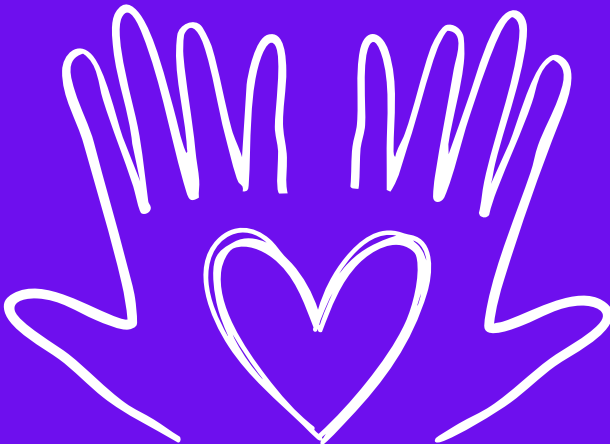




# Y gwir ynghylch hunan-niweidio

Ar gyfer pobl ifanc  
eu ffrindiau a'u teuluoedd



Mae'r wybodaeth yn y llyfryn hwn yn seiliedig ar ganfyddiadau'r Ymchwiliad Cenedlaethol i hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc. Cynhaliwyd yr ymchwiliad gan ddwy elusen: Y Mental Health Foundation a Sefydliad Camelot.

Clywodd panel yr ymchwiliad dystiolaeth gan gannoedd o bobl gan gynnwys pobl ifanc sy'n hunan-niweidio neu sydd wedi hunan-niweidio yn y gorffennol, a'r rhai sy'n gweithio gyda nhw neu eu hanwyliaid. Mae'r llyfryn hwn yn seiliedig ar yr hyn y gwnaethant ei ddweud.

Am ragor wybodaeth ynglŷn â'r Ymchwiliad Cenedlaethol, a rhestr lawn o gyfranogwyr, gweler yr adroddiad 'Truth Hurts' yn **[www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)**

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ddiweddarau yn unol â'r ymchwil diweddaraf hyd at 2025.

## Cydnabyddiaethau

Diweddarwyd yn 2025 gan Dr Nina Lutz.

Diweddarwyd yn flaenorol gan: Una Foye, Lauren Chakkalackal, Josefien Breedvelt ac Iris Elliott.

Hoffem gydnabod Celia Richardson, Kristen Morgan a Claire Walsh am eu gwaith ar ddatblygiad y llyfryn hwn.

Diolch arbennig i Dr Pooky Knightsmith a Dr Maggie Long am eu cyngor a'u harweiniad.

Gall hunan-niweidio effeithio ar unrhyw un, dewiswyd y lluniau a ddefnyddir yn y cyhoeddiad hwn i gynrychioli rhai o'r ffyrdd y mae pobl yn gofalu am eu hiechyd meddwl.

# Cyflwyniad

Beth yw hunan-niweidio?	5
Chwalu mythau ynghylch hunan-niweidio	9
Cael help	11
Adferiad	16
Cyngor ar gyfer gofalu amdanoch chi eich hun	19
Rwy'n poeni am rywun arall	26
Cymorth, gwybodaeth a chefnogaeth bellach	30
Cyfeiriadau	32



# Cyflwyniad

Nod y llyfryn hwn yw eich helpu i ddeall mwy am hunan-niweidio a beth i'w wneud os ydych yn poeni amdanoch chi'ch hun neu rywun arall. Mae'n esbonio beth yw hunan-niweidio, beth i'w wneud os ydych chi neu rywun arall rydych chi'n eu hadnabod yn hunan-niweidio, a sut i gael help. Mae hunan-niweidio yn gyffredin iawn ac yn effeithio mwy o bobl na fydddech chi'n ei feddwl.

Mae hyn yn golygu ei bod yn debygol bod o leiaf un o bob pump o bobl ifanc ym mhob ystafell ddosbarth ysgol uwchradd wedi hunan-niweidio ar ryw adeg. Os ydych chi'n hunan-niweidio, nidydych chi ar eich pen eich hun – mae llawer o wybodaeth a chymorth ar gael.

Mae tua **20%**  
o bobl ifanc wedi  
hunan-niweidio.<sup>1</sup>

## Cofiwch...

**Nid yw hunan-niweidio yn ymgais o hunanladdiad neu'n ffordd o geisio cael sylw.**

Mae cysylltiad rhwng meddyliau hunanladdol a hunan-niweidio, ond nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n niweidio eu hunain eisiau marw. Yn aml, mae'n ffordd iddynt ymdopi gyda meddyliau a theimladau llethol a gofidus. Fodd bynnag, beth bynnag yw'r rheswm y tu ôl iddo, dylid cymryd hunan-niweidio o ddifrif.

Os ydych chi'n hunan-niweidio, mae hi'n bwysig gwybod na fyddwch chi'n teimlo'r ffordd rydych chi'n teimlo nawr am byth. Mae hi'n bosibl ymdopi a ffynnu hebddo.

Gyda'r help a'r cymorth iawn, gall ac mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n hunan-niweidio'n gwella'n llwyr.



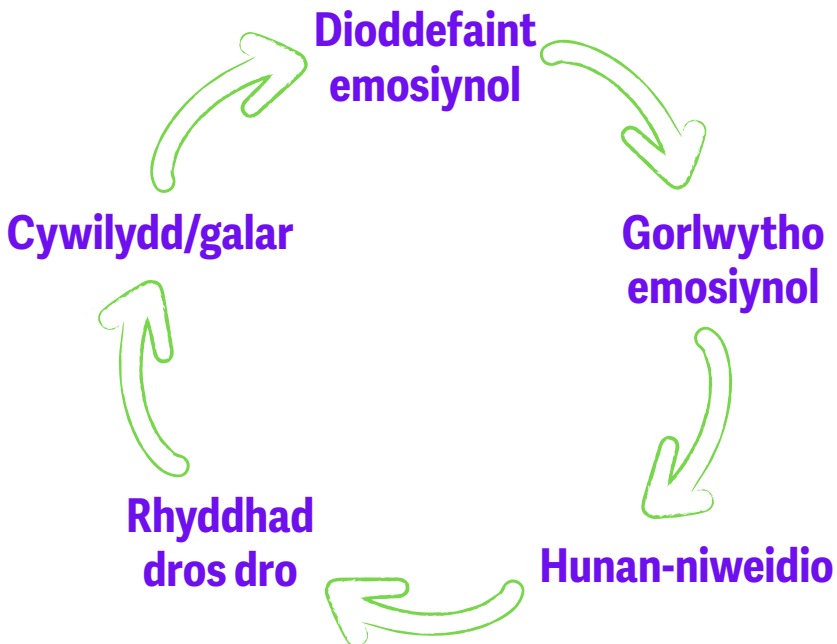
## Y cylch hunan-niweidio

Mae hunan-niweidio fel arfer yn dechrau fel ffordd o leddfu pwysau cynyddol o feddyliau a theimladau sy'n peri trallod. Ond nid yw'r rhyddhad hwn yn para, ac yn fuan wedi hynny, mae'r teimladau o euogrwydd yn aml yn dilyn, a all barhau'r cylch o hunan-niweidio. Gall deall y cylch hwn eich helpu i adnabod sbardunau a thorri'r patrwm o ymddygiad.

Am fod hunan-niweidio yn gallu darparu rhyddhad dros dro, gall ddod yn ffordd arferol rhywun o ymdopi ag anhawsterau bywyd.

Fodd bynnag, gall defnyddio hunan-niweidio fel ffordd o ymdopi wneud problemau yn waeth am nad yw'n mynd i'r afael â'r rhesymau y tu ôl i'r ymddygiad, yn arwain at gyfrinachedd, yn niweidio hunan-barch, a gall ddod yn waeth dros amser. Mae hyn yn golygu ei bod yn bwysig siarad â rhywun cyn gynted â phosibl i gael y gefnogaeth a'r help priodol.

Gall dysgu strategaethau ymdopi newydd i fynd i'r afael â'r anhawsterau ei gwneud yn haws i dorri'n rhydd o'r cylch o hunan-niweidio yn y tymor hir.



# Pwy sy'n hunan-niweidio?

Nid oes y fath beth â'r person nodweddiadol sy'n hunan-niweidio. **Mae hunan-niweidio yn rhywbeth a all effeithio unrhyw un.** Os ydych chi'n hunan-niweidio, gall gwybod nad ydych ar eich pen eich hun fod yn fuddiol. Mae tua 20% o bobl ifanc yn hunan-niweidio, felly mae hynny'n lawer o bobl sy'n deall yr hyn rydych yn ei brofi.

## Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn dweud eu bod wedi dechrau niweidio eu hunain rhwng 12 ac 16 oed.<sup>1</sup>

Tra ei bod yn wir y gall unrhyw un gael eu heffeithio gan hunan-niweidio, mae rhai pobl yn fwy tebygol o niweidio eu hunain oherwydd eu profiadau yn y gorffennol.

### Mae rhai ffactorau a all wneud rhywun yn fwy tebygol o hunan-niweidio yn cynnwys:

- Anawsterau mewn bywyd cynnar, fel profi neu fod yn dyst i drais neu gamdriniaeth<sup>2</sup>
- Cael eu bwlio neu fwlio pobl eraill<sup>3</sup>
- Profiad o anhwylderau iechyd meddwl.<sup>4</sup> Gall hyn gynnwys iselder, gorbryder, anhwylder personoliaeth ffiniol, ac anhwylderau bwyta
- Byw mewn gofal (nid gyda'u rhieni) neu fod â phrofiad o ofal<sup>5</sup>
- Profiad o'r system cyfiawnder troseddol<sup>6</sup>
- Trawma, fel colli anwylyn neu berthynas bwysig yn dod i ben<sup>2</sup>
- Uniaethu fel LHDCRha+ a phrofi stigma neu wahaniaethu sy'n gysylltiedig â hunaniaeth. Fodd bynnag, mae'n dda nodi fod cysylltiad â'r gymuned LHDCRha+ yn gallu lleihau'r siawns y bydd person ifanc yn hunan-niweidio, gan ddangos pwysigrwydd derbyniad a chefnogaeth gymdeithasol.<sup>7</sup>

