

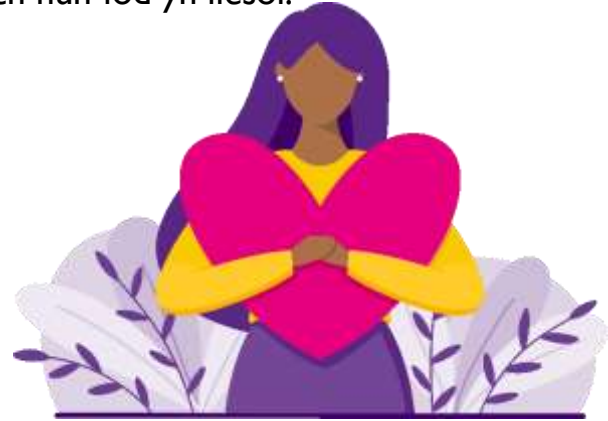
Strategaethau i gefnogi unigolion sydd wedi profi digwyddiad trawmatig

Dyma rai syniadau a strategaethau gallwch roi cynnig arnynt os ydych wedi profi digwyddiad trawmatig:

Hunan-ofal: Gall cymryd amser i ofalu am eich hun fod yn llesol.

Dyma rai o enghreifftiau o hunan-ofal:

- Darllen llyfr
- Bwyta'n iach
- Gwrando ar gerddoriaeth
- Gwneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau
- Crwydro ac archwilio lleoliadau
- Ymarfer corff



Arferion a threfn: Gall sefydlu arferion a threfn gynorthwyo unigolion deimlo'n ddiogel. Ceisiwch ddatblygu trefn gadarn a chadw ati os gallwch chi ac osgoi ynysu eich hun oddi wrth eraill.

Siaradwch â phobl eraill: Mae ymchwil yn awgrymu gall osgoi siarad am eich profiadau a'ch teimladau gwneud i chi deimlo'n waeth. Ceisiwch siarad â phobl eraill am eich profiadau os gallwch chi, yn enwedig pobl sydd wedi profi rhywbeth tebyg i chi.

Rhowch amser i chi'ch hun: Mae'n naturiol i chi deimlo ystod eang o deimladau mawr pan fyddwch wedi profi digwyddiad trawmatig fel rhyfel. Rhowch amser i chi'ch hun deimlo beth bynnag rydych chi'n ei deimlo, a pheidiwch â rhoi pwysau arnoch chi'ch hun i deimlo'n wahanol. Ceisiwch gymryd un diwrnod ar y tro..

Sylweddoli ac enwi/labelu sut rydych yn teimlo: Mae'r ffordd rydych yn teimlo ar ôl profi digwyddiad trawmatig yn rhywbeth unigryw i'r unigolyn. Efallai eich bod yn teimlo'n flin, yn bryderus, yn drist, yn isel neu'n ddi-deimlad, yn gyfuniad o'r teimladau hyn, neu'n teimlo rhywbeth arall yn gyfan gwbl. Gall fod yn ddefnyddiol iawn sylwi ar y meddyliau a'r teimladau rydych chi'n eu profi, labelu eich teimladau a'u rhannu nhw gydag eraill.

Osgoi edrych ar y cyfryngau am y digwyddiad, os gallwch chi: Gall fod yn anodd iawn i chi osgoi gwyllo, darllen neu wrando ar y cyfryngau am yr hyn sydd wedi digwydd, yn enwedig os oes gennych chi

aelodau o'ch teulu dal yn y Wcráin. Fel arfer byddem yn annog pobl i gyfyngu ar faint rydych yn ei wyllo, ei ddarllen a'i wrando arno, felly ceisiwch wneud hyn os yw'n bosibl.

Technegau Ymdawelu: Mae technegau ymdawelu yn bethau sy'n eich cynorthwyo i ailgysylltu gyda'r foment bresennol a gallent fod o gymorth pan fyddwch chi'n teimlo'n ofidus iawn. Dyma rai syniadau:

- Anadlu Sgwâr '*Square breathing*': Anadlwch i mewn am bedair eiliad, daliwch yr anadl i mewn am bedair eiliad, anadlwch allan am bedair eiliad, daliwch am bedair eiliad ac ailadroddwch.
- Enwch bum peth y gallwch eu gweld, pedwar peth y gallwch eu cyffwrdd, tri pheth y gallwch eu clywed, dau beth y gallwch eu harogli ac un peth y gallwch ei flasau.
- Dilyn amlinelliad eich llaw gyda'ch bys.
- Ymarferion ioga.

Cwsg: Mae'n gyffredin iawn cael trafferth disgyn ac aros yn cysgu yn dilyn digwyddiad trawmatig. Dyma rai syniadau ar gyfer gwella eich cwsg:

- Ceisiwch sefydlu trefn cwsg, er enghraifft, mynd i'r gwely ar amser penodol a cheisio codi'r un amser bob bore.
- Osgoi sgriniau am o leiaf awr cyn amser gwely os gallwch chi.
- Gwnewch weithgaredd ymlaciol cyn disgyn i gysgu e.e. cael bath neu ddarllen llyfr.
- Ceisiwch osgoi siarad am bethau sydd yn peri gofid i chi cyn mynd i'r gwely
- Ceisiwch osgoi caffein cyn mynd i'r gwely
- Ceisiwch wrando ar '*white noise*' wrth i chi ddisgyn i gysgu os ydi synau annisgwyl yn achosi straen
- Os ydych yn dueddol o ddeffro ynghanol y nos, ceisiwch wneud gweithgaredd ymlaciol megis anadlu sgwâr sydd wedi cael ei ddisgrifio uchod.
- Ceisiwch beidio â phoeni os nad ydych yn gallu disgyn i gysgu. Gall fod yn ddefnyddiol gael seibiant o geisio cysgu a gwneud rhywbeth arall am gyfnod byr fel mynd am dro, gwneud diod gynnes neu ddarllen llyfr.

Cymerwch ofal: Rydych fwy tebygol o gael damwain neu anaf yn dilyn profi digwyddiad trawmatig. Cymerwch eich amser a cheisiwch osgoi gweithgareddau ag gallai fod yn beryglus os ydych chi'n teimlo'n ofidus a dan straen.

Ymfyn am gymorth ychwanegol: Os ydych chi'n teimlo fod pethau'n anodd iawn ar hyn o bryd, buasai'n fuddiol rhannu hyn gyda rhywun a all eich helpu chi. Os ydych chi'n berson ifanc, efallai mai eich rhiant chi yw'r person yma neu efallai person rydych chi'n byw gyda nhw neu oedolyn o fewn yr ysgol. Os ydych yn oedolyn, efallai mai gweithiwr allweddol neu aelod arall o staff sy'n gweithio gyda chi yw hwn.