

Hunan-niweidio

Beth yw hyn?

"Hunan-niweidio yw pan fyddwch yn brifo eich hun fel ffordd o ddelio â theimladau anodd iawn, atgofion poenus neu sefyllfaoedd a phrofiadau llethol" (MIND, 2019).

Mae rhai rhesymau cyffredin pam bydd plant a phobl ifanc yn hunan-niweidio yn cynnwys troi poen emosiynol yn boen corfforol; lleihau teimladau neu feddyliau llethol; cael ymdeimlad o reolaeth; hunangosbi; rhoi'r gorau i ddiffyg teimlad neu deimlad o ddiffyg cysylltiad; creu rheswm i ofalu amdanynt eu hunain yn gorfforol; a chyfathrebu teimladau hunanddiniestriol heb ladd eu hunain.

Mae hunan-niweidio yn cynnwys hunan-anafu (fel torri, crafu neu frathu'r corff, gosod gwrthrychau yn y corff, llosgi'r corff, ymyrryd â chlwyfau neu dynnu gwallt) a hunan-wenwyno (cymryd gorddos o feddyginiaeth neu gyffuriau, llyncu cannydd neu gemegau eraill, neu fewnanadlu glud neu betrol).

Arwyddion

- Marciau ar y corff sy'n ymddangos yn rhy drefnus i fod yn ddamweiniol, neu'n anghyson â'r stori sy'n egluro sut cafwyd nhw.
- Staenau gwaed ar ddillad, neu ddod o hyd i hancesi â gwaed arnynt
- Cymryd rhan yn aml mewn gweithgareddau sy'n achosi anaf corfforol
- Rhannau o'r corff yn aml mewn rhwymyn.
- Amharodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gofyn am newid dillad.
- Gwisgo llewys hir a throwsus, yn enwedig yn ystod tywydd poeth
- Gwingo mewn poen os yw rhywun neu ryweth yn cyffwrdd â rhan o'u corff
- Defnyddio strategaethau fel clecio band elastig ar yr arddwrn
- Creithiau ar ôl hunan-niweidio blaenorol.

Awgrymiadau i Rien

Gwybodaeth a roddwyd gan Ganolfan Anna Freud:

- **Peidiwch â chynhyrfu!** Y peth gwaethaf y gallwch ei wneud yw dim byd ac anwybyddu'r hunan-niweidio - ni fydd siarad am y broblem yn annog rhagor o hunan-niweidio.
- **Siaradwch â nhw** – Gwahoddwch nhw i ddweud wrthyich am yr hunan-niweidio ac unrhyw broblemau neu bryderon y gallent fod eisiau eu rhannu. Dylech wahodd ac nid mynnu bod y person yn rhannu popeth. Efallai y bydd angen i chi wahodd ambell dro cyn y bydd y person yn teimlo y gall fentro rhannu gyda chi - y peth pwysicaf y gallwch ei wneud yw cynnig gwrando.
- **Peidiwch â dweud "paid"** - bydd yr hunan-niweidio bob amser yn bwysig iawn i'ch plentyn ac efallai mai dyma yw ei unig fecanwaith ar gyfer ymdopi - felly efallai y byddai rhoi'r gorau iddo yn ei roi mewn mwy o berygl.

