



Bwrdd Diogelu Gogledd Cymru

Canllawiau Amlasiantaethol er mwyn Cefnogi Gweithwyr wedi'u heffeithio gan Ddigwyddiadau Tyngedfennol

Ebrill 2019 Fersiwn 2 Drafft



Cynnwys

1. Cyflwyniad	3
2. Protocol Amlasiantaethol ar gyfer Rheoli Straen Digwyddiadau Tyngedfennol	3
3. Diffiniadau	3
4. Pwrpas, Camau a Chynnwys Protocol Rheoli Straen Digwyddiadau Tyngedfennol	4
5. Ôl-drafodaeth Digwyddiad Tyngedfennol	4
6. Rolau a Chyfrifoldebau	7
7. Camau a Phenderfyniadau yn dilyn Digwyddiad Tyngedfennol	8
8. Staff yn mynychu Adolygiad Ymarfer Plant / Oedolion	8
Atodiadau	10

1. CYFLWYNIAD

- 1.1. Mae'r canllawiau amlasiantaethol hyn yn dangos ymrwymiad i ddarparu gwasanaeth rheoli straen digwyddiadau tyngedfennol yng ngogledd Cymru. Mae'n mynd i'r afael yn benodol â darparu gwasanaeth ôl-drafodaeth digwyddiadau tyngedfennol i staff sy'n cefnogi plant ac oedolion yng ngogledd Cymru.
- 1.2. Nid yw'r ddogfen ganllawiau hon yn disodli unrhyw broses fewnol sydd gan asiantaeth unigol ond, yn hytrach, mae'n cefnogi asiantaethau i sicrhau bod gennym ni ymrwymiad clir i gefnogi staff, yn arbennig yn yr achosion unigol hynny lle ceir atgyfeiriad am Adolygiad Ymarfer Plant neu Oedolion.
- 1.3. O ran Adolygiadau Ymarfer Plant/Oedolion, pan fyddem yn cyfeirio at grŵp staff fe all hynny gynnwys:
 - Staff gweinyddol
 - Cyfieithwyr sy'n darparu cymorth yn ystod yr adolygiad
 - Staff yn bresennol/sy'n cymryd rhan mewn Digwyddiadau Dysgu
 - Aelodau o'r Panel Adolygu
 - Adolygwyr a Chadeirydd yr adolygiad

2.0 PROTOCOL AMLASiantaethol AR GYFER RHEOLI STRAEN AC ÔL-DRAFODAETHAU DIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL

- 2.1. Mae Bwrdd Diogelu Gogledd Cymru yn cydnabod rôl hanfodol staff wrth ddarparu gwasanaethau i gefnogi a diogelu plant a'u teuluoedd ac oedolion mewn perygl yng ngogledd Cymru. Mae gan bob asiantaeth sy'n cynllunio, datblygu ac yn darparu gwasanaethau diogelu pobl ddyletswydd i ofalu am eu gweithwyr. Mae hyn yn cynnwys darparu gofal yn dilyn digwyddiad tyngedfennol fel rhan o'u gwaith.
- 2.2. Mae Rheoli Straen Digwyddiadau Tyngedfennol, gan gynnwys Ôl-drafodaeth Straen Digwyddiadau Tyngedfennol (neu Ôl-drafodaeth Seicolegol) yn system ofal gydnabyddedig sy'n darparu ymateb sefydliadol i hyrwyddo normaledd ac adferiad gweithwyr sydd wedi bod dan straen yn dilyn digwyddiad tyngedfennol. Mae Bwrdd Diogelu Gogledd Cymru yn gofyn bod gan bob asiantaeth weithdrefnau clir i gefnogi staff yn dilyn digwyddiad tyngedfennol (tebyg i'r canllawiau a geir yn Adran 3.0).

3.0 DIFFINIADAU

3.1. Digwyddiad Tyngedfennol

Mae digwyddiad tyngedfennol yn ddigwyddiad **y tu hwnt i brofiad arferol** a fyddai'n peri gofid i unrhyw un. Dyma enghreifftiau o ddigwyddiadau tyngedfennol a all ddigwydd yn y gwaith:

- Marwolaeth neu anaf trawmatig i oedolyn/plentyn mewn perygl

- Digwyddiad lle mae rhywun wedi anafu ei hun neu rywun arall yn ddifrifol neu pan fo rhywun wedi cyflawni hunanladdiad neu geisio gwneud hynny
- Marwolaeth plentyn neu oedolyn pan fo amheuaeth o drais, esgeulustod neu unrhyw gyflwr arall a all gael effaith barhaol ar weithwyr

3.2. Rheoli Straen Digwyddiadau Tyngedfennol

Mae Rheoli Straen Digwyddiadau Tyngedfennol yn broses o gymorth addasol a byr dymor sy'n canolbwyntio ar broblem uniongyrchol ac adnabyddadwy. Mae'n pontio o'r parodrwydd cyn y digwyddiad i'r argyfwng difrifol ac i'r camau ar ôl yr argyfwng. Y pwrpas yw galluogi pobl i ddychwelyd i'w bywydau pob dydd yn gynt a lleihau'r tebygolrwydd o ddiodef o anhwylder straen wedi trawma.

3.3 Ôl-drafodaeth Straen Digwyddiadau Tyngedfennol

Mae Ôl-drafodaeth Straen Digwyddiadau Tyngedfennol yn drafodaeth gyfrinachol o ddigwyddiad tyngedfennol sy'n ymwneud â theimladau a chanfyddiadau'r rheiny a oedd yn ymwneud â'r achos cyn, yn ystod ac ar ôl y digwyddiad. Nid yw ôl-drafodaeth yn sesiwn gwnsela, nac ychwaith yn sesiwn gyd-drafod weithredol o'r digwyddiad, yn hytrach mae'n darparu cymorth ac yn fan i fynegi barn a theimladau am y digwyddiad.

4.0 PWRPAS, CAMAU A CHYNNWYS PROTOCOL RHEOLI STRAEN DIGWYDDIAD TYNGEDFENNOL

4.1 Pwrpas

Mae protocol ymyrraeth Rheoli Straen Digwyddiad Tyngedfennol yn helpu pobl ddelio â thrawma ar sail un digwyddiad ar y tro, gan roi cyfle iddynt siarad am y digwyddiad heb feirniadaeth. Mae'r holl ymyrraethau yn gyfrinachol ond ceir eithriad i hynny os yw'r person sy'n gyfrifol am yr ymyrraeth yn credu bod y person sy'n derbyn cymorth yn berygl i'w hun neu i rywun arall. Pe digwydd hyn yna dylid rhoi gwybod i'r gweithiwr o'r holl gamau a gymerir. Rhoddir y pwyslais bob tro ar gadw pobl yn ddiogel a'u helpu i ddychwelyd i normalrwydd yn gyflym.

Mae '*normalrwydd*' yn wahanol i bawb, ac nid yw'n beth hawdd ei fesur. Mae digwyddiadau tyngedfennol yn codi lefelau straen yn ddramatig a hynny mewn cyfnod byr, ac ar ôl triniaeth sefydlir lefel newydd o normalrwydd sydd bob tro yn uwch na'r lefel flaenorol. Diben y broses ymyrraeth yw sefydlu neu bennu lefelau straen *normal* newydd sydd mor isel â phosibl.

4.2 Camau Rheoli Straen Digwyddiadau Tyngedfennol

Atal -

Adnabod y risgiau sy'n benodol i staff sy'n gweithio i'r asiantaethau a nodir yn y ddogfen ganllawiau hon.

Paratoi -

Cynllunio ac ymarfer prosesau pan fo digwyddiad tyngedfennol yn digwydd, gan gynnwys datblygu cynlluniau, polisïau a gweithdrefnau, a datblygu staff.

Ymateb i Ddigwyddiad Tyngedfennol -

Dilyn gweithdrefnau cynlluniedig i sicrhau y rhennir gwybodaeth, y gweithredir newidiadau ar unwaith a bod pobl yn derbyn cymorth i ddelio gyda thrawma a chefnogaeth i ddychwelyd i normalrwydd cyn gynted â phosibl.

Ymateb wedi Digwyddiad Tyngedfennol -

Dilyn prosesau adfer i helpu i ddychwelyd i fywyd pob dydd, gan gynnwys ôl-drafodaeth digwyddiad tyngedfennol a monitro ymateb. Fe all hefyd gynnwys datblygu a gweithredu cynllun ymateb.

Ymateb Hirdymor -

Mae hyn yn cynnwys ailgydio yn y drefn feunyddiol, adolygu cynlluniau ac fe all hefyd gynnwys coffâon, cwnsela neu gefnogaeth arall sy'n benodol i weithwyr.

4.3 Mathau o ymyrraeth

Mae'r ymyrraeth a ddefnyddir yn dibynnu ar yr amgylchiadau, nifer y bobl sy'n gysylltiedig a pha mor agos oeddynt at y digwyddiad. Yr optimwm yw dull tri cham sy'n mynd i'r afael â'r trawma ar gamau gwahanol: lliniaru, ôl-drafodaeth a champau dilynol unigol.

(a) Lliniaru

Pan fo'n ymarferol, cymerir camau lliniaru ar ddiwrnod y digwyddiad cyn i'r person fynd i gysgu. Pwrpas hyn yw sicrhau'r person bod ei deimladau yn normal, rhoi gwybod iddynt am y symptomau i gadw golwg arnynt yn y tymor byr a chynnig rhaff achub iddynt ar ffurf rhif ffôn y mae modd ei ffonio i siarad efo rhywun. Mae'r broses liniaru wedi'i chyfyngu i'r rheiny a oedd yn ymwneud yn uniongyrchol â'r digwyddiad ac yn aml iawn mae hi'n broses anffurfiol. Y pwrpas yw helpu unigolion ymdopi yn y tymor byr a mynd i'r afael ag anghenion dybryd.

(b) Ôl-drafodaeth

Fel rheol ôl-drafodaethau yw'r ail lefel o ymyrraeth i'r rheiny sydd wedi'u heffeithio'n uniongyrchol gan y digwyddiad.

Fel rheol cynhelir ôl-drafodaeth o fewn 72 awr i'r digwyddiad ac mae'n gyfle i'r unigolyn neu'r grŵp siarad am eu profiadau a sut mae'r digwyddiad wedi'u heffeithio, trafod dulliau ymdopi, adnabod unigolion mewn perygl a rhoi gwybod i'r unigolyn neu'r grŵp am y gwasanaethau sydd ar gael. Y cam olaf yw ymweliad dilynol y diwrnod ar ôl yr ôl-drafodaeth i sicrhau eu bod yn ddiogel ac yn ymdopi'n dda, neu i atgyfeirio'r unigolyn ar gyfer cefnogaeth bellach, gan gynnwys cwnsela proffesiynol.

(c) Gweithgareddau Dilynol

Y cam olaf pwysig yw'r gweithgareddau dilynol. Fel rheol fe wneir hyn o fewn wythnos wedi'r ôl-drafodaeth. Mae'n bur debyg y bydd unrhyw gynllun ymateb a ddatblygir yn cynnwys y gweithgareddau dilynol pellach, fodd bynnag, bydd hyn yn dibynnu ar yr amgylchiadau. Mae'r gweithgareddau

dilynol yn cael eu galw'n weithgareddau 'aros gan wyllo'n ofalus'. Mae'n bwysig bod rheolwyr yn parhau i adolygu cynnydd gweithwyr gan fod oedi mewn ymateb yn bosibl .

5.0 ÔL-DRAFODAETH DIGWYDDIAD TYNGEDFENNOL

- 5.1. Mae Ôl-drafodaeth Digwyddiad Tyngedfennol yn rhan o sbectrwm cynhwysfawr o dechnegau a dulliau o'r enw Rheoli Straen Digwyddiad Tyngedfennol. Mae'n rhaid ei chynnal yn y cyd-destun hwn ac nid fel ôl-drafodaeth 'untro' neu ddull arunig o ymyrraeth mewn argyfwng. Wedi'i chynnal fel rhan o gefnogaeth gontinwrm, mae'n ymyrraeth sy'n cael croeso da gan y rhan fwyaf o bobl. Mae o gymorth i alluogi sgrinio, addysg a chefnogaeth.
- 5.2. Dylid ei chynnal ar ôl digwyddiad sydd y tu hwnt i brofiadau arferol ac sy'n herio gallu rhywun i ymdopi. Bydd argyfwng o'r fath yn cael effaith a fydd yn ddigon i orlethu sgiliau ymdopi unigolyn neu grŵp, sgiliau sydd fel rheol yn effeithiol. Dylid cynnal yr ôl-drafodaeth gan ymarferwyr profiadol a chymwys.

Prif nodau ôl-drafodaeth digwyddiad tyngedfennol yw:

- ✓ Lleihau effaith y digwyddiad trawmatig
 - ✓ Lliniaru arwyddion aciwt a symptomau trallod, camweithredu neu amharu
 - ✓ Cyflymu'r broses adfer yn dilyn digwyddiad trawmatig
 - ✓ Normaleiddio'r ymateb straen
 - ✓ Darparu addysg mewn perthynas â thechnegau ymdopi a rheoli straen
 - ✓ Adfer gweithgarwch addasol annibynnol
 - ✓ Darparu cyfle sgrinio i nodi aelodau o'r grŵp a all gael budd o wasanaethau cymorth ychwanegol neu atgyfeiriad at ofal proffesiynol
 - ✓ Hwyluso mynediad at gefnogaeth neu ofal lefel uwch, os oes angen
- 5.3. Fel rheol mae Ôl-drafodaeth Digwyddiad Tyngedfennol yn drafodaeth grŵp pan fydd effaith emosiynol y digwyddiad yn dechrau amlygu, sef rhwng 12 a 72 awr wedi'r digwyddiad. Mae'n hyrwyddo normaleiddio ac adfer drwy annog y rheiny a oedd yn gysylltiedig â'r digwyddiad i siarad am eu pryderon, eu hymatebion emosiynol a'r symptomau straen maent yn eu profi. Mae'r sesiwn grŵp yn darparu fforwm ar gyfer cyfathrebu ac mae'n helpu i ail-sefydlu trefn ac ymdeimlad o ddiogelwch. Mae hefyd yn helpu'r rheiny a oedd yn gysylltiedig â'r achos i gydnabod cyffredinolrwydd eu hymatebion. Nid yw'n fforwm ar gyfer trafod yr amgylchiadau na manylion y digwyddiad (gweler Adran 8, tudalen 10 'Mynychu digwyddiad dysgu Adolygiadau Ymarfer Oedolion/Plant').

Ymddengys bod Rheoli Straen Digwyddiad Tyngedfennol yn fwy effeithiol gyda grwpiau unffurf bychain sydd wedi profi digwyddiad trawmatig. Dan amgylchiadau o'r fath, yn ogystal â lleihau trallod gall hefyd helpu i adfer cydlyniant grŵp a pherfformiad uned.

Dylai cynnwys staff mewn Ôl-drafodaeth Digwyddiad Tyngedfennol fod yn awtomatig dan amgylchiadau penodol.

