

# Meddwl rhoi'r gorau i bopeth?

Os ydych chi wedi bod yn meddwl am ladd eich hun neu wedi ceisio gwneud hynny eisoes, dylai'r llyfryn hwn eich helpu i deimlo'n well.

## Pam ydych chi'n teimlo fel hyn?

Mae llawer o bobl ifanc yn teimlo'n hunanladdol rhyw dro yn eu bywyd. Mae miloedd yn mynd i'r ysbyty bob blwyddyn ar ôl ceisio niweidio eu hunain. Mae llawer mwy yn ceisio lladd eu hunain – a does neb yn gwybod dim am y peth. Mae'r rhan fwyaf yn gwella a byth yn ceisio eto. Fodd bynnag, mae nifer fechan yn llwyddo i ladd eu hunain. Dyma pam y gall teimlo'n hunanladdol fod yn beryglus ac mae angen siarad amdano.



## **Gall teimladau hunanladdol ddod i'ch meddwl.....**

**....heb reswm yn y byd.** Mae hyn yn frawychus iawn ac weithiau mae'n digwydd gan nad yw rhai o'r cemegion yn eich ymennydd yn gweithio'n iawn. Efallai fod gennych salwch a elwir yn iselder a dylech siarad gyda'ch meddyg amdano.

**....oherwydd bod rhywbeth wedi digwydd i chi sy'n achosi cryn ofid i chi.**

Er enghraifft:

- gorffen hefo cariad
- cael eich bwlio
- cywilydd am rywbeth rydych wedi'i wneud
- cywilydd am rywbeth nad oedd yn fai arnoch chi
- rhywun agos wedi marw
- ddim yn cael y canlyniadau roeddech eu hangen yn yr arholiad
- teimlo'n ddryslyd am eich rhywioldeb
- teimlo na allwch gyrraedd disgwyliadau pobl eraill
- problemau gartref

**....pan mae rhywun agos atoch wedi ceisio neu wedi lladd ei hun.**

**....oherwydd eich bod wedi bod yn defnyddio cyffuriau neu'n yfed yn drwm.**

**....neu oherwydd cyfuniad o unrhyw un o'r rhain.**

## Pa fath o bobl sy'n teimlo fel hyn?

Gall ddigwydd i unrhyw un.

Mae'n anodd iawn cyffredinoli hyn, ond mae llawer o bobl ifanc yn meddwl am ladd eu hunain.

- yn sensitif iawn i fethiant neu feirniadaeth
- gosod targedau i'w hunain sy'n anodd i'w cyflawni
- methu ymdopi'n dda gyda siom
- ei chael hi'n anodd cyfaddef bod gennych broblem, dim yn gwybod sut i'w datrys
- ei chael hi'n anodd egluro teimladau i rywun arall

Teimlo'n ddiwerth, yn anobeithiol am y dyfodol, neu'n credu nad ydynt o bwys i unrhyw un, hyd yn oed y byddai'r byd yn le gwell hebddynt.

## ***Gall ffrindiau a theulu weld rhywun, sydd ar yr wyneb***

- yn flin ac yn elyniaethus
- yn dawel ac yn ddi-ddweud
- yn enaid y lle
- dim yn ymddangos yn wahanol i'r arfer

## ***....ond does ganddynt ddim syniad sut rydych chi'n teimlo oddi fewn***

Nid yw nifer o bobl ifanc yn dymuno marw, ond maent yn edrych am ateb i'w problemau, diwedd ar eu poen a'u gofid – ac mae hunanladdiad yn ymddangos yr unig ateb.

***Ar ôl cyrraedd y ffordd yma o feddwl, mae'n amhosibl meddwl yn glir (er y byddwch yn credu eich bod yn meddwl yn glir) a gall pethau fynd y tu hwnt i reswm***

## Sut ydych chi'n gwybod os ydych chi'n isel?

Fel salwch corfforol, gall problemau iechyd meddwl amrywio o led-ddifrifol i ddifrifol. Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n dioddef cyfnod o salwch seicolegol yn gwella'n llwyr.

Mae pryder ac iselder yn gyffredin iawn a gellir trin y ddau'n llwyddiannus.

Fodd bynnag, gall iselder ladd – os bydd teimladau hunanladdol yn mynd yn drech na chi.