Mae'n bwysig cofio, er bod y rhain yn ffactorau risg a all wneud rhywun yn fwy tebygol o hunan-niweidio, nid yw unrhyw un o'r rhain yn golygu y bydd rhywun yn hunan-niweidio. Yn yr un modd, efallai na fydd rhywun sy'n hunan-niweidio yn profi unrhyw un o'r rhain.

# Pam fod pobl yn hunan-niweidio?

Mae gan bawb wahanol bethau sy'n achosi straen a phryder. Gall rhai pobl reoli'r anawsterau hyn drwy siarad gyda ffrindiau a theulu, tra gall mynegi teimladau fod yn llethol i eraill. Ond pan nad ydym yn mynegi ein hemosiynau ac yn siarad am y pethau sy'n peri trallod inni, sy'n ein gwneud yn flin neu'n drist, gall pwysau gynyddu a dod yn annioddefol.

Gall pobl sy'n hunan-niweidio droi'r pwysau hwn i mewn arnynt eu hunain a defnyddio eu cyrff fel ffordd o fynegi'r teimladau na allant eu dweud yn uchel<sup>8</sup> Efallai y byddwch chi'n gweld bod yr ysfa i frifo'ch hun yn dod pan fyddwch chi'n teimlo'n flin, yn ofidus, yn bryderus neu'n isel eich ysbryd. Gall rhesymau un person dros hunan-niweidio fod yn wahanol i resymau rhywun arall. Fodd bynnag, mae rhai o'r pethau y gwnaeth pobl ifanc eu hadrodd fel sbardunau hunan-niweidio yn cynnwys<sup>8</sup>:

- anawsterau yn y cartref
- ffraeo neu broblemau gyda ffrindiau
- pwysau ysgol
- bwlio
- iselder
- gorbryder
- hunan-barch isel
- ymdeimlad o ddatgysylltiad (teimlo'n ddideimlad, 'afreal', neu wedi'ch datgysylltu o'ch corff)
- newidiadau, fel newid ysgol

Gall un o'r problemau hyn fod yn heriol ar ei ben ei hun, heb son am pan fo sawl un yn digwydd ary tro. Pan fo hyn yn digwydd, gall fynd yn ormod i un person ymdopi ag ef. Fel i un person ifanc ei ddweud, mae llawer o bobl yn hunan-niweidio i 'ddod allan o'r dicter a'r boen' a achosir gan bwysau yn eu bywydau. Mae hyn yn awgrymu eu bod yn teimlo nad oes ganddynt ffyrdd eraill o ymdopi â'r teimladau llethol hyn.<sup>8</sup> Gall siarad â rhywun rydych yn ymddiried ynddynt neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol eich helpu i ddod o hyd i opsiynau eraill ar gyfer ymdopi â'r ffordd yr ydych yn teimlo.

Fel nodyn, mae rhai pobl sy'n hunan-niweidio hefyd yn defnyddio alcohol a chyffuriau fel ffordd o ymdopi ag emosiynau sy'n peri trallod. Gall hunan-niweidio dan ddylanwad sylwedd fod yn arbennig o beryglus am ei fod yn gallu arwain at anafiadau sy'n fwy difrifol na fwriadwyd. Gall defnyddio alcohol a chyffuriau hefyd ychwanegu at deimladau o euogrwydd a chywilydd, gan arwain o bosibl at hunan-niweidio pellach ac achosi i'r cylch ymddygiad barhau.<sup>8</sup>



# Chwalu mythau ynghylch hunan-niweidio

Mae yna lawer o fythau ynghylch hunan-niweidio. Nid yw hyn yn syndod – mae mythau a chamddealltwriaeth yn digwydd yn aml pan fo dealltwriaeth wael o broblem fel hunan-niweidio. Fodd bynnag, mae'r mythau hyn yn aml yn arwain at stereoteipiau negyddol.

Gall stereoteipiau negyddol fod yn bwerus. Mae angen eu herio oherwydd gallant atal pobl rhag siarad am eu problem a gofyn am help. Mae'r mythau hyn hefyd yn golygu y gall gweithwyr proffesiynol, teulu a ffrindiau gamdeall pobl sy'n hunan-niweidio.



## 'Mae hunan-niweidio yn ymddygiad er mwyn mynnu sylw'

Nid yw hunan-niweidio yn ymddygiad er mwyn mynnu sylw. Nid yw llawer o bobl sy'n hunan-niweidio yn siarad ag unrhyw un am yr hyn maent yn ei brofi am amser hir, a gall fod yn anodd iawn iddynt deimlo'n ddigon dewr i ofyn am help.