1. *Trychinebau mawr*
2. *Digwyddiadau lle mae mwy nag un person wedi'i anafu*
3. *Marwolaeth ar ddyletswydd neu hunanladdiad cydweithiwr*
4. *Marwolaeth plentyn neu oedolyn yn sgil trais, esgeulustod neu unrhyw gyflwr arall a all gael effaith barhaol ar weithiwr*

Dylid cynnwys gweithwyr yn awtomatig, oherwydd y gall dewis ymuno gael ei ystyried fel arwydd o wendid gan rai pobl. Mae'r canllawiau hyn yn nodi disgwyliadau a dylid eu hystyried ochr yn ochr â gweithdrefnau Rheoli Digwyddiadau Tyngedfennol asiantaethau.

6.0 SWYDDOGAETHAU A CHYFRIFOLDEBAU

6.1 Holl Staff

Mae'n hollbwysig sicrhau sianeli cyfathrebu da rhwng y rheiny sy'n ymwneud â'r achos yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol.

6.2 Gweithwyr

Mae'n rhaid i staff pob asiantaeth roi gwybod am unrhyw ddigwyddiad arwyddocaol y maent yn rhan ohono neu'n gysylltiedig ag o yn sgil eu cyflogaeth a/neu eu gwaith. Dylent hefyd, cyn gynted ag y bo'n ymarferol bosibl ar ôl y digwyddiad, roi gwybod amdano i'w rheolwr atebol yn unol â pholisïau eu hasiantaeth.

6.3 Rheolwyr

Mae'n ddyletswydd ar reolwyr i fod yn ymwybodol o arwyddion a symptomau straen a straen aciwt, gan sicrhau bod staff hefyd yn ymwybodol o'r rhain (gweler Atodiad 1 'Ymdopi gyda Thrawma – Arwyddion a Symptomau'). Mae'n rhaid i bob rheolwr sicrhau bod manylion y digwyddiadau hyn yn cael eu hadrodd yn gywir a bod y camau gweithredu priodol wedi'u cymryd.

Yn ogystal â dyletswydd rheolwyr i ymateb pan fo staff yn rhoi gwybod am ddigwyddiad, dylent hefyd fod yn rhagweithiol wrth adnabod sefyllfaoedd lle dylid cynnal Ôl-drafodaeth Straen Digwyddiad Tyngedfennol.

Bydd y broses ôl-drafod yn aml iawn yn cael ei chynnal o fewn asiantaeth yr aelod o staff. Pan fo'n glir bod digwyddiad arwyddocaol fel marwolaeth sydyn plentyn neu oedolyn yn effeithio staff sawl asiantaeth sydd wedi bod yn cydweithio, yna dylid ystyried manteision ôl-drafodaeth amlasiantaethol. Dylid trafod hyn, a chytuno arno, gydag uwch-reolwr.

6.4 Uwch-Reolwyr

Gall rheolwyr ddisgwyl derbyn cefnogaeth eu rheolwyr atebol drwy gydol y broses hon, fel y nodir uchod dan bwynt 6.3. Uwch-reolwr ddylai benderfynu ar gynnal ôl-drafodaeth amlasiantaethol.

6.5 Bwrdd Diogelu Gogledd Cymru

6.6. Disgwylir y bydd pob aelod o staff amlasiantaethol yn derbyn cyfle i dderbyn

cymorth cyn yr Adolygiad Ymarfer Plant/Oedolion. Os yw adolygwyr, yn ystod unrhyw gam o'r broses adolygu, yn dod ar draws pryderon ynghylch aelod o staff, yna bydd cais yn cael ei gyflwyno i'r asiantaeth honno i ddarparu mynediad at gefnogaeth.

7.0 CAMAU A PHENDERFYNIADAU YN DILYN DIGWYDDIAD TYNGEDFENNOL

Mae'r camau i'w cymryd yn dilyn digwyddiad tyngedfennol wedi'u nodi isod – 'Camau i'w Cymryd yn Dilyn Digwyddiad Tyngedfennol'.