### **Efallai y byddwch yn teimlo:**

- wedi blino trwy'r amser
- digalon a diflas
- dim awydd gwneud dim
- anghymwys
- dagreuol
- pryderus
- ofnus
- cythryblus
- ofn y bydd pobl yn chwerthin ar eich pen
- eich bod yn mynd yn wallgof
- fel cachu!

### **Efallai eich bod wedi:**

- colli diddordeb mewn bwyd
- ei chael hi'n anodd canolbwyntio
- colli eich hyder
- colli diddordeb mewn pethau eraill hefyd –hobiau, chwaraeon,
- eich ymddangosiad
- stopio mynd allan gyda ffrindiau

Dylech fynd i weld eich meddyg a fydd yn gallu dweud a ydych yn isel ac yn gwybod beth i'w wneud i'ch helpu i ddychwelyd i normal.

## **Beth fydd yn digwydd os byddwch yn symud ymlaen?**

Weithiau ni fydd y sawl sy'n ceisio lladd ei hun yn marw ond yn niweidio ei gorff mor ddrwg fel bod adferiad llawn yn amhosibl.

Os byddwch yn cymryd eich bywyd eich hun, does dim troi nôl, dim ail gyfle. Mae marwolaeth yn derfynol.

Ni fyddwch o gwmpas i helpu pobl eraill a all fod yn teimlo yr un mor ddrwg ag oeddech chi'n teimlo.

Gall fod yn eithriadol o drawmatig i'r sawl sy'n canfod eich corff. Rhywbeth fyddan nhw byth yn anghofio.

Gall effaith hunanladdiad ar deulu a ffrindiau fod yn llethol. O'r holl wahanol ffyrdd o farw, hunanladdiad yw'r anoddaf i'r sawl sydd ar ôl i ymdopi ag ef – pa un ai ydynt yn rhieni, yn blant, yn bartneriaid, yn ffrindiau neu hyd yn oed cydnabod.

**Rydych wedi atal pobl eraill rhag eich helpu chi – am byth.**

# **Felly beth allwch chi wneud am y peth?**

**Dweud wrth rywun y gallwch ymddiried ynddo sut rydych yn teimlo.** Gall fod yn rhywun yn y teulu, meddyg, athro neu athrawes, nyrs ysgol, cynghorydd y coleg, rhywun o'r eglwys ..... Os na fydd y person yn ymddangos fel petai'n deall, peidiwch ag ildio – dywedwch wrth rywun arall. Gallwch ffonio llinell gymorth. Mae rhifau ffôn yng nghefn y llyfryn hwn. Os byddwch yn cyrraedd pwynt hunanladdol, mae'r awydd i ladd eich hun yn anhygoel, dylech ddweud wrth rywun. Gofynnwch iddynt gadw cwmni i chi nes i'r teimlad fynd heibio.

**Mae cael teimladau drwg am eich hun bob amser (yn arbennig am ladd eich hun) yn gwneud i chi deimlo'n waeth.** Efallai y byddwch yn meddwl eich bod yn fethiant neu nad yw neb yn eich hoffi neu na fydd dim byd yn gwella. Efallai y bydd rhai pethau ar eich meddwl yn breifat iawn i chi.

Ceisiwch gydnabod pan fydd y meddyliau drwg yn debyg o ddychwelyd a pharatowch ar eu cyfer. Ceisiwch ganfod rhywbeth i gael gwared â nhw neu rywbeth sy'n gwneud i chi feddwl amdanynt yn llai aml. Gallech geisio bod yn weithgar, bod gyda phobl neu wneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau (hyd yn oed os nad ydych yn teimlo felly).

Siaradwch gyda rhywun y gallwch ymddiried ynddo am eich meddyliau drwg. Mae eu dweud yn uchel am y tro cyntaf yn ddychrynlyd ond yna mae'n dechrau gwneud iddynt ymddangos yn llai brawychus.

**Dywedwch wrth eich hun am y pethau da rydych wedi'i wneud heddiw** yn hytrach na'r pethau drwg. Mae rhai pobl yn teimlo ei fod yn help dychmygu cael amser gwych gyda'u hoff fand neu dîm pêl-droed neu seren mewn ffilm. Neu gallech fod yn bwyta eich hoff fwyd neu'n gorwedd ar y traeth yn yr haul.

Gall meddwl llai am y meddyliau drwg fod yn gyflawniad mawr. Gall eich helpu i sylweddoli eich bod yn dechrau ennill eich brwydr.

**Os bydd yn anodd siarad, ysgrifennwch y cyfan,** anfonwch destun neu lythyr neu ebost at rywun.

**Peidiwch â bod ag ofn mynd i weld arbenigwr** fel cynghorydd neu seiciatrydd. Mae rhai 'triniaethau siarad' da iawn sy'n gweithio'n dda, yn arbennig os byddwch yn mynd ar y dechrau pan fyddwch chi ddim yn teimlo'n iawn. Os na fyddwch yn gallu cysylltu â'r person rydych yn ei weld – **gofynnwch am weld rhywun arall.**

**Gwrandewch ar y cyngor rydych yn ei dderbyn a gweithredwch arno.**

**Ceisiwch gael cymorth gyda'r problemau a all fod yn achosi'r iselder.**

**Os ydych wedi derbyn meddyginiaeth (tabledi) i'ch helpu gyda'r teimladau hunanladdol, sicrhewch eich bod yn deall faint mae'n gymryd cyn iddynt ddechrau cael effaith.** Os nad ydynt yn gweithio, dywedwch wrth y meddyg fel y gall ef/hi gynnig rhywbeth arall. Peidiwch â rhoi'r gorau i'w cymryd oherwydd eich bod yn teimlo'n well neu oherwydd sgil-ffeithiau. Gofynnwch am gyngor gan y meddyg gyntaf. Gallwch siarad â'r fferylllydd am eich meddyginiaeth.

**Osgowch Alcohol a Chyffuriau** Er eu bod yn gwneud i chi deimlo'n well i ddechrau, maent yn gallu gwneud i bobl ag iselder deimlo'n waeth. Efallai y byddech yn gwneud rhywbeth neu benderfyniad na fyddech yn ei wneud fel arfer o dan eu dylanwad. Gall alcohol a chyffuriau eraill wneud i rai bobl deimlo'n hunanladdol. Gall hyd yn oed cannabis gael yr effaith hwn hefyd.

**Ymddygiad rhoi'r gorau a chymryd risg** – pan fyddwch eisiau i'r penderfyniad pa un ai ydych yn byw neu'n marw gael ei adael i siawns. Fel gyrru'r car mewn ffordd all eich lladd chi (neu rywun arall). Peidiwch â theimlo dan bwysau gan bobl eraill i wneud pethau peryglus.

**Byddwch yn ofalus iawn ynglyn â gwneud penderfyniad byrbwyll i ladd eich hun.**

**Peidiwch â gwrando ar gerddoriaeth drist pan fyddwch yn teimlo'n isel iawn.**

**Defnyddiwch y rhyngrywdd yn ddoeth** – edrychwch ar wefannau positif.

**Dechreuwch edrych ar ôl eich hun** trwy fwyta'n rheolaidd a gwneud digon o ymarfer corff. Ewch allan yng ngolau dydd a cheisiwch aros o'r gwely tan y nos. Dewch o hyd i rywbeth sy'n rhoi strwythur i'ch diwrnod.

**Peidiwch â disgwyl teimlo'n IAWN ar unwaith. Mae gwybod bod bywyd yn gwella'n raddol yn golygu bod yna olau ar ddiwedd y twnnel.**



# Rhifau cyswllt i'ch helpu i ganfod y cymorth rydych ei angen.

Gwnewch restr yma, gyda rhifau ffôn pobl a/neu sefydliadau y gallwch droi atynt am gymorth mewn argyfwng.

Ffôn:
Ffôn:
Ffôn:
Ffôn:

## Childline

Gwasanaeth cyngori 24 awr am ddim i blant a phobl ifanc.

Rhadffôn: 0800 1111

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

## Samariaid

Cefnogaeth emosiynol 24 awr cyfrinachol i unrhyw un â phroblem.

Ffôn: 08457 909090

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Mae'n llawer gwell gan rai pobl ifanc ebostio: [jo@samaritans.org.uk](mailto:jo@samaritans.org.uk) i gael ymateb cyfrinachol neu ysgrifennu at 'Chris' Blwch Postio 9090, Sterling. FK8 2SA

## Careline

Cyngor cyfrinachol i bobl ifanc ac oedolion mewn argyfwng.