## 'Mathau penodol o bobl sy'n hunan-niweidio'

Mae stereoteip yn bodoli fod hunan-niweidio yn rhan o isddiwylliannau ieuencid penodol. Nid oes fawr ddim tystiolaeth, os o gwbl, i awgrymu bod hunan-niweidio yn rhan o unrhyw grŵp neu isddiwylliant penodol. Mae pobl o bob math o gefndiroedd ac sydd a bob math o ddiddordebau yn hunan-niweidio.



3

MYTH

### **'Dim ond merched sy'n hunan-niweidio'**

Tybir yn aml fod merched yn fwy tebygol na bechgyn o hunan-niweidio. Fodd bynnag, mae ymddygiadau hunan-niweidiol yn bresennol o fewn pob grŵp rhywedd, ac mae'r stereoteip mai 'dim ond merched sy'n hunan-niweidio' yn ei gwneud yn anoddach i fechgyn geisio cael help.



4

MYTH

### **'Mae'n rhaid bod pobl sy'n hunan-niweidio yn ei fwynhau'**

Nid ceisio plaser yw diben hunan-niweidio, ond yn hytrach cael rhyddhad rhag trallod emosiynol. Tra gall y profiad o boen amrywio o berson i berson, gall ymddygiadau hunan-niweidiol barhau i achosi poen dwys. Efallai y bydd rhai pobl yn disgrifio'r boen hon fel dihangfa rhag 'diffyg teimlad' ac i'w hatgoffa eu bod yn fyw. Gall eraill ei ddisgrifio fel math o gosb. Nid oes un ffordd benodol o ddisgrifio'r boen a brofir yn ystod hunan-niweidio.<sup>9</sup>





5

MYTH

### **'Mae pobl sy'n hunan-niweidio yn hunanladdol'**

Mae'n bwysig deall nad yw llawer o bobl sy'n hunan-niweidio yn teimlo'n hunanladdol. Mae hunan-niweidio hyd yn oed wedi'i ddisgrifio gan rai fel ffordd o aros yn fyw a goroesi cyfnodau anodd. Fodd bynnag, gall yr anawsterau sy'n arwain at ac a achosir gan hunan-niweidio fod yn gysylltiedig â meddyliau hunanladdol, a dyna pam y mae'n rhaid eu cymryd o ddifrif bob amser.

 **Mae pobl yn aml yn cysylltu hunan-niweidio â hunanladdiad, ond i mi, roedd yn rhywbeth gwahanol iawn; dyna oedd fy newis yn lle hunanladdiad, fy ffordd o ymdopi er i mi weithiau obeithio y byddai'r cwbl yn dod i ben i mi.** 

# Cael help

## Ddylwn i ddweud wrth rywun?

**Ydi.** Yn aml, siarad â rhywun yw'r cam cyntaf tuag at dorri'r cylch hunan-niweidio.

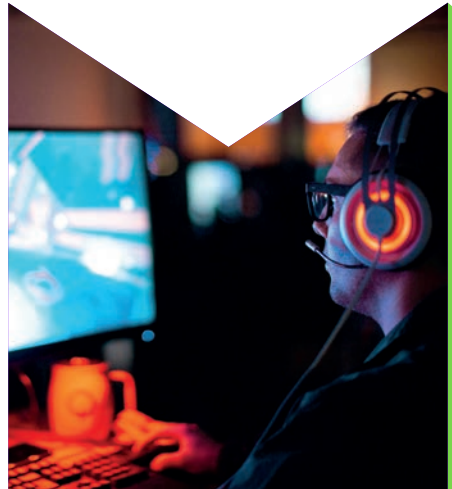
Gall siarad â rhywun am yr hyn rydych chi'n mynd drwyddo fod yn ffordd iach o ymdopi – mae'n caniatáu ichi rannu'r broblem yr ydych wedi bod yn ei hysgwyddo ar eich pen eich hun. Yn ogystal, gall teimlo fod rhywun gwranddo arnoch helpu i leihau'r baich.

Efallai na fydd yn hawdd siarad â rhywun am eich hunan-niweidio a'r rhesymau drosto. Mae hyn yn normal – mae llawer o bobl ifanc sy'n niweidio eu hunain yn ei chael hi'n anodd gofyn am help. Ond mae'n gam pwysig tuag at adferiad a theimlo'n well.

**Mae dweud wrth rywun am eich hunan-niweidio yn dangos cryfder a dewrder; yn aml gall rhannu cyfrinach o'r fath fod yn rhyddhad mawr.**

Peidiwch â bod ofn gofyn am help pryd bynnag a sut bynnag bo angen. Mae siarad am eich teimladau yn dangos cryfder. Mae'n dangos eich bod yn cymryd rheolaeth o'ch llesiant ac yn gwneud beth sy'n angenrheidiol i aros yn iach.

