

Ymdopi â Thrawma

Ychydig o gyngor
ymarferol



Cyflwyniad

Mae'n gyffredin iawn i rywun sydd wedi cael profiad trawmatig i gael ymateb emosiynol cryf iawn. Mae hyn yn arferol, a dyma ffordd y meddwl o ddelio â'r hyn sydd wedi digwydd. Mae'r rhan fwyaf o ymatebion yn setlo ar ôl ychydig fisoedd.

Os ydych wedi cael profiad trawmatig, dyluniwyd y daflen hon i'ch helpu chi i ddeall eich ymateb emosiynol. Mae hefyd yn awgrymu ffyrdd o ymdopi â'ch teimladau, a dod i dderbyn yr hyn sydd wedi digwydd i chi.

Os ydych yn adnabod rhywun sydd wedi cael profiad trawmatig, bydd y daflen hon yn eich helpu chi i ddeall beth y maen nhw'n ei brofi, a beth allech chi ei wneud i helpu.

Beth sy'n digwydd yn syth ar ôl trawma?

Mae sioc yn gyffredin yn syth ar ôl trawma. Gall sioc effeithio ar bobl mewn ffyrdd gwahanol. Gall person deimlo'n fud gan syndod, wedi drysu neu'n fferllyd. Mae rhai pobl yn teimlo ar wahân o'u teimladau eu hunain, neu o'r hyn sy'n digwydd o'u cwmpas.

Ymateb cyffredin arall yw gwadu, pan na fydd person yn gallu derbyn difrifoldeb yr hyn sydd wedi digwydd, ond gallai ymddangos fel bod y person yn bod yn gryf neu ddim yn poeni am yr hyn a ddigwyddodd.

Sioc a gwadu yw ffordd y corff o amddiffyn ei hun yn syth ar ôl trawma. Dros oriau neu ddiwrnodau, bydd y teimladau o sioc yn dod yn llai, a theimladau a meddyliau eraill yn cymryd eu lle.

Beth yw'r meddyliau a'r teimladau cyffredin ar ôl trawma?

Mae ymateb bob person i drawma'n wahanol. Gall teimladau amrywio o berson i berson a phara am amseroedd gwahanol. Dyma ychydig o'r pethau cyffredin y mae pobl yn eu profi:

Ofn a Phryder

Ar ôl trawma, mae rhai pobl yn ofni y bydd yr un peth yn digwydd eto. Efallai y byddant hefyd yn ofni colli rheolaeth dros eu teimladau ac yn torri i lawr.

Diymadferthedd

Mae rhai profiadau'n gwneud i bobl deimlo'n ddiymadferth ac wedi'u llorio. Nid yw llawer ohonom yn meddwl am drasiedi all ddigwydd i ni, ond gall trawma wneud i ni deimlo'n agored i niwed.

Dicter

Mae'n gyffredin iawn i deimlo'n flin am yr hyn sydd wedi digwydd a phwy bynnag achosodd y trawma, neu adael iddo ddigwydd.

Euogrwydd

Gall trawma wneud i rywun deimlo'n euog eu bod nhw wedi goresi pan fod rhywun arall o bosibl wedi dioddef neu wedi marw. Gallent hefyd deimlo'n euog y gallent fod wedi gwneud mwy i atal y trawma.

Tristwch

Efallai y bydd tristwch am ganlyniadau'r trawma, yn benodol os arweiniodd at farwolaeth, anaf neu golled. Gall crio roi rhyw fath o ryddhad.

Cywilydd ac embaras

Gall y teimladau cryf ar ôl argyfwng fod yn annisgwyl. Mae rhai pobl yn teimlo cywilydd am y ffordd y maen nhw'n teimlo, yn enwedig os ydynt yn teimlo'n ddiymadferth ac angen pobl eraill i'w cefnogi.

Ymdopi â thrawma

Gobaith

Mae'n gyffredin i bobl obeithio y bydd pobl yn gwella yn y dyfodol, ac y bydd eu bywyd yn mynd yn ôl i normal. Gall pobl ddechrau teimlo'n fwy positif am bethau yn eitha' cyflym ar ôl y trawma.

Rhyddhad

Mae teimlo rhyddhad ar ôl trawma'n gyffredin. Rhyddhad ei fod drosodd a bod y perygl wedi mynd.

Pa broblemau corfforol alla'i eu profi o bosibl?

Mae emosiynau cryf yn dod llaw yn llaw â newidiadau yn y corff. Ar ôl trawma, gall person deimlo llawer o bethau corfforol a seicolegol gwahanol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cael trafferth yn cysgu
- Hunllefau
- Diffyg canolbwyntio
- Problemau'n cofio
- Problemau'n meddwl yn glir
- Cur pen
- Newidiadau o ran archwaeth
- Newidiadau o ran ysfa rywiol
- Curon a phoen
- Calon yn curo'n gynt

Beth alla'i ei wneud i helpu fy hunan?

Rhoi amser i'ch hunan

Rhowch amser i'ch hunan i dderbyn beth sydd wedi digwydd ac i ddysgu i fyw gyda chanlyniadau'r trawma. Efallai y bydd angen amser arnoch i alaru am yr hyn yr ydych wedi'i golli.

Darganfyddwch beth ddigwyddodd

Sicrhewch eich bod chi'n gwybod yn union beth ddigwyddodd. Mae'n well wynebu realiti'r trawma yn hytrach na dibynnu ar yr hyn yr ydych chi'n meddwl ddigwyddodd. Gall mynychu digwyddiadau'n ymwneud â'r trawma fod o gymorth, megis angladdau neu wasanaethau cofio, all eich helpu chi i dderbyn beth sydd wedi digwydd.

Gofyn am gymorth

Peidiwch â bod ofn gofyn i ffrindiau a theulu am gymorth. Efallai y bydd angen i chi ofyn am help ganddynt, gan nad ydynt yn siŵr sut i ymateb. Mae'n bosibl y byddwch yn dymuno bod ar eich pen eich hun ar adegau, neu fod yn agos gyda nhw.

Siarad am y peth

Dros amser, gadewch i'ch hun feddwl am y trawma ac i siarad am y peth gyda phobl eraill. Cymrwch pethau mor gyflym ag yr ydych chi'n gyfforddus â nhw.

Sefydlwch drefn

Hyd yn oed os nad ydych yn teimlo fel bwyta, ceisiwch gael prydau rheolaidd a bwyta diet cytbwys. Gall gwneud ychydig o ymarfer corff helpu.

Cymrwch fwy o ofal

Ar ôl trawma, mae pobl yn fwy tebygol o gael damweiniau. Byddwch yn ofalus gartref a phan fyddwch yn gyrru.

Pa anawsterau eraill fyddai'n eu profi o bosibl?

Yn ystod y cyfnod ar ôl trawma, gall person gael anawsterau eraill. Er enghraifft, teimlo ar wahân oddi wrth pobl eraill, yn teimlo nad yw pobl eraill yn deall, ac yn teimlo'n flin gyda phobl eraill heb reswm amlwg. Mae'n bosibl y byddwch hefyd yn cael teimladau negatif am fynd yn ôl i'r gwaith, colli brwdfrydedd a cholli diddordeb mewn pethau.

Oes unrhyw beth na ddylwn i ei wneud?

Peidiwch â chadw'ch teimladau chi tu mewn

Mae teimladau cryf yn ymateb naturiol i drawma. Peidiwch â theimlo cywilydd am hyn. Gall cadw'ch teimladau chi tu mewn wneud i chi deimlo'n waeth a niweidio eich iechyd. Rhowch amser i'ch hun i siarad am yr hyn ddigwyddodd a sut rydych chi'n teimlo.

Weithiau byddwch yn awyddus i fod gyda phobl, ond peidio â siarad am yr hyn ddigwyddodd. Gall hyn hefyd fod yn rhan o'r broses arferol o wella. Mae'n bwysig cofio bod gan bobl wahanol ffyrdd gwahanol o ddelio â thrawma.

Peidiwch â gwneud gormod

Gall bod yn actif wneud i chi anghofio am yr hyn sydd wedi digwydd, ond rhowch amser i'ch hun i feddwl amdano a mynd yn ôl at eich hen drefn bob dydd yn araf deg.

Osgowch alcohol a chyffuriau

Er bod defnyddio alcohol neu gyffuriau'n ymddangos yn syniad da i anghofio am deimladau anodd, gall y rhain eich atal chi rhag ymdopi â'r trawma mewn ffordd iach. Gall defnyddio gormod o alcohol neu gyffuriau waethgu teimladau iselder, neu achosi problemau iechyd eraill.

Peidiwch â gwneud unrhyw benderfyniadau bywyd/newidiadau mawr

Dylech osgoi gwneud penderfyniadau mawr neu newidiadau i'ch bywyd os allech chi. Mae'r penderfyniadau hyn yn aml yn peri straen a gallent wneud problemau'n waeth. Efallai y byddwch yn difaru gwneud rhai penderfyniadau'n hwyrach ymlaen. Cymrwch gyngor gan bobl yr ydych yn ymddiried ynddynt.

Pryd ddylwn i geisio cymorth proffesiynol?

Mae'n debyg y byddwch yn cael llawer o help gan deulu a ffrindiau, ond mae help proffesiynol ar gael os yw teimladau anodd yn ormod i chi, neu os ydynt yn para'n rhy hir.

Fel arfer eich meddyg teulu fydd y person cyntaf i gysylltu ag ef. Mae'n gyffredin i ofyn am help os ydych yn cael profiad o'r canlynol:

- Neb i rannu'ch teimladau â nhw
- Ni allwch ddelio â'ch teimladau ac yn teimlo fel eich bod wedi llorio gan dristwch, pryder neu nerfuswydd
- Rydych yn teimlo nad ydych wedi mynd yn ôl i normal ar ôl chwe wythnos
- Rydych yn arwahanu eich hun rhag pobl yn fwy aml
- Mae pobl o'ch cwmpas yn awgrymu y dylech geisio cymorth
- Rydych yn cael hunllefau ac yn methu cysgu
- Rydych yn profi atgofion trallodus ac ymwithiol
- Mae perthnasau â phobl yn agos i chi'n dioddef
- Mae'ch gwaith chi'n dioddef
- Rydych yn cael damweiniau
- Rydych yn yfed neu'n smocio gormod neu'n defnyddio cyffuriau i ymdopi â'ch teimladau

Pa gymorth proffesiynol sydd ar gael?

Mae triniaethau effeithiol ar gael i bobl sy'n dioddef ar ôl trawma. Gallai'ch meddyg awgrymu eich bod chi'n cwrdd â rhywun sydd â phrofiad o helpu pobl i ymdopi ag effeithiau emosiynol trawma. Fel arfer byddant yn defnyddio triniaeth siarad, megis cwnsela neu seicotherapi. Er enghraifft mae gan therapi gwybyddol ymddygiadol dystiolaeth o fod yn ddefnyddiol iawn.

Ymdopi â thrawma

Efallai y byddwch yn dod ar draws grŵp cymorth i bobl sydd wedi cael profiad o drawma tebyg i chi. Gall fod yn ddefnyddiol i sylweddoli bod pobl eraill wedi cael ymatebion ac emosiynau tebyg.

Weithiau gall meddyginiaethau gwrth-iselder fod yn ddefnyddiol ar ôl trawma. Bydd eich meddyg yn trafod a fyddai hyn yn ddefnyddiol i chi.

Ymdopi â thrawma mewn plant

Yn aml, mae'n anodd gwybod faint ddylen ni siarad â phlant ar ôl y digwyddiad trawmatig, a ddylid eu hamddiffyn rhag y trawma neu siarad yn onest amdanynt?

Er mwyn deall hyn, mae angen i ni wybod sut mae plant yn ymateb i drawma.

Sut mae plant yn ymateb i drawma?

Bydd plant unigol yn ymateb yn wahanol i ddigwyddiadau trawmatig. Bydd eu hoedran hefyd yn effeithio ar sut maent yn ymateb. Fodd bynnag, gall plant:

- Fod yn ofnus neu'n bryderus
- Cael trafferth yn cysgu neu hunllefau
- Dechrau gwlychu'r gwely
- Meddwl yn ormodol am atgofion o'r digwyddiad
- Diffyg canolbwytio
- Ymddygiad yn gwaethygu
- Cwyno am gur pen neu boen yn y bol
- Atgofion drwg a realistig
- Poeni am farwolaeth/methu deall bod marwolaeth yn barhaol
- Teimlo'n gyfrifol neu'n euog am y digwyddiad
- Tynnu nôl
- Ddim eisiau mynd i'r ysgol

Mae'r canlynol yn awgrymiadau y gallech eu defnyddio i helpu plant:

Creu amgylchedd diogel: Un o'r camau pwysicaf y gallwch chi ei gymryd yw helpu plant i deimlo'n ddiogel. Os yw'n bosibl, dylid rhoi plant mewn amgylchedd cyfarwydd gyda phobl y maen nhw'n agos gyda hwy. Dylid cadw trefn y plentyn mor normal ag sy'n bosibl. Mae plant yn teimlo'n gyfforddus pan fydd pethau'n gyson ac yn gyfarwydd.

Rhoi sicrwydd a chymorth emosiynol ychwanegol i blant: Dylid creu amgylchedd lle mae plant yn teimlo'n ddigon diogel i ofyn cwestiynau, i fynegi eu teimladau, neu i fod ar eu pennau eu hunain. Yn aml, mae plant yn ei chael hi'n haws i siarad ag oedolion eraill yn hytrach na'u rhieni, felly gadewch i'ch plentyn siarad â pherthynas neu weithiwr proffesiynol.

Byddwch yn onest gyda phlant am yr hyn sydd wedi digwydd: Rhowch wybodaeth gywir, ond sicrhewch ei bod hi'n briodol ar gyfer eu lefel ddatblygiad. Efallai nad oes angen i blant ifanc iawn ddeall yn llawn beth sydd wedi digwydd, gan nad ydynt yn ddigon hen i fod yn ymwybodol bod rhywbeth drwg wedi digwydd.

Dylid monitro defnydd o'r cyfryngau: Peidiwch â gadael i blant wyllo gormod o deledu, gwranddo ar ormod o radio neu ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ormod. Mae hyn yn benodol wir pan fo'r lluniau yn rhai graffig a byw. Defnyddiwch ddeunydd sain a fideo gwahanol i'w gwrthdymnu rhag teledu byw a chyfryngau cymdeithasol. Gallwch hefyd sianelu eu teimladau a'u dryswch i fod yn rhyw fath o ymddygiad helpu. Bydd gan bobl ifanc syniad gwell am yr hyn sydd wedi digwydd. Gall fod yn briodol i wyllo newyddion penodol gyda phobl ifanc.

Dylid ceisio rhoi'r digwyddiad mewn persbectif: Er eich bod chi eich hun yn bryderus neu'n ofnus, mae angen i blant wybod bod digwyddiadau o'r fath yn brin. Mae angen iddynt hefyd wybod bod y byd, yn gyffredinol, yn lle diogel.

Ceisiwch help i'ch hunain: bydd eich plentyn yn gallu rheoli ei deimladau a'i emosiynau'n well os nad ydych yn teimlo'n bryderus neu'n ofnus.

Pryd ddylech chi geisio cymorth proffesiynol i'ch plentyn?

Bydd llawer o blant a phobl ifanc yn arddangos rhai o'r symptomau a restrir uchod o ganlyniad i'r trawma. Mae'n debygol y bydd plant yn gwella ar ôl ychydig wythnosau gyda chymorth cymdeithasol a help eu teuluoedd. Fodd bynnag, gall plant eraill ddatblygu pryderon tymor hirach.

Mae ystod o weithwyr proffesiynol all roi cyngor ar y cyfnod hwn. Os ydych yn poeni, mae'n debygol y byddwch yn awyddus i gysylltu ag un o'r canlynol;

- Nyrs Ysgol
- Seicolegydd Ysgol
- Eich meddyg teulu

Ffynonellau gwybodaeth eraill

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

This Way Up: <https://thiswayup.org.au/how-do-you-feel/traumatised/>

Disaster Action: <https://www.disasteraction.org.uk/>

Assist Trauma Care: <http://assisttraumacare.org.uk/>

Mind: <https://www.mind.org.uk/news-campaigns/coping-with-traumatic-events/>