Ffôn: 020 8514 1177 (Llun – Gwener 10am - 4pm, 7pm – 10pm)

## CALM (Ymgyrch yn erbyn bywyd diflas)

Llinell gymorth gyfrinachol a diennw i ddyinion ifanc 15-34 oed ym Manceinion, Glannau Myrswy, Cymbria a Swydd Bedford.

Rhadffôn: 0800 58 58 58

[www.thecalmzone.net](http://www.thecalmzone.net)

## CALL

Gwasanaeth llinell gymorth ffôn iechyd meddwl cyfrinachol am ddim i bobl yng Nghymru. Cynnig cymorth gwrando ar y sawl sydd angen siarad am eu profiadau a'u teimladau. Gallu cynnig gwybodaeth ar wasanaethau sydd ar gael yng Nghymru ac yn genedlaethol.

Rhadffôn: 0800 132 737 ( Llun – Gwener, 7pm – 11pm. Sad a Sul, 12 canol dydd – 12 nos)

## Youth Access

Gallu hysbysu pobl ifanc o dan 25 oed ble mae'r gwasanaeth cyngor, gwybodaeth a chynghori am ddim agosach.

Ffôn: 020 8772 9900 ( Llun – Gwener, 9am – 5pm)

### Linell Gymorth Cyffuriau Cenedlaethol

Cyngor a gwybodaeth 24 awr i unrhyw un sy'n poeni am gamddefnyddio cyffuriau neu sylweddau.  
Dim gwasanaeth cynghori.

Rhadffôn: 0800 77 66 00

[www.ndh.org.uk](http://www.ndh.org.uk)

### Sexwise

Gwybodaeth a chyngor i bobl ifanc 12 – 18 oed ar faterion fel pwysau cyfoedion, perthnasoedd, rhywioldeb, atal cenhedlu, beichiogrwydd ayyb.

Rhadffôn: 0800 28 29 30 ( Llun – Sul , 7am – hanner nos) [www.ruthinking.co.uk](http://www.ruthinking.co.uk)

### Get Connected

Llinell gymorth genedlaethol i bobl ifanc o dan 25 oed i'w helpu i ganfod beth maent ei angen fwyaf. Gallu eu rhoi mewn cysylltiad â lleoliadau sy'n gallu helpu – beth bynnag yw'r mater.

Rhadffôn: 08 08 80 84994 ( 1pm – 11pm )

[www.getconnected.org.uk](http://www.getconnected.org.uk)

### Kidscape

Llinell gymorth i rieni plant sy'n cael eu bwlio. Gellir dadlwytho llyfrynnau i bobl ifanc oddi ar safle ar y we.

Ffôn: 020 773 03300

[www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

### YoungMinds

Gwasanaeth Gwybodaeth i Rieni sy'n cynnig cymorth i rieni neu i ofalwyr sy'n poeni am iechyd meddwl neu les emosiynol plant neu bobl ifanc.

Rhadffôn: 0800 018 2138

[www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

Llyfrynnau i bobl ifanc ar gael gan YoungMinds, 102 – 108 Ffordd Clerkenwell, Llundain  
EC1M 5SA

Ffôn: 020 7336 8445

I gael gwybodaeth bellach am POPYRUS cysylltwch â:

Rosendale GH, Union Road, Rawtenstall. BB4 6NE

Ffôn a Ffacs 01706 214449

e-bost: [admin@papyrus-uk.org](mailto:admin@papyrus-uk.org)

**[www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org)**

Lluniwyd gan POPYRUS (2004)

Gyda diolch i bobl ifanc Coleg Glannau Dyfrdwy, Gogledd Cymru, Tîm Iechyd Meddwl Plant a Theuluoedd yn Inffymari Brenhinol Doncaster, staff Ysbyty Brenhinol Plant Lerpwl a Bwrdd Iechyd Lleol Sir y Fflint.

POPYRUS (Atal Hunanladdiad) Rhif elusen gofrestredig 1070896

Cwmni cyfyngedig trwy warant rhif 3555482

Datganiad cyfreithiol: Canllaw yn unig yw'r wybodaeth hon ac nid yw yn lle cyngor proffesiynol. Nid yw'r awduron, yr argraffwyr nac Ymddiriedolwyr POPYRUS yn gyfrifol am unrhyw golled o ganlyniad i unigolyn yn gweithredu neu'n ymatal rhag gweithredu oherwydd yr hyn a ysgrifennwyd yn y llyfryn hwn.