

NID 'GWAEDD AM HELP' YN UNIG

Mae'r llyfryn hwn ar eich cyfer chi os ydych chi'n adnabod rhywun sydd wedi ceisio cyflawni hunan-laddiad.

Mae'n rhoi rhywfaint o arweiniad ar sut y gallwch chi ei helpu ef/hi drwy'r argyfwng hwn. Mae hefyd yn cynnig gwybodaeth am fudiadau a all eich *helpu chi i'w helpu nhw*.

Gall gwybod fod rhywun rydyn ni'n ei garu/charu yn meddwl cyflawni hunan-laddiad gael effaith emosiynol a chorfforol arnom. Mae'n bwysig gofalu am eich iechyd eich hun a chreu amser i gael cefnogaeth a chyngor i chi eich hun hefyd.

Dydych chi ddim ar eich pen eich hun

Mae ymgais o hunan-laddiad yn llawer mwy cyffredin nag y mae'r rhan fwyaf ohonom yn sylweddoli. Yng Nghymru a Lloegr mae mwy na 140,000 o bobl yn mynd i adrannau damweiniau ac argyfwng yn yr ysbyty bob blwyddyn oherwydd eu bod wedi ceisio lladd eu hunain.

Er bod y rhan fwyaf o bobl sy'n ceisio cyflawni hunan-laddiad yn dal yn fyw, mae rhai yn parhau i fod mewn risg uchel o gymryd eu bywydau am beth amser wedyn. Oherwydd hyn, dylid ystyried *unrhyw* gais i gyflawni hunan-laddiad, pa mor ddibwys bynnag, o ddifrif.



Pam fod hyn yn digwydd?

Meddwl am hunan-laddiad

Gall meddwl am hunan-laddiad gydfynd â chyfnodau o newid – newid er ‘gwell’ (fel priodi neu ddechrau swydd newydd) neu er ‘gwaeth’ (fel rhywun yn marw neu ddiwedd perthynas). Yn aml iawn, bydd dau neu dri o bethau gwahanol wedi digwydd, bob un yn achosi straen difrifol.

I rai pobl, mae’n bosibl na fydd unrhyw reswm amlwg dros feddwl fel hyn.

Mae’r sefyllfaoedd sy’n arwain at ymgais o hunan-laddiad yn wahanol i bawb ac mae’n bosibl na fydd y rhesymau dros wneud hyn yn cael eu hegluro na’u deall byth.

Yn aml, mae’r rhai sy’n meddwl am hunan-laddiad yn dioddef gan iselder. Fel arfer pobl hynod sensitif, mae’n bosibl y byddan nhw wedi cyrraedd pen eu tennyn, yn teimlo’n ddiobaith am y dyfodol ac yn methu meddwl yn iawn. Mae pryderon bob dydd wedi mynd y tu hwnt i bob rheolaeth a dim lle i unrhyw un nag unrhyw beth arall oherwydd eu meddyliau digalon.

Gweithredu ar y meddwl

Mae cyflawni hunan-laddiad weithiau’n weithred fyrbwyll, efallai pan fydd rhywun yn cyrraedd pen ei dennyn/thennyn. Mae hyn yn arbennig o wir am bobl ifanc.

Mae’n bosibl y bydd eraill, fodd bynnag, wedi bod yn cynllunio hunan-laddiad am gryn amser.

Gall defnyddio alcohol a/neu gyffuriau wneud pethau’n waeth. Maen nhw’n diddymu’r ataliadau a fyddai fel arall wedi atal rhywun rhag cymryd ei fywyd/bywyd ei hun.

Mae'n anodd siarad.....

am ofnau a theimladau – hyd yn oed gyda'r bobl hynny sy'n ein caru ac yn gofalu amdanom. Gall hyn atal pobl eraill rhag adnabod y trallod a chynnig help mewn argyfwng.

Mae geiriau'n hollol annigonol weithiau i fynegi maint y poen y mae person yn ei ddiodef.

Mae'n hawdd deall fod rhywun yn brifo hyd yn oed os byddan nhw wedi cael niwed corfforol neu eu bod yn sâl. Ni ellir gweld poen emosiynol, ond gall fod yr un mor boenus.

Weithiau, mae'n bosibl mai gwneud cais o hunan-laddiad yw'r unig ffordd i ddangos i bobl eraill pa mor ddrwg yw pethau.



Beth ellir ei wneud i helpu?

Byddwch yn 'WYLIADWRUS'.....

***Gofynnwch** iddyn nhw sut roedden nhw'n teimlo cyn iddo ddigwydd a sut maen nhw'n teimlo erbyn hyn. Nid yw siarad am hunan-laddiad yn ei gwneud hi'n fwy tebygol y bydd yn digwydd eto. Ceisiwch fod yn amyneddgar os byddan nhw'n flin neu'n gwrthod trafod. Mae'n bosibl y bydd ysgrifennu pethau ar bapur yn ffordd haws iddyn nhw gyfathrebu â chi.*

***Gwrandewch** – hwn yw'r peth pwysicaf y gallwch chi ei wneud. Cofiwch eu trin â pharch a cheisiwch beidio â bod yn feirniadol nac yn llym.*

***Dangoswch** eich bod o ddifrif yn ceisio deall pethau o'u safbwynt hwy. Nid yw geiriau bod amser yn bwysig. Gall cyffwrdd llaw neu gofleidio ddangos eich bod yn pryderu.*

***Atgoffwch** hwy fod teimladau anobeithiol yn gyffredin iawn ac y gellir eu goresgyn. Gall pethau newid, gellir cael help ac mae gobaith am y dyfodol. Mae pobl yn gwella!*

***Ceisiwch** roi cefnogaeth ymarferol a'u helpu i ddelio gydag unrhyw bwysau ychwanegol. Mae'n bosibl na ellir delio â phob peth sy'n eu pryderu ond rhyngoch gallwch gytuno sut y byddwch chi'n ymdopi os bydd argyfwng hunan-laddiad yn digwydd eto.*



.....a **PHEIDIWCH**

Â'u sarhau na gwneud pethau a all wneud iddyn nhw deimlo'n waeth. Mae ymgais o hunan-laddiad yn awgrymu bod eu hunan-barch yn hynod o isel.

Â throi cefn arnyn nhw na'u hanwybyddu mewn unrhyw ffordd. Mae eich help, eich cefnogaeth a'ch sylw'n hanfodol os ydyn nhw am ddechrau teimlo fod bywyd yn werth ei fyw eto. Peidiwch â thynnu eich sylw oddi arnyn nhw oherwydd eu bod yn ymddangos fel petaen nhw'n well. Dydy hyn ddim yn golygu fod bywyd yn normal unwaith eto iddyn nhw. Gallan nhw fod mewn perygl am dipyn o amser eto.

Â swnian – er eich bod yn meddwl eich bod yn helpu. Nid oes unrhyw un am gael ei ddwrddio/dwrddio drwy'r amser. Peidiwch ag ymyrryd – ceisiwch gadw cydbwysedd rhwng bod yn wylidwrus a pharchu preifatrwydd.

Ag anwybyddu beth sydd wedi digwydd.

Â beirniadu'r hyn y maen nhw'n ei wneud – beth bynnag fyddwch chi'n ei feddwl am eu cais o hunan-laddiad, ceisiwch gofio eu poen a'u trallod ar y pryd ac efallai eu bod yn ei ddiodef o hyd. Peidiwch â chymryd eu hymddygiad yn bersonol – nid oedd wedi'i gyfeirio atoch chi o reidrwyd



Help gan wasanaethau

Mae nifer o ffyrdd y gall gweithwyr iechyd, staff gwasanaethau cymdeithasol ac eraill helpu rhywun sydd wedi ceisio cyflawni hunan-laddiad. Gall staff yn yr adran damweiniau ac argyfwng atgyfeirio neu gellir gofyn i'r meddyg teulu wneud hynny.

Trin iselder: gall teimladau hunan-laddiad fod yn gysylltiedig ag iselder. Mae iselder yn salwch difrifol ond gellir ei drin yn llwyddiannus gyda meddyginiaethau gwrth-iselder a/neu 'driniaethau siarad a gwrando'. Gellir cael mwy o wybodaeth am iselder a'i driniaeth gan C.A.L.L. (gweler isod am fanylion cysylltu)

Help ychwanegol mewn argyfwng

Os byddwch chi'n teimlo bod y sefyllfa'n gwaethygu yn lle gwella a'ch bod yn bryderus ynglyn â chais arall o hunan-laddiad, dilynwch eich greddf a rhannwch eich pryderon ar unwaith. Cysylltwch â'r meddyg teulu neu unrhyw berson proffesiynol sydd wedi bod yn rhan o'r achos yn barod. Ni all y bobl hyn drafod manylion cyfrinachol gyda chi, **ond byddan nhw eisiau gwrando ar yr hyn sydd gennych i'w ddweud a byddan nhw'n gallu gwneud rhywbeth ynglyn â'r peth.**



Gwybodaeth a help pellach:

Mae **C.A.L.L.** yn cynnig gwasanaeth llinell gymorth gyfrinachol am ddim, a all ddarparu cefnogaeth emosiynol drwy wrando a siarad am eich pryderon. Gallwch gael rhifau cyswllt gwasanaethau a mudiadau lleol neu genedlaethol sy'n delio â materion iechyd meddwl, profedigaeth, anawsterau perthnasedd, camdrin cyffuriau ac alcohol, problemau ariannol neu gyfreithiol, ac yn y blaen, o ddatbas helaeth C.A.L.L.

Rhadffôn: 0800 132 737

Dydd Llun – Dydd Gwener: 9.00am – 11.00pm;

Dydd Sadwrn – Dydd Sul: canol dydd – hanner nos.

Samariaid: gwasanaeth 24 awr sy'n darparu cefnogaeth emosiynol gyfrinachol.

Lo-call 0345 909090

neu e-bost: jo@samaritans.org

www.samaritans.org

PAPYRUS: gall anfon rhestr o gysylltiadau a llenyddiaeth ddefnyddiol.

Ffôn: 01706 214449

neu e-bost: sendinfo1@papyrus-uk.org

Neu ysgrifennwch at: PAPYRUS, Rossendale GH, Union Road, RAWTENSTALL, Lancs. BB4 6NE.

www.papyrus-uk.org

