

Syniadaeth hunanladdiad



Meddyliau haniaethol am roi terfyn ar eich bywyd neu gredu y byddai pobl eraill ar eu hennill heboch chi yw syniadaeth hunanladdiad. Mae hi'n bwysig cofio nad yw unigolyn sydd yn mynegi syniadaeth hunanladdiad o anghenraid yn mynd ymlaen i gyflawni hunanladdiad.

Os ydych chi'n credu bod unigolyn mewn perygl uniongyrchol a/neu fod rhywun wedi brifo eu hunain a'ch bod chi'n credu bod eu hanafiadau yn peryglu eu bywyd, ffoniwch ambiwlans ar 999. Gallwch wneud hyn pa unai ydych chi gyda'r unigolyn neu beidio. Bydd angen i chi allu rhoi lleoliad.

Pam fod pobl ifanc yn profi syniadaeth hunanladdiad?

- Mae hi'n eithaf naturiol i bobl ifanc deimlo straen neu boeni am bethau megis arholiadau neu symud ysgol. Serch hynny efallai bod yna ffactorau risg sylweddol sydd yn dod i'r amlwg neu bod person ifanc wedi eu profi yn y gorffennol allai sbarduno syniadaeth hunanladdiad.
- Hunan-niweidio, meddyliau am hunanladdiad neu wedi ceisio cyflawni hunanladdiad yn y gorffennol
- Defnyddio sylweddau
- Profiad o broblemau iechyd meddwl, yn enwedig iselder, seicosis, anhwylder straen wedi trawma neu anhwylder bwyta
- Hanes o ddioddef camdriniaeth gorfforol, emosiynol neu rywiol
- Colled neu brofedigaeth – gallai gynnwys colli perthnasau neu statws cymdeithasol (gall dyddiadau penodol fod yn arwyddocaol)

Beth yw'r arwyddion posibl o syniadaeth hunanladdiad?

Gall arwyddion o iselder mewn plant a phlant yn eu harddegau gynnwys:

- hwyliau drwg neu ddiffyg ysgogiad yn gyson
- ddim yn mwynhau pethau yr oeddynt fel arfer yn hoffi ei wneud
- ymddwyn yn dawedog ac yn treulio llai o amser gyda ffrindiau a theulu
- profiad o hunan-barch isel neu deimlo eu bod yn ddiwerth
- teimlo'n ddagreuol neu'n cynhyrfu'n rheolaidd
- newidiadau i arferion bwyta neu gysgu
- encilio'n gymdeithasol ac osgoi treulio amser gyda ffrindiau neu deulu
- teimlo'n nerfus a methu ymlacio yn aml

- yn cael pyliau o banig

Sut allwch chi gefnogi rhywun sydd â syniadaeth hunanladdiad?

Mae hi'n bwysig peidio â disgrifio meddyliau person ifanc yn:

- hunanol
- gwirion
- Ofnus neu wan
- dewis
- pechod (er enghraifft, dweud wrth yr unigolyn hwnnw ei bod/fod yn mynd i uffern)
- Yn hytrach, cychwynwch sgwrs. Nid ydych chi'n rhoi'r unigolyn hwnnw mewn mwy o risg trwy ofyn a ydynt eisiau siarad am yr hyn sy'n eu poeni. A dweud y gwir, fe allai sgwrs fer fod yn wahaniaeth rhwng byw a marw

Sut i gychwyn sgwrs?

Allech chi ddefnyddio'r canlynol i helpu i gychwyn sgwrs?

- "Dwi wedi sylwi nad wyt ti wedi ymddwyn fel ti dy hun yn ddiweddar, ydi popeth yn iawn?"
- "Dwi'n poeni amdana ti. Dwi'n gobeithio y gallwn ni siarad am yr hyn sy'n dy boeni ni?"
- "Rwy'ti'n ymddangos yn (isel/trist/blin/anhapus) iawn yn ddiweddar. Dwi'n poeni y galle ti fod yn meddwl brifo dy hun neu gyflawni hunanladdiad. Allwn ni siarad am hyn?"
- Fel unrhyw ddatgeliad am ddiogelu, ni allwch chi addo cyfrinachedd. Efallai nad ydi'r person ifanc rydych hi'n poeni amdanynt eisiau siarad gyda chi, cofiwch feddwl pwy ydi'r oedolyn y mae'r person ifanc yn ymddiried ynddynt, a chofiwch eu cynnwys nhw pan fydd hynny'n bosibl.

'WAIT'

Mae 'WAIT' yn ffordd dda o gofio sut y gallwch chi gefnogi person arall allai fod yn teimlo'n hunanladdol. Mae 'WAIT' yn golygu:

- W – (Watch)** Cadwch lygad am arwyddion o drallod ac ymddygiad annodweddiadol e.e. encilio'n gymdeithasol, eithriadol o dawel, natur flin, pyliau annodweddiadol, siarad am farwolaeth neu hunanladdiad
- A – (Ask)** Gofynnwch "ydych chi'n meddwl am gyflawni hunanladdiad?" Nid yw gofyn am hunanladdiad yn ei annog, ac nid yw'n arwain yr unigolyn i ddechrau meddwl amdano; a dweud y gwir fel allai helpu i'w atal, a gall ddechrau sgwrs allai achub eu bywyd
- I – (It will pass);** Rhwch sicrwydd iddynt y bydd teimladau am hunanladdiad yn pasio gyda chymorth ac amser
- T – (Talk)** Siaradwch gyda phobl eraill- eu hannog i geisio cael cymorth gan Feddyg Teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol