

**Information handout**

Cymraeg | Welsh

# Sut All Trawma Effeithio Arna Ti

How Trauma Can Affect You



# Sut All Trauma Effeithio Arna Ti

## Teimlo'n ofnus

O ganlyniad i'r trauma ti wedi ei brofi, mae dy ymennydd a dy gorff di wedi cael ei ddysgu i feddwl gall pethau drwg ddigwydd. Mae'n naturiol i ti deimlo'n ofnus neu'n bryderus am beth amser ar ôl y digwyddiad trawmatig. Efallai y byddi yn sylweddoli ar dy galon yn curo'n gyflym neu dy fod di'n chwyslyd a sigledig.



## Ôl-fflachiadau

Gall atgofion o dy drawma ail-ymddangos yn annisgwyl yn dy feddwl. Gallet deimlo fel dy fod yn ail-fyw'r digwyddiad. Gall yr atgofion hyn gynnwys: golygfeydd, synau, arogleuon, blas neu deimladau corfforol.



## Yn wyladwrus o unrhyw berygl

Efallai y byddi di yn sylweddoli ar bethau neu bobl all dy frifo neu wneud drwg i ti. Yn dilyn profi trauma, mae dy ymennydd wedi ei raglennu i fod yn wyladwrus rhag ofn bod yna fwy o bethau gall dy frifo di.



## Trafferthion wrth geisio ymddiried mewn eraill

Yn dilyn cael dy frifo gan eraill gall fod yn anodd iawn ymddiried mewn pobl eraill, hyd yn oed os nad y nhw sydd wedi dy frifo di. Efallai y byddi di'n teimlo'n anghyfforddus bod o amgylch pobl eraill.



## Eisiau osgoi perygl

Ar ôl cael dy frifo, efallai y byddi di eisiau osgoi pethau sydd yn dy atgoffa di o'r hyn a ddigwyddodd:

- Pobl
- Llefydd
- Meddyliau
- Atgofion



## Beio dy hun

Mae llawer o bobl yn beio eu hunain am yr hyn sydd wedi digwydd iddynt, er ei bod yn amlwg nad eu bai nhw oedd hynny. Efallai y byddi di'n meddwl am ffyrdd gallet fod wedi atal yr hyn ddigwyddodd.



## Teimlo wedi datgysylltu

Efallai byddi di'n teimlo wedi datgysylltu o dy gorff neu'r byd. Yn ystod profi trauma gall dy gorff rewi yn awtomatig a dy feddyliau ddechrau crwydro. Gall hyn ddigwydd yn dilyn profi trauma hefyd.



## Teimlo'n flin

Efallai y byddi di'n teimlo dy fod yn colli dy dymer neu yn teimlo'n rhwystredig yn gynt na'r arfer. Yn ogystal â hyn, efallai byddi di'n teimlo'n flin gyda'r ffordd mae eraill yn ymddwyn neu efallai y byddi yn teimlo'n rhwystredig gyda thi dy hun.



## Hunllefau a thrafferthion cwsg

Mae cael hunllefau am dy drawma yn gwbl gyffredin. Nid yw'n anarferol gwlychu'r gwely. Efallai byddi di'n cael trafferth cysgu neu yn dueddol o ddeffro ynghanol y nos.



## Teimladau yn dy gorff

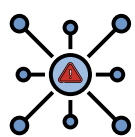
Efallai byddi di'n teimlo teimladau cryf yn dy gorff:

- Cur Pen.
- Poen yn bol.
- Poenau heb esboniad.
- Teimladau tebyg fel ges 'di yn ystod dy drawma.



## Trafferthion/Anawsterau canolbwyntio

Gall unrhyw un o'r problemau a restrir ar y dudalen hon ei gwneud hi'n anodd canolbwyntio a thalu sylw. Wyt ti'n gallu adnabod y rhai sydd yn cael y fwyaf o effaith arnat ti?



## Teimlo'n drist

Efallai byddi di'n teimlo'n drist am y pethau sydd wedi digwydd i ti. Efallai byddi di'n teimlo'n anobeithiol am dy ddyfodol ac yn teimlo'n drist heb hyd yn oed wybod pam.



# Sut All Trauma Effeithio Arna Ti

Teimlo'n ofnus



Ôl-fflachiadau



Yn wyladwrus o unrhyw berygl



Trafferthion wrth geisio ymddiried mewn eraill



Eisiau osgoi perygl



Beio dy hun



Teimlo wedi datgysylltu



Teimlo'n flin



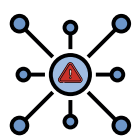
Hunllefau a thrafferthion cwsg



Teimladau yn dy gorff



Trafferthion/Anawsterau canolbwyntio



Teimlo'n drist



## Resource details

Title: How Trauma Can Affect You (CYP)

Language: Welsh

Translated title: Sut Gall Trawma Dy Effeithio Di

Type: Information handout

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/how-trauma-can-affect-you-cyp/>

## Terms & conditions

This resource may be used by licensed members of Psychology Tools and their clients. Resources must be used in accordance with our terms and conditions which can be found at:

<https://www.psychologytools.com/terms-and-conditions/>

## Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. As a professional user, you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

## Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.