

# Hunan-niwed

## Beth yw e?

"Hunan-niwed 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 mae 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 deimlo wedi'u datgysylltu; creu rheswm i ofalu amdanynt eu hunain yn gorfforol; a chyfathrebu theimladau hunanddinistriol heb ladd eu hunain.

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

## Arwyddion a Symptomau

- 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 e.e. ymarfer corff
- Gwisgo llewys hir a throwsus, yn enwedig yn ystod tywydd poeth
- Gwingo mewn poen os yw rhywun neu rywbeth yn cyffwrdd â rhan o'u corff
- Defnyddio strategaethau fel clecio band elastig ar yr arddwrn
- Creithiau ar ôl hunan-niweidio blaenorol.

## Awgrymiadau ar gyfer Ysgolion

Gwybodaeth a ddarparwyd gan Ganolfan Anna Freud:

- **Peidiwch â mynd i banig!** Y peth gwaethaf y gallwch ei wneud yw gwneud dim byd ac anwybyddu'r hunan-niweidio - ni fydd siarad am y broblem yn annog rhagor o hunan-niweidio.
- **Siaradwch â'r person ifanc** - gwahoddwch ef i ddweud wrthoch chi am y hunan-niweidio ac unrhyw broblemau neu bryderon y mae ef/hi eisiau eu rhannu - dylai hyn fod yn wahanoddiad ac nid yn orfodaeth i rannu popeth, mae'n bosibl y bydd rhaid gwneud ychydig o wahoddiadau i siarad cyn bod y person ifanc yn teimlo ei fod yn gallu mentro rhannu gyda chi - y peth pwysicaf y gallwch ei wneud yw cynnig gwrando.

- **Peidiwch â dweud wrtho “paid â gwneud e”** bydd yr hunan-niweidio bob amser yn bwysig iawn i’r person ifanc 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.
- **Gwnewch gynllun** - gallai hyn fod mor syml â threfnu amser arall i wrando neu efallai mai’r cynllun fyddai ei atgyfeirio - yr hyn sy’n bwysig yw eich bod chi a’r person ifanc yn trafod ac (yn ddelfrydol) yn cytuno ar y cynllun.
- **Rhannwch gyda rhywun** - dylech bob amser siarad â’ch cydweithwyr yn yr ysgol ac yn ddelfrydol siaradwch â’ch tîm CAMHS i gael cyngor - bydd eich protocol diogelu lleol hefyd yn golygu bod yn rhaid i chi rannu gyda rhiant neu ofalwr - byddwch yn glir gyda’r person ifanc pam rydych yn gwneud hyn a rhowch ddewisiadau iddo ynglŷn â sut y gallech chi ddweud wrth ei rieni.
- **Gweithredwch** - gwnewch yr hyn rydych chi wedi cytuno arno - nid yw hyd yn oed y cynlluniau gorau bob amser yn llwyddo - ond gwnewch yr hyn y gallwch chi cyn gynted ag y gallwch.
- **Gadewch iddo wybod beth rydych chi wedi’i wneud** beth nad ydych wedi llwyddo i’w wneud eto, a pham.
- **Cadwch mewn cysylltiad** - os bydd y CAMHS neu Gofal Cymdeithasol Lleol yn dechrau gweithio gyda’r person ifanc - mae gan yr ysgol lawer i’w gynnig o hyd - mae’n bwysig i’r person ifanc bod ysgolion a gwasanaethau arbenigol yn parhau i gyfathrebu a gweithio gyda’i gilydd er budd y person ifanc.
- **Os yw rhywun am ladd ei hun:** Os yw’n glir ei fod eisiau marw, mae ganddo gynllun ac mae’n bwriadu gweithredu ar y cynllun hwnnw ar unwaith, sicrhewch bod 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 bydd y 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.

Anna Freud - Canolfan Genedlaethol i Blant a Theuluoedd  
<https://www.annafreud.org/what-we-do/schools-in-mind>

Un strategaeth yw dod o hyd i ffyrdd o ddisodli’r ymddygiad gyda ffyrdd eraill, mwy diogel o ymdopi. Ystyriwch ddiben yr hunan-niweidio i’r unigolyn 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, gallent ddal ciwbiau iâ ar eu croen; os yw’n ffordd o ryddhau teimladau negyddol amdany’n nhw eu hunain, gallen nhw dynnu llun ohonyn nhw eu hunain ac ysgrifennu’r niwed maen nhw’n ei ddychmygu ar y llun; neu os yw’n ffordd o greu angen am hunanofal, gallent roi plasteri neu rhwymynnau ar y rhan o’u corff lle maen nhw eisiau hunan-niweidio.

Strategaeth arall yw creu llinell amser hunan-niweidio (mae fersiwn ar gael ar wefan NSHN - mae’r ddolen isod) i ddogfennu newidiadau yn eu hymddygiad hunan-niweidio, megis y maint, y math a’r dull. Gall hyn eu helpu i ddeall sbardunau, pethau cysylltiedig a ffactorau amddiffynnol.

Gellir hefyd archwilio ffyrdd y gallent leihau niwed, er enghraifft drwy eu hannog i lanhau’r llafnau, defnyddio llafnau heb rydu neu lanhau eu hunain a defnyddio rhwymynnau wedyn.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



## Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

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](mailto:amber.project@churcharmy.org)

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



SHOUT - Gwasanaeth argyfwng negeseuon testun

Anfonwch 'shout' i: 85258

<https://www.giveusashout.org>

Head Above the Waves – Adnoddau ar-lein ar strategaethau ymdopi a dewisiadau yn lle hunan-niweidio, yn ogystal â gweithdai yn yr ysgol

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

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

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

<https://www.meicymru.org>

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

[www.nshn.co.uk](http://www.nshn.co.uk)