

## Cam-drin domestig



Mae cam-drin domestig yn unrhyw fath o ymddygiad sy'n rheoli, yn bwlio, yn bygwth neu'n dreisgar rhwng pobl mewn perthynas, gan gynnwys aelodau eraill o'r teulu a gofalwyr. Gall niweidio plant a phobl ifanc ac mae bod yn dyst i gam-drin domestig yn gam-drin plant. Mae'n bwysig cofio y gall cam-drin domestig:

- ddigwydd yn y cartref a thu allan i'r cartref
- ddigwydd dros y ffôn, ar y rhyngwyd neu ar safleoedd rhwydweithio cymdeithasol
- ddigwydd mewn unrhyw berthynas a gall barhau ar ôl i'r berthynas ddod i ben
- gall dynion a merched gael eu cam-drin neu gam-drin rhywun arall.

### Mathau o gam-drin domestig

Gall cam-drin domestig fod yn emosiynol, corfforol,

- treisio (gan gynnwys mewn perthynas)
- rheoli arian rhywun drwy atal rhywun rhag cael mynediad at arian neu atal rhywun rhag ennill arian
- ymddygiad sy'n rheoli, fel dweud wrth rywun lle maent yn cael mynd a beth i'w wisgo
- rhwystro rhywun rhag gadael y tŷ
- darllen e-byst, negeseuon testun neu lythyrau
- bygwth lladd neu niweidio rhywun
- bygwth aelod arall o'r teulu neu anifail anwes

### Effaith cam-drin domestig

Gall fod yn anodd gwybod os yw cam-drin domestig yn digwydd a gall y rhai sy'n cyflawni'r gamdriniaeth ymddwyn yn wahanol iawn pan fo pobl eraill o'u cwmpas. Gall plant a phobl ifanc deimlo ofn a dryswch, gan gadw'r gamdriniaeth i'w hunain. Gall byw mewn cartref lle bo camdriniaeth ddomestig gael effaith ddirifol ar les meddyliol a chorfforol plentyn neu berson ifanc, ynghyd â'u hymddygiad, a gall hyn bara fel oedolion.

Gall arwyddion bod plentyn wedi gweld cam-drin domestig gynnwys:

- ymddygiad ymosodol neu fwlio
- ymddygiad gwrthgymdeithasol, fel fandaliaeth
- gorbryder, iselder neu ystyried hunanladdiad
- angen sylw
- gwlychu'r gwely, hunllefau neu fethu cysgu
- salwch parhaus neu reolaidd, fel annwyd, cur pen a briwiau yn y geg
- mynd i'w cragen
- defnydd cyffuriau neu alcohol

- anhwylderau bwyta
- problemau yn yr ysgol neu drafferth dysgu
- strancio

### Adrodd a chefnogi'r teulu:

**Os ydych yn poeni am ddiogelwch uniongyrchol person dylech ffonio 999.**

<https://www.bwrdddiogelugogleddcymru.cymru/>