Cam 1 Gweithiwr neu unigolyn arall yn rhoi gwybod i'r rheolwr am gysylltiad gweithiwr/gweithwyr â digwyddiad tyngedfennol. Bydd y rheolwr yn penderfynu a ddylid delio â'r digwyddiad dan y protocol amlasiantaethol hwn. Dan nifer o amgylchiadau bydd yn fwy priodol dilyn protocolau asiantaethau unigol, e.e. y rheiny ar waith yn Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwlans Cymru.

Cam 2 Os nad yw gweithiwr yn gwybod am ddigwyddiad tyngedfennol, yna dylid rhoi gwybod iddo. Dylai'r rheolwr benderfynu sut y dylid gwneud hyn, gan bwy a phryd.

Cam 3 Y rheolwr yn cwrdd â'r gweithiwr, yn asesu'r sefyllfa, ac yn trafod ac yn darparu gwybodaeth am ymdopi â thrawma (gweler Atodiad 1 'Ymdopi gyda Thrawma – Arwyddion a Symptomau'). Bydd y rheolwr hefyd yn ystyried yr angen am ail-flaenoriaethu llwyth gwaith y gweithiwr, gan gynnwys ailgyfeirio galwadau ffôn, newid dyletswyddau ac ati a, phan fo'n briodol, cynnig cymorth sylfaenol. Bydd y rheolwr yn ystyried a ddylid cynnal ôl-drafodaeth asiantaeth unigol neu amlasiantaethol.

Cam 4 Bydd y rheolwr yn cysylltu â'r uwch-reolwr priodol a fydd yn darparu cymorth i'r rheolwr.

Cam 5 Pan benderfynir cynnal ôl-drafodaeth asiantaeth unigol, bydd y rheolwr yn cychwyn pethau o fewn ei asiantaeth ei hun.

Cam 6 Bydd Swyddog Arweiniol yn trefnu ôl-drafodaeth asiantaeth gyda hwylusydd profiadol a chymwys.

Cam 7 Yn dilyn ôl-drafodaeth bydd angen gwneud penderfyniad ynghylch gweithgareddau dilynol a beth a ddylid ei gynnwys mewn cynllun ymateb. Bydd y cynllun yn nodi pwy fydd yn gwneud beth a phryd.

Cam 8 Bydd uwch-reolwr a/neu reolwr yn penderfynu ar drefniadau ar gyfer gweithredu a monitro unrhyw gynllun ymateb sydd ar waith.

8.0 STAFF YN MYNYCHU DIGWYDDIAD DYSGU ADOLYGIAD YMARFER PLANT/OEDOLION

- 8.1. Yn dilyn digwyddiad tyngedfennol mae'n bosibl y bydd yn rhaid i aelod o staff fynychu digwyddiad dysgu Adolygiad Ymarfer Plant/Oedolion. Gall hwn fod rhwng tri a chwe mis ar ôl y digwyddiad. Gall bod yn ymwybodol am adolygiad ac aros am yr adolygiad achosi straen hefyd.

- 8.2. Fel rhan o'r ddyletswydd i ofalu am weithwyr, mae'n rhaid i asiantaethau sicrhau bod staff yn cael eu cefnogi drwy gydol digwyddiad dysgu Adolygiad Ymarfer Plant / Oedolion.
- 8.3. Fel yr amlygir yn adran 6.6., os yw adolygwyr yn gweld bod ar aelod o staff angen cymorth ychwanegol, byddant yn cysylltu â sefydliad yr aelod hwnnw o staff i gynnig cymorth.
- 8.4. Os yw'r Cadeirydd neu'r adolygwyr yn credu bod angen ôl-drafodaeth amlasiantaethol, bydd Cadeirydd y Bwrdd Plant/Oedolion yn penderfynu sut i gomisiynu Ymarferydd Arweiniol i hwyluso'r digwyddiad.
- 8.5. Bydd Bwrdd Diogelu Gogledd Cymru hefyd yn darparu rhif ffôn i bawb sy'n ymwneud â'r broses adolygu ac arnynt angen cymorth ychwanegol fel rhan o'r broses neu ar ddiwedd y broses adolygu.

ATODIAD 1: YMDOPI GYDA THRAWMA – ARWYDDION A SYMPTOMAU⁶

Beth yw digwyddiad trawmatig?

Mae digwyddiad trawmatig fel rheol yn ddigwyddiad dychrynlyd sy'n achosi ofn neu ddiymadferthedd ac yn effeithio ar allu person i ymgymryd â dyletswyddau neu gyfrifoldebau dyddiol. I lawer o bobl mae'r teimladau yn waeth pan fo'r holl beth wedi tawelu.

Ymateb i drawma

Nid yw pawb yn ymateb yr un fath i drawma, ond fel rheol gellir dosbarthu ymateb pobl i un o bedwar categori sylfaenol. Isod fe geir rhai enghreifftiau o'r ffyrdd y gall pobl ymateb.

Seicolegol ac Emosiynol

- Braw, teimlo nad yw hyn yn digwydd go iawn, fferdod
- Poen meddwl
- Tristwch, teimlo'n isel
- Ail-fyw'r digwyddiad trawmatig e.e. hunllefau a/neu ôl-fflachiau
- Bod yn or-wyliadwrus (sganio'r amgylchedd i weld a oes perygl posibl)

Gwybyddol

- Trafferth canolbwyntio
- Anghofrwydd
- Pell eich meddwl
- Rhychwant sylw isel
- Ymddwyn yn fyrbwyll
- Annoeth eich barn/gwneud penderfyniadau gwael.

Corfforol

- Cur pen
- Cyfog
- Ymateb yn afresymol wrth gael eich dychryn
- Blinder
- Byr eich anadl, ceg sych
- Crynu
- Teimladau o banig e.e. cledrau chwyslyd

Ymddygiadol

- Gorfywiogrwydd neu i'r gwrthwyneb
- Byr eich tymer
- Mynd i'ch cragen
- Osgoi gweithgareddau neu lefydd sydd yn eich atgoffa o'r digwyddiad trawmatig
- Trafferth cysgu
- Cymryd risgiau e.e. cymryd cyffuriau, yfed mwy o alcohol, ymddwyn yn fyrbwyll Newidiadau yn eich arferion bwyta

COFIWCH: Mae ymateb i drawma yn ymateb normal i amgylchiadau annormal iawn.

Beth fedrwn chi ei wneud i ymdopi?

- ❖ Rhowch amser i chi'ch hun wella a chofiwch y bydd hwn yn gyfnod anodd yn eich bywyd. Bydd eich corff a'ch meddwl yn dweud wrthoch chi beth i'w wneud: eich gwaith chi yw gwrando arnynt.
- ❖ Siaradwch efo pobl. Gofynnwch am gymorth. Ceisiwch siarad efo'ch teulu, ffrindiau agos neu gadw dyddiadur yn nodi sut rydych chi'n teimlo.
- ❖ Canolbwyntiwch ar eich anghenion sylfaenol, bwytewch ryw beth hyd yn oed os nad oes chwant bwyd arnoch chi a chofiwch orffwys.
- ❖ Gwenwch bethau sy'n teimlo'n dda i chi e.e. cael bath, darllen, gwneud

- ymarfer corff a threulio amser gyda phobl sy'n gwneud i chi deimlo'n saff.
- ❖ Rhowch gyfle i chi'ch hun grio, bod yn flin a mynegi'ch teimladau pan fydd arnoch chi eisiau. Peidiwch â lleddfu eich teimladau gydag alcohol neu gyffuriau, dim ond gwaethygu pethau fydd hynny.
 - ❖ Ceisiwch osgoi gwneud penderfyniadau mawr am eich bywyd yn ystod y cyfnod hwn, oherwydd fe all hynny ychwanegu at eich straen.