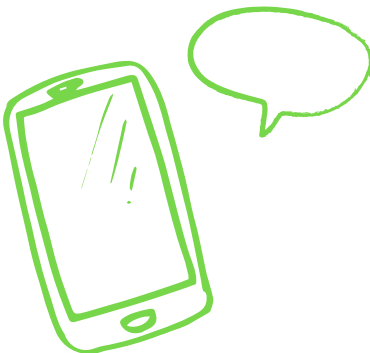
A chofiwch, mae dwy fantais i siarad â rhywun ynghylch yr hyn rydych yn ei brofi; bydd o fudd ichi, a gall hefyd annog eraill i wneud yr un peth.



## Gyda phwy alla i siarad?

Mae llawer o opsiynau cymorth ar gael os ydych chi eisiau siarad am yr hyn yr ydych yn ei brofi. Dyma rai o'r opsiynau y dywedodd pobl ifanc eu bod yn teimlo y gallant siarad â nhw:

- ffrindiau
- teulu
- rhywun yn yr ysgol, fel athro/athrawes, nyrs ysgol neu staff gofal bugeiliol y maent yn ymddiried ynddynt
- gweithiwr ieuencdd
- eu meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol fel cwnselydd neu nyrs
- elusennau neu linellau cymorth (rhestrir rhai ohonynt yn yr adran 'Rhagor o gymorth, gwybodaeth a chefnogaeth).



## Sut i siarad â rhywun rydych yn ymddiried ynddynt

Nid oes unrhyw reolau ynghylch sut y dylech ddweud wrth rywun. Y peth pwysicaf yw eich bod yn teimlo'n gyfforddus gyda'r person yr ydych yn penderfynu dweud wrthynt ac eich bod yn ymddiried ynddynt - mae angen ichi fod yn gallu trafod sut rydych yn teimlo'n agored. Gall siarad â rhywun am eich hunan-niweidio fod yn anodd, felly gallech ddilyn y camau hyn i'w wneud yn haws:

- 1 Neilltuwch amser i siarad â nhw. Cofiwch, chi sy'n arwain y sgwrs, ac mae i fyny i chi faint rydych am ddweud wrthynt.
- 2 Gadewch iddynt wybod sut rydych yn teimlo ac eich bod angen eu cefnogaeth.
- 3 Canolbwyntiwch ar y meddyliau a'r emosiynau sydd y tu ôl i'ch teimladau yn hytrach na'r gweithredoedd. Nid oes angen ichi roi manylion ynghylch sut y gwnaethoch niweidio'ch hun na siarad am bethau sy'n eich gwneud yn angyfforddus.

Os nad ydych yn gwybod sut i fynegi'r ffordd yr ydych yn teimlo, ceisiwch feddwl am air i ddisgrifio'ch emosiynau – meddyliwch am gymaint ag sydd angen i egluro'r ffordd rydych yn

teimlo. Gallwch hyd yn oed ysgrifennu'r hyn rydych eisiau ei ddweud ar ddarn o bapur a'i ddarllen allan. Hefyd, os ydych yn gweld bod siarad am eich hunan-niweidio wyneb yn wyneb yn rhy anodd, gallech ddweud wrth y person dros e-bost. Gallech hyd yn oed ofyn i ffrind siarad ag oedolyn rydych yn ymddiried ynddynt ar eich rhan.

**Weithiau gallwch deimlo'n waeth ar ôl dweud wrth rywun. Mae hynny'n normal. Ond cofiwch, unwaith y byddwch wedi wynebu'r her hon, mae cymorth a help ar gael.**

Peidiwch â gadael i ofn ymateb drwg eich rhwystro rhag ceisio'r cymorth sydd ei angen arnoch ac rydych yn ei haeddu. Os ydych yn poeni na fydd rhywun yn

deall, neu eich bod wedi profi hynny yn y gorffennol, gallech roi copi o'r llyfryn hwn iddynt, awgrymu eu bod yn siarad ag arbenigwr yn y maes, neu roi rhif llinell gymorth iddynt – fel **Family Lives 0808 800 2222** – i'w helpu i ddeall.

Hefyd, cofiwch fod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, meddygon teulu, ac athrawon yn gyfarwydd â'r mater hwn ac yno i'ch helpu. Os ydych yn penderfynu siarad â meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall, gallwch fynd a ffrind neu aelod o'ch teulu gyda chi i'ch cefnogi.

Er pa mor anodd yw dweud wrth rywun am eich hunan-niweidio, gall rhannu dynnu'r pwysau oddi arnoch a'ch helpu i gael y gefnogaeth a'r help priodol.

