ei fod yn toddi
- Clecio band elastig yn erbyn yr arddwrn
- Darlunio ar y croen gyda phen coch neu baent coch yn lle ei dorri
- Chwaraeon neu ymarfer corff
- Defnyddio bag dyrnu
- Bwrw/taro clustog neu wrthrych meddal arall
- Gwrando ar gerddoriaeth uchel neu ei chreu

Pryd i gael cymorth pellach

Os ydych chi'n poeni am eich plentyn, yn enwedig os yw'r hunan-niweidio neu'r tralod yn gwaethygu neu os ydych chi'n sylwi ar broblemau megis gorbryder neu hwyliau isel, dylech chi geisio cael cymorth pellach.

- Y ffordd orau o wneud hyn yw drwy eich meddyg teulu a allai atgyfeirio eich plentyn at Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS) lle bydd yn cael asesiad a chynllun cefnogaeth a thriniaeth
- Os nad yw'ch plentyn yn fodlon cael cymorth neu os nad yw'n cydnabod y risgiau, mae hi dal yn bosib i chi gael cyngor gan eich meddyg teulu
- Gall llinellau cymorth roi gwybodaeth i chi (gwelwch y ffynonellau gwybodaeth ar gefn y llyfryn hwn)
- Os yw eich plentyn yn mynd i'r ysybyty am unrhyw reswm sy'n gysylltiedig â hunan-niweidio, dylai rhywun a allai siarad ag ef/hi am hunan-niweidio ei weld/gweld ac asesu ei les/lles meddyliol. Os nad yw'n glir a yw hyn wedi digwydd ai peidio, gofynnwch i'r staff

Dweud wrth eraill

Meddyliwch yn ofalus wrth bwy yr ydych am sôn am hunan-niweidio eich plentyn. Mae hyn yn cynnwys ystyried sut y gallent ymateb a chydbwyso angen eich plentyn am breifatrwydd gyda'ch angen chi am gefnogaeth.

Mae llawer o rieni'n dweud bod cadw pethau'n gyfrinachol yn gallu gwneud pethau'n waeth. Gall gynyddu'r pwysau ar y ddau riant a'r plentyn, a gwadu ffynonellau o gymorth a chysur i aelodau eraill o'r teulu.

Mae siarad â phobl rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw'n gallu bod yn gymorth enfawr. Os nad ydych chi wedi dweud wrth aelodau o'r teulu eto, efallai y byddwch chi am drafod â chynghorwr neu ffonio llinell gymorth yn gyntaf i fynd i'r afael â'ch teimladau a phenderfynu sut a phryd y byddwch chi'n codi pwnc hunan-niweidio'ch plentyn gyda theulu a ffrindiau.

“Pan fyddwch yn sôn am broblemau iechyd meddwl wrth ffrind am y tro cyntaf, mae'n eithaf cyffredin iddo ymateb ‘Chi'n gwybod, mae gen i hynny hefyd’”.

Cyfweliad â rhiant, Healthtalk.org

Aelodau eraill o'r teulu

Gallwch chi a'ch plentyn ystyried gyda'ch gilydd faint rydych chi am ddweud wrth aelodau eraill o'r teulu am yr hunan-niweidio, gan gynnwys brodyr a chwiorydd.

- Esboniwch i blant eraill a theulu agos bod eich plentyn yn ei chael hi'n anodd iawn ar hyn o bryd – nid oes rhaid rhoi manylion
- Efallai y bydd brodyr a chwiorydd yn teimlo'n grac/flin neu'n teimlo bod eu chwaer/brawd sy'n hunan-niweidio'n bod yn hunanol ac yn achosi trallod i'r teulu
- Chi yw'r rhiant o hyd: peidiwch â bod ofn gosod ffiniau o ran ymddygiad eich plentyn (e.e. sut mae'n trin brodyr a chwiorydd)
- Cofiwch y bydd eich plant eraill angen eich sylw a'ch cefnogaeth hefyd
- Ceisiwch eu helpu i reoli eu teimladau nhw hefyd
- Cadwch lygad am ymddygiad tebyg yn eich plant eraill
- Atgoffwch nhw am ffyrdd eraill o ymdopi, e.e. siarad, ymlacio, chwaraeon neu gelf
- Gwrandewch arnynt ac atgoffwch nhw eich bod chi'n eu caru
- Dydych chi ddim yn gwybod a fydd y teulu estynedig yn deall pam y byddai plentyn yn hunan-niweidio, felly bydd angen i chi a'ch teulu ystyried sut y gallant ymateb a sut yr ydych am ymdrin â hynny

“Peidiwch byth â bod â chywilydd siarad am hunan-niweidio... Galla i warantu bod yna 50 o bobl yn yr un sefyllfa.”

Cyfweliad â rhiant, Healthtalk.org

Diwallu eich anghenion chi

Mae'n naturiol i rieni brofi emosiynau cryf ac mae'n bwysig i chi ofalu am eich hun yn ogystal â'ch plentyn. Gall gwella o hunan-niweidio fod yn broses hir, felly ceisiwch ddod o hyd i amser i ymlacio. Byddwch yn effro i arwyddion straen, er enghraifft poen yn y bol, anhawster wrth gysgu neu iselder. Cymerwch amser i chi'ch hun pan fydd pethau'n mynd yn drech arnoch. Gwnewch bethau rydych chi'n eu mwynhau, megis cymdeithasu gyda ffrindiau, ymarfer corff, diddordebau, ayyb.

Dysgwch i adnabod a derbyn eich teimladau. Efallai y bydd o gymorth i'w hysgrifennu. Dewch o hyd i le i fynegi'ch teimladau, megis siarad â ffrind, perthynas neu therapydd er enghraifft. Efallai y bydd rhai emosiynau'n cael eu mynegi drwy ddieter – byddwch yn ofalus nad yw eich plentyn yn meddwl mai ef/hi yw testun y dieter hwn.

Mae'n iawn i chi wneud y pethau sydd angen eu gwneud yn unig – peidiwch â phoeni am y tasgau bach. Cymerwch amser o'r gwaith os gallwch, a derbyniwch unrhyw gymorth gan ffrindiau a theulu.

Ceisiwch barhau i gyfathrebu

Efallai y bydd eich plentyn yn cofio'r hyn a ddywedwch chi hyd yn oed os nad yw'n ymddangos ei fod/bod yn gwrandao ar y pryd, ac efallai y bydd yn cymryd eich cyngor neu'n siarad â chi'n hwyrach.

Peidiwch â cholli gobaith yn eich plentyn

Gall helpu'ch plentyn fod yn rhwystredig weithiau. Ond, pan fydd eich plentyn yn eich gwthio i ffwrdd, dyna pryd mae arno/arni eich angen fwyaf yn aml iawn. Cofiwch, mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc sy'n hunan-niweidio'n rhoi'r gorau iddo'n hwyr neu'n hwyrach.

“Dw i'n gweld y dyfodol fel map cyfuchliniol - bydd yn parhau i wella a bydd ganddi gyfnodau hir pan fydd bywyd yn dda.”

Cyfweliad â rhiant, Healthtalk.org