- **Lluniwch gynllun** – Gallai hyn fod mor syml â gwneud amser arall i wrando arnyn nhw, neu efallai mynd at eich meddyg teulu i ofyn am atgyfeiriad at eich Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) lleol. Yr hyn sy'n bwysig yw eich bod chi a'ch plentyn yn trafod ac (yn ddelfrydol) yn cytuno ar y cynllun.
- **Rhannwch adnoddau** – Gall rhai plant a phobl ifanc ei chael hi'n anodd siarad â'u rhieni am hunan-niwed, gan nad ydynt am eu poeni na'u gofidio. Rhwch wybod i'ch plentyn am y gwasanaethau, y llinellau cymorth a'r llinellau testun sydd ar gael y caiff eu defnyddio i ofyn am gymorth - gallwch ddod o hyd i rai o'r rhain ar ddiwedd y canllaw hwn.
- **Dangoswch eich bod yn eu caru** – Mae pobl sy'n hunan-niweidio yn aml yn poeni y bydd eraill yn ffeiddio wrthyn nhw neu'n teimlo cywilydd - gall dangos eich bod yn dal i'w caru a gofalu amdanynt olygu llawer. Lleisiwch hyn a chymryd rhan mewn gweithgaredd gyda'i gilydd, fel coginio, gwneud rhestr chwarae, bod yn greadigol neu fynd am dro.
- **Gofalwch amdano eich hun** – Gall gwybod bod eich plentyn wedi hunan-niweidio fod yn anodd i rieni. Mae'n naturiol teimlo gofid, braw, ofn, dicter, euogrwydd, dryswch ac anobaith. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ceisio cymorth i chi eich hun i reoli'r teimladau hyn.
- **Os oes perygl o hunan-ladd:** Os yw'n glir bod y plentyn eisiau marw, mae ganddo gynllun ac mae'n bwriadu gweithredu ar y cynllun hwnnw ar unwaith, sicrhewch fod rhywun yn aros gydag ef - mae gennych amser o hyd i geisio cyngor cyhyd a'i fod yn cael ei gadw'n ddiogel gyda rhywun. Os yw'r person ifanc eisoes wedi cymryd gorddos - neu os ydych yn amau ei fod wedi gwneud - ewch ag ef i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys i'w asesu'n feddygol a chael triniaeth at y gwenwyn.

Strategaethau:

Un strategaeth yw i'ch plentyn ddod o hyd i ffyrdd o ddisodli'r ymddygiad gyda ffyrdd eraill, mwy diogel o ymdopi. Ystyriwch ddiben yr hunan-niweidio gan eich plentyn a pha ymddygiad a allai gyflawni hyn nad yw'n niweidiol. Er enghraifft, os yw'r hunan-niwed yn ffordd o droi poen emosiynol yn boen corfforol, gall ddal ciwbiau iâ ar ei groen; os yw'n ffordd o ryddhau teimladau negyddol amdano ef ei hun, gallai dynnu llun o'i hun ac ysgrifennu'r niwed mae'n ei ddychmygu ar y llun; neu os yw'n ffordd o greu angen am hunanofal, gall roi plasteri neu rwymynnau ar y rhan o'r corff lle mae eisiau hunan-niweidio.

Strategaeth arall yw i'ch plentyn greu llinell amser hunan-niweidio (mae fersiwn ar gael ar wefan y Rhwydwaith Hunan-niweidio Cenedlaethol (NSHN) mae'r ddolen isod) i ddogfennu newidiadau yn ei ymddygiad hunan-niweidio, megis yr amllder, y math a'r dull. Gall hyn ei helpu i ddeall sbardunau, pethau cysylltiedig a ffactorau amddiffynnol.

Gallech archwilio ffyrdd iddo leihau niwed hefyd, megis drwy ei annog i ddefnyddio gwrthrychau glân, heb rydu a glanhau a rhwymo'r anaf wedyn i leihau'r risg o haint, yn ogystal â dewis rhannau o'r corff sy'n achosi llai o berygl.

Gwefannau/Adnoddau Defnyddiol



YMCA Right Here Brighton

Gwyllo 'Self-Harm & Young People': A Guide for Parents & Carers':

<https://www.youtube.com/watch?v=T-7hms54sF8>

Young Minds

Am gyngor a chymorth am ddim gan y llinell gymorth i rieni, ffoniwch: 0808 802 5544

<https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents>

Head Above the Waves – Adnoddau ar-lein ar strategaethau ymdopi a dewisiadau yn lle hunan-niweidio

<https://hatw.co.uk/>

Prosiect AMBER – Grŵp yng Nghaerdydd, yn benodol ar gyfer pobl ifanc sy'n hunan-niweidio

Ffôn: 029 2034 4776; Neges destun/ffôn: 07905 905437; e-bost: amber.project@churcharmy.org

<https://www.amberproject.org.uk/>

SHOUT - Gwasanaeth argyfwng negeseuon testun

Anfonwch 'shout' i: 85258

<https://www.giveusashout.org>

MEIC – Llinell gymorth genedlaethol i bobl ifanc sy'n hunan-niweidio

Ffoniwch: 080880 23456; Neges destun: 84001, neu sgwrs ar-lein

<https://www.meiccymru.org>

Rhwydwaith Hunan-niweidio Cenedlaethol - Fforwm cymorth i unigolion sy'n hunan-niweidio

www.nshn.co.uk

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English