

Trawma

Beth yw Trawma?

Profiad hynod annymunol neu fygythiol yw trawma sy'n arwain at drallod seicolegol neu emosiynol.

Nid oes unrhyw lefel benodol o ddifrifoldeb i ddigwyddiad gael ei ystyried yn un trawmatig. Gall fod yn ddigwyddiad hynod ddifrifol, megis trais rhywiol neu drychineb naturiol, neu gall ymateb trawmatig godi o ddigwyddiad pan mae ein gallu i ymdopi ag o yn wan.

Sut mae trawma'n effeithio arnoch yn emosiynol?

I **ddechrau** gall sioc yr hyn a ddigwyddodd wneud i chi deimlo'n syfrdan ac efallai'n methu â theimlo dim. Gall fod yn anodd credu neu dderbyn beth sydd wedi digwydd, felly gellwch ymddwyn fel pe na bai'n wir. Gall pobl eraill feddwl eich bod yn gryf, neu nad oes wahaniaeth gennych am yr hyn ddigwyddodd.

Nid oes unrhyw ffordd *iawn* o feddwl ar ôl digwyddiad trawmatig ac mae profiad pawb yn wahanol.

Gall gymryd amser i emosiynau ddod i'r wyneb i rai pobl, tra i eraill mae teimladau cryf o dristwch a thralod yn amlwg yn syth. Sut bynnag rydych yn teimlo, mae'n bwysig i beidio â cheisio anwybyddu teimladau gan y gall hyn wneud pethau'n waeth. Y ffordd orau i ymdopi â delweddau grymus, atgofion a theimladau yw bod yn garedig a chefnogol tuag atoch eich hun, rhannu pethau gydag eraill a chymryd amser i ddod atoch eich hun.

Oriau, dyddiau neu wythnosau'n ddiweddarach gallech deimlo fel a ganlyn:

- Ofnus y bydd yr un peth yn digwydd eto, neu y gallech golli rheolaeth ar eich teimladau a thorri i lawr.
- Cas ynghylch yr hyn ddigwyddodd a chyda phwy bynnag a oedd yn gyfrifol.
- Euog eich bod chi wedi goroesi tra bod eraill wedi dioddef neu farw. Efallai y teimlwch y gallech fod wedi gwneud rhywbeth i'w rwystro.
- Trist, yn arbennig os cafodd pobl eu brifo neu eu lladd, yn neilltuol rhywun roeddech yn ei adnabod.
- Cywilydd neu embaras bod gennych y teimladau cryfion hyn na ellwch eu rheoli
- Rhyddhad bod y bygythiad drosodd a'r perygl wedi mynd.
- Gobeithiol y bydd eich bywyd yn dod yn ôl i drefn. Gall pobl ddechrau teimlo'n fwy positif ynghylch pethau'n bur fuan ar ôl trawma.
- Diymadferth bod rhywbeth gwirioneddol ddrwg wedi digwydd ac na allech chi wneud dim yn ei gylch. Rydych yn teimlo'n ddiymadferth, yn fregus ac wedi'ch llethu.

Pa newidiadau corfforol y gallech sylwi arnynt?

- methu â chysgu
- blinder
- breuddwydion a hunllefau

- methu â chanolbwyntio
- problemau cofio
- trafferth i feddwl yn glir
- cur pen
- newidiadau mewn awydd am fwyd
- newidiadau mewn awydd am ryw neu libido
- poenau mewn gwahanol rannau o'r corff
- y galon yn curo'n gyflymach

Beth all helpu?

- ✓ Rhowch amser i chi eich hun. Mae'n cymryd amser – wythnosau neu fisoedd – i dderbyn beth sydd wedi digwydd ac i ddsygu byw gydag o. Efallai y bydd arnoch angen galaru am beth (neu pwy) rydych wedi'i golli.
- ✓ Gall teulu a ffrindiau helpu'n fawr. Bydd siarad am eich teimladau a'r profiad yn eich helpu i wneud synnwyr o'r hyn a ddigwyddodd.
- ✓ Ceisiwch ddarganfod beth ddigwyddodd. Mae'n well wynebu realiti'r hyn ddigwyddodd na dyfalu ynghylch beth a allai fod wedi digwydd.
- ✓ Gall siarad am eich profiad, neu ei ddisgrifio ar bapur, eich helpu i fynegi a ffrwyno eich teimladau.
- ✓ Bydd mynd yn ôl i'ch arferion a'ch gweithgareddau arferol yn eich galluogi i gael ymdeimlad o drefn a theimlo eich bod fwy mewn rheolaeth.
- ✓ Gall cofio profiadau positif fod yn anodd, ond mae'n bwysig canfod ffordd i gydbwysu eich atgofion negyddol gyda'r rhai cadarnhaol.
- ✓ Cysylltwch ag eraill a wnaeth oroesi. Os ewch i angladdau neu wasanaethau coffa gall hynny eich helpu i ddod i delerau â'r hyn ddigwyddodd. Gall helpu i dreulio amser gydag eraill sydd wedi bod drwy'r un profiad â chi.
- ✓ Rhowch amser i chi eich hun. Ar adegau efallai y byddwch eisiau bod ar eich pen eich hun neu dim ond gyda'r bobl agosaf atoch.
- ✓ Gwnewch rai pethau 'normal' gyda phobl eraill. Weithiau bydd arnoch eisiau bod gyda phobl eraill, ond nid i siarad am yr hyn ddigwyddodd. Gall hyn hefyd fod yn rhan o'r broses wella.
- ✓ Byddwch yn ofalus. Ar ôl trawma, mae pobl yn fwy tebygol o gael damweiniau. Byddwch yn ofalus yn eich cartref a phan fyddwch yn gyrru.

Pryd y dylwn i geisio cymorth proffesiynol?

Mae dod dros ddigwyddiad trawmatig yn cymryd amser ac mae pawb yn gwella ar ei gyflymder ei hun. Fodd bynnag, os oes misoedd wedi mynd heibio ac nad yw eich symptomau'n well, efallai y bydd arnoch angen help proffesiynol.

Mae'n syniad da i geisio help os ydych yn:

- Cael trafferth i weithredu gartref neu yn y gwaith
- Dioddef oddi wrth ofn, pryder neu iselder difrifol
- Methu â ffurfio perthynas glos a boddhaol ag eraill
- Cael atgofion, hunllefau neu ôl-fflachiau erchyll
- Osgoi mwy a mwy ar bethau sy'n eich atgoffa o'r trawma

- Ddideimlad yn emosiynol ac wedi datgysylltu oddi wrth eraill
- Defnyddio alcohol neu gyffuriau i deimlo'n well

Pa gymorth sydd ar gael yn y Brifysgol?

Gall myfyrwyr ei gweld yn arbennig o anodd os ydynt i ffwrdd oddi wrth ffrindiau a theulu. Gall fod yn anodd siarad â ffrindiau newydd neu staff academaidd yn dilyn digwyddiad trawmatig.

Gall y **Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr** roi cyfle i siarad am brofiadau trawmatig yn y gorffennol neu'n ddiweddar a hynny mewn awyrgylch ddiogel a chyfrinachol gyda chynghorwr proffesiynol hyfforddedig.

Dylid rhoi gwybod i **diwtoriaid personol** os ydych yn bryderus y bydd eich gwaith academaidd yn dioddef.

Gall **mynd adref** am ymweliad, i gael gorffwys neu i gael cefnogaeth fod yn opsiwn.

Gall **siarad â'ch cyd fyfyrwyr** fod yn ffordd o gael cefnogaeth gan eich cyfoedion

Mwy o wybodaeth

Mae rhagor o wybodaeth ar gael gan y gwasanaeth cynghori ac o'r gwefannau canlynol:
'How to cope after a traumatic event'

<https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/coping-after-a-traumatic-event>

Mae'r Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr yma i'ch helpu

Mae CEFNOGAETH UNIONGYRCHOL ar gael drwy Sesiynau Cefnogi Dyddiol. Gellir archebu lle yn y rhain ar y diwrnod a gallant fod yn arbennig o ddefnyddiol ar ôl digwyddiad trawmatig.

Mae CYNGHORI ar gael i holl fyfyrwyr y brifysgol. Galwch y gwasanaeth i gofrestru.

Gellir cael mwy o fanylion am y gwasanaeth drwy ein gwefan.

www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/ neu cysylltwch â'n Gweinyddwyr ar 01248 388520 / counselling@bangor.ac.uk ar gyfer apwyntiadau am sesiynau cefnogi ac asesiadau.