

Anhwylder straen wedi trawma

5 Rhagfyr 2018

Anhwylder straen ar ôl trawma: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Math o orbryder a achosir gan brofiadau brawychus neu ofidus iawn yw Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD). Gall ddatblygu ar ôl un digwyddiad trawmatig, megis damwain ddifrifol. Gall hefyd gael ei achosi gan brofiadau mynych neu estynedig, megis cam-drin, neu fyw neu weithio mewn parth rhyfel. Gall PTSD ddigwydd i unrhyw un, ni waeth beth fo'i oedran. Bydd PTSD fel arfer yn golygu ail-fyw'r digwyddiad drwy atgofion neu hunllefau byw, teimlo'n grac neu'n gynhyrfus, cael meddyliau a theimladau negyddol, problemau wrth geisio meddwl yn glir a chael trafferth cysgu. Mae'n gyffredin i ddioddef rhai o'r symptomau hyn yn ystod yr wythnosau cyntaf ar ôl trawma, ac nid yw'r rhan fwyaf o bobl sydd â symptomau cynnar yn mynd ymlaen i ddatblygu PTSD. Ond i leiafrif pwysig, bydd PTSD yn mynd yn broblem barhaus sy'n gwneud bywyd bob dydd yn anodd iawn iddyn nhw a'u teulu, eu ffrindiau neu gydweithwyr.

Hoffem sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion â PTSD, a'u teuluoedd, drwy sicrhau'r canlynol:

- codi ymwybyddiaeth, er bod PTSD yn gyflwr difrifol, gall ymateb yn dda iawn i driniaeth, flynyddoedd ar ôl trawma hyd yn oed
- sicrhau bod pawb sydd â symptomau annymunol o PTSD yn cael y cymorth cywir, hyd yn oed heb iddynt gael diagnosis ffurfiol o PTSD
- gwella gofal i bobl sy'n dangos symptomau cynnar PTSD ar ôl trawma diweddar, gan gynnwys drwy gynnig sesiynau monitro gweithredol neu therapi seicolegol
- helpu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i benderfynu pa therapïau a thriniaethau i'w cynnig i bobl o bob oed sydd â symptomau PTSD.

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Fel rheol, caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwranddo'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Er mwyn eich helpu i wneud penderfyniadau, ystyriwch:

- beth sydd bwysicaf i chi - beth rydych am ei gael o'r driniaeth?
- beth sy'n eich pryderu fwyaf – a oes agweddau ar y driniaeth sy'n peri mwy o bryder i chi na rhai eraill?
- beth fydd yn digwydd os nad ydych am gael triniaethau penodol?

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau am eich gofal](#).

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Ceir rhagor o wybodaeth am PTSD ar [wefan y GIG](#).

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- [Anna Freud National Centre for Children and Families](#), 020 7794 2313
- [Anxiety UK](#), 03444 775 774
- [Combat Stress](#), 0800 138 1619 (cyn-filwyr y lluoedd a'u teuluoedd) neu 0800 323 4444 (personél sy'n gwasanaethu'r lluoedd a'u teuluoedd)
- [PTSD Resolution](#) (cyn-filwyr, milwyr wrth gefn y lluoedd a theuluoedd), 0300 302 0551
- [PTSD UK](#)
- [Rethink Mental Illness](#), 0300 5000 927
- [Y Lleng Brydeinig Frenhinol](#) (cymuned y lluoedd arfog), 0808 802 8080
- [The Survivors Trust](#) (goroeswyr trais rhywiol, trais rhywiol a cham-drin rhywiol yn ystod plentyndod), 0808 801 0818

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

I rannu profiad o ofal rydych wedi'i gael, cysylltwch â'ch grŵp [Gwarchod Iechyd](#) lleol.

Lluniwyd y canllaw hwn ar y cyd â phobl y mae PTSD wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-3182-8