### **Mae'r canlynol yn esiamplau o bethau y gallech ddweud wrth rywun os ydych yn dymuno siarad am eich hunan-niweidio ond nad ydych yn gwybod lle i ddechrau:**

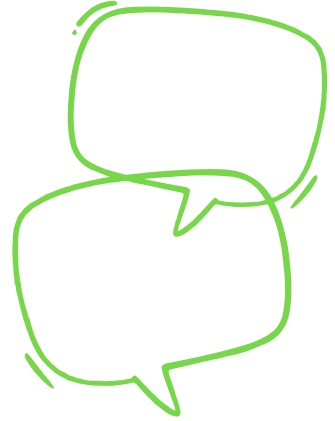
- ✉ “Dw i angen siarad gyda thi am rywbeth dw i wedi bod yn cael trafferth ag ef. Mae'n anodd iawn sôn amdano, ond dw i angen dy gefnogaeth.”
- ✉ “Dw i wedi bod yn mynd drwy gyfnod anodd, a dw i wedi bod yn delio â phethau mewn ffyrdd nad ydw i'n hapus â nhw. Dw i eisiau siarad â thi am y peth am fy mod yn ymddiried ynot ti.”
- ✉ “Yn ddiweddar, dw i wedi bod yn teimlo fel fy mod wedi fy llethu, a dw i wedi bod yn delio â'r peth drwy frifo fy hun. Dw i'n meddwl fy mod i angen help i fynd trwy hyn.”

# Pa help sydd ar gael i mi?

Pan rydych yn teimlo'n barod i geisio help, mae llawer o wasanaethau cymorth a thriniaethau ar gael.

Os ydych yn dewis siarad â'ch meddyg teulu, mae'n debygol y byddant yn cynnig cwnsela ichi, lle bydd cwnselydd proffesiynol yn gwrandao arnoch yn trafod eich problemau ac yn gweithio ar ddatblygu atebion a ffyrdd i ymdopi.

**Efallai y bydd eich meddyg teulu yn rhoi'r opsiynau therapi siarad canlynol ichi:**



## Therapi ymddygiad gwybyddol (CBT)

Mae CBT wedi'i brofi i fod yn effeithiol iawn wrth helpu i leihau ymddygiadau hunan-niweidiol. Gall therapydd sydd wedi'u hyfforddi mewn CBT eich helpu i adnabod sut mae eich meddyliau, eich teimladau, a'ch gweithredoedd i gyd yn gysylltiedig, a chanolbwyntio ar ddatblygu strategaethau ymdopi a sgiliau datrys problemau.

## Therapi ymddygiad dialectig (DBT)

Addaswyd DBT o CBT ar gyfer pobl sy'n cael trafferth ag emosiynau cryf neu anodd. Dangoswyd ei fod yn lleihau hunan-niweidio trwy ddysgu ffyrdd ymarferol o reoli emosiynau a straen.<sup>10</sup>



## Therapi seicodynamig

Mae'r math hwn o therapi siarad yn canolbwyntio ar y problemau sydd y tu ôl i hunan-niweidio. Trwy eich helpu i ddeall o ble mae eich teimladau a'ch meddyliau yn dod, gallwch ddechrau eu prosesau a lleihau ymddygiadau hunan-niweidiol.



Os ydych yn penderfynu mai therapi yw'r cam nesaf iawn, mae'n bwysig siarad gyda'ch meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd y gallwch ymddiried ynddynt a fydd yn gallu eich arwain o ran yr opsiwn triniaeth gorau i chi.

Mae hefyd nifer o elusennau a grwpiau hunangymorth ar hyd a lled y DU a fydd yn gallu eich cefnogi drwy'r cyfnod hwn. Mae pobl sy'n hunan-niweidio wedi dweud y gall fod yn ddefnyddiol ac yn gefnogol i glywed gan bobl ifanc eraill sydd hefyd wedi profi hunan-niwedio. Mae rhagor o wybodaeth am y ffynonellau cymorth hyn ar gael ar ddiwedd y llyfryn hwn.

**📌📌 Rwy'n teimlo'n llawer mwy hyderus. Rwyf wedi dysgu i fod yn fwy agored am fy nheimpladau ac wedi gallu symud ymlaen. Roeddwn yn teimlo, heb iddynt wybod, roeddwn yn cael fy nal yn ôl. Rwyf wedi gallu dod allan o fy hun ac egluro beth rwy'n ei wneud, a gwneud synnwyr ohono, nid dal i orfod dweud celwydd a chuddio'r hyn a wnes i. Nid wyf yn teimlo cywilydd am y peth mwyach am fy mod yn gwybod fod pobl yn fy nghefnogi. 📌📌**



# Adferiad



Ni fyddwch chi'n teimlo'r ffordd rydych chi'n teimlo nawr am byth. Mae dyddiau gwell ar y gorwel, hyd yn oed os yw hi'n anodd eu gweld. Gyda chymorth a chefnogaeth, gall y problemau sy'n achosi i chi hunan-niweidio ddod yn haws eu rheoli dros amser neu hyd yn oed ddiflannu.<sup>11,12</sup>

Mae rhai pobl ifanc sydd wedi profi gwellhad o hunan-niweidio yn dweud fod newidiadau mewn amgylchiadau dros amser (er enghraifft, symud cartref, gorffen arholiadau, mynd i brifysgol, a newid swyddi, ysgolion, neu amgylchiadau ariannol) wedi eu helpu i wella.

**Cymerwch eich amser a byddwch yn amyneddgar gyda chi'ch hun. Nid yw gwellhad yn digwydd dros nos – gall fod yn broses araf. Dechreuwch ddysgu sut i ofalu amdanoch chi'ch hun.**





 **Fe wnes i sylweddoli nad oedd niweidio fy hun yn barhaus yn caniatáu imi dyfu; yr unig beth yr oedd yn ei wneud oedd profi fy mod dal yma a fy mod i'n gallu teimlo. Ond nid oedd yn caniatáu imi symud ymlaen, ac os nad oeddw'n i'n rhoi'r gorau i wneud hynny, mi fyddwn yn yr un sefyllfa am byth.** 

Mewn geiriau eraill, unwaith y ceir gwared ar un neu ddau'r o'r prif ffactorau a oedd yn achosi'r hunan-niweidio, nid oeddent yn teimlo eu bod angen defnyddio hunan-niweidio fel strategaeth ymdopi mwyach.

Esboniodd eraill fod gwellhad yn ymwneud â dod o hyd i strategaethau ymdopi newydd a ffyrdd mwy defnyddiol o ddelio ag emosiynau neu drallod – ffactor pwysig wrth wella ar ôl hunan-niwedio. Rydym yn trafod rhai ffyrdd o wneud hyn yn yr adran 'Cyngor ynghylch gofalu amdanoch chi'ch hun'.

## **Sut allaf i roi'r gorau i niweidio fy hun?**

Rhan fawr o wellhad yw ymddiried mewn pobl ddigon i adael iddynt eich helpu. Gall siarad â rhywun eich helpu i ddeall pam eich bod yn hunan-niweidio a ffyrdd newydd o ymdopi ag anawsterau. Nid oes angen ichi ymdopi â hyn ar eich pen eich hun.

Gall darganfod beth sy'n eich gwneud chi'n hapus, yn drist, yn ddiog, yn unig, yn fregus neu'n gryf eich helpu i ddatblygu ffyrdd heblaw hunan-niweidio o ymdopi â theimladau negyddol. Mae cwnsela ar ffordd dda o archwilio'r meddyliau a'r emosiynau hyn ac mae ar gael drwy eich meddyg teulu.

Mae pobl ifanc eraill sydd wedi hunan-niweidio wedi gweld bod 'technegau tynnu sylw' yn gallu bod yn strategaeth hynod ddefnyddiol ar gyfer lleihau neu roi'r gorau i hunan-niweidio. Gall y technegau hyn helpu i gael rhyddhad rhag pwysau emosiynol heb fod angen troi at niwed. Rydym yn trafod rhai technegau tynnu sylw poblogaidd isod.

**Os ydych yn teimlo'r angen i niweidio eich hun, ceisiwch roi nod i chi'ch hun i fynd trwy'r deg munud nesaf heb wneud hynny.**

# Technegau i dynnu'ch sylw

Pan fyddwch yn teimlo'r ysfa i niweidio'ch hun, gall technegau tynnu sylw fod yn ffordd ddefnyddiol o adael i'r emosiwn basio a goresgyn yr ysfa.

## Fe wnaeth pobl ifanc rannu eu technegau tynnu sylw mwyaf defnyddiol gyda ni:

- Ysgrifennwch y meddyliau a'r teimladau sy'n peri tralod ichi i lawr; crychwch y daflen, ei rhwygo a'i thafu fel ffordd o gael gwared ar y meddyliau hynny.
- Chwaraewch gyda chlai 'play-dough'; ei ymestyn neu ei wasgu i ryddhau tensiwn.
- Gallech sgrechian i mewn i glustog.
- Cymerwch seibiant i anadlu neu fyfyrio.
- Ewch am dro i fynd i ffwrdd o sbardunau. Mae bod mewn natur neu mewn lle cyhoeddus yn rhoi'r amser a'r gofod ichi leihau'r ysfa i niweidio'ch hun.
- Ewch ar-lein i ymweld â gwefannau hunangymorth.
- Gwnewch lawer o sŵn, naill ai gydag offeryn cerdd neu drwy guro ar botiau a sosbenni.
- Ffoniwch ffrind neu aelod o'r teulu a chael sgwrs â nhw. Nid oes rhaid i'r sgwrs fod am hunan-niweidio.
- Gwnewch rywbeth creadigol: Gwnewch gollage o liwiau i gynrychioli sut rydych yn teimlo neu i'ch atgoffa o'ch hoff bethau.
- Gwrandewch ar gerddoriaeth neu gwyliwch ffilm rydych chi'n ei hoffi.
- Siaradwch â rhywun ynghylch beth yw'ch sbardunau, neu geisio help gan weithiwr proffesiynol

**Rwyf wedi rhoi cynnig ar gymaint o wahanol dechnegau tynnu sylw – o ysgrifennu fy meddyliau, taro clustog, gwranddo ar gerddoriaeth, ysgrifennu'r manteision a'r anfanteision. Ond y ffordd a oedd fwyaf defnyddiol o ran gwella oedd y rheol pum munud, lle os ydych yn teimlo fel eich bod eisiau hunan-niweidio, rydych yn disgwyl pum munud cyn gwneud, ac yna'n gweld a allwch chi ddisgwyl pum munud arall, ac yn y blaen, hyd nes fo'r teimlad yn diflannu yn y pen draw.**

# Cyngor ar gyfer gofalu amdanoch chi'ch hun



## Cadw'n ddiogel

Os ydych chi'n hunan-niweidio, gall fod yn anodd rhoi'r gorau i wneud hynny, yn enwedig pan fyddwch yn teimlo tralod neu ofid. Os nad ydych yn teimlo eich bod yn medru rhoi'r gorau iddi ar unwaith, mae'n bwysig eich bod yn cadw'ch hun yn ddiogel.

Gall anafiadau neu friwiau o unrhyw fath fod yn beryglus a pheri risg o haint difrifol, felly mae angen eu trin. Os oes gennych anaf difrifol, yn teimlo'n wael neu eich bod yn mynd i mewn i sioc (anadlu'n gyflym, calon yn curo'n gyflym, teimlo'n benysgafn neu mewn panig) dylech **geisio help ar unwaith**.

Os ydych yn y sefyllfa hon, dewch o hyd i oedolyn neu ffrind yr ydych yn ymddiried ynddynt a all gael y sylw meddygol sydd ei hagen arnoch. Nid yw hyn yn golygu bod rhaid trafod eich hunan-niweidio gyda nhw (er gall hyn helpu); mae'n golygu gadael i rywun roi cymorth meddygol ichi mewn argyfwng.

## Siaradwch â rhywun

Pan fyddwch yn teimlo wedi'ch llethu, siaradwch â ffrind, aelod o'r teulu neu oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddynt. Gall rhoi gwybod i rywun beth rydych chi'n ei feddwl a'i deimlo leddfau llawer o bwysau. Cofiwch, gallwch ddefnyddio rhestr o eiriau i ddisgrifio sut rydych yn teimlo neu ysgrifennu beth rydych eisiau ei ddweud i'ch helpu i ddechrau arni.

Gall gwybod pwy y gallwch siarad â nhw mewn cyfnod o argyfwng ei gwneud yn haws gofyn am help pan fyddwch ei angen. Pwy allwch chi siarad â nhw yn ystod y nos? Ar benwythnosau? Pan rydych yn yr ysgol? Gwnewch restr o bobl a llinellau cymorth rydych eisiau eu galw a'i chadw yn rhywle diogel.

Gall hyd yn oed edrych ar y rhestr hon eich atgoffa nad ydych ar eich pen eich hun; mae pobl y gallwch chi siarad â nhw pan fyddwch angen gwneud hynny.

## Make a 'safe box'

Gallwch greu eich blwch diogel eich hun i'ch helpu drwy gyfnodau pan fyddwch wedi'ch llethu gan emosiwn ac yn teimlo'r ysfa i niweidio eich hun. I'ch helpu drwy'r teimladau hyn, llenwch eich blwch diogel gyda phethau sy'n eich gwneud yn hapus ac yn dawel eich meddwl. Er bod y pethau hyn yn unigryw i bawb, mae rhai awgrymiadau yn cynnwys:

- eich rhestr o bobl y gallwch siarad â nhw pan fyddwch angen gwneud hynny.
- gweithgareddau fel llyfr neu dudalennau lliwio.
- eich hoff lyfr, cerddoriaeth neu ffilm.
- eitemau synhwyrdd, fel eitemau gydag arogl cryf neu wead anghyffredin.
- rhestr o bethau sy'n tawelu eich meddwl pan fyddwch yn teimlo gofid neu drallod.
- rhestr o ddatganiadau neu nodiadau atgoffa amdanoch chi'ch hun, fel 'Mae fy nheimpladau yn bwysig, ond nid oes rhaid imi weithredu arnynt,' neu 'Maehi'n iawn teimlo fod pethau'n ormod. Rwyf wedi dod drwyddo yn y gorffennol.'

Rydym yn cynnwys mwy o wybodaeth ar sut i greu 'blwch diogel' ar ddiwedd yr adran hon.

## Gwnewch rywbeth rydych chi'n ei fwynhau

Cofiwch fod mwy ichi na hunan-niweidio. Gwnewch bethau sy'n eich atgoffa o hyn ac sy'n eich gwneud yn hapus. Efallai chwaraeon rydych chi'n ei fwynhau neu ddiddordeb creadigol fel ysgrifennu. Gall atebion i gwestiynau fel y canlynol eich helpu i ddarganfod pa weithgareddau, lleoedd neu bobl sy'n gwneud ichi deimlo'n fodlon ac yn ddiogel:

- Beth sy'n gwneud imi deimlo'n fwyaf bywiog?
- Pryd ydwi i'n teimlo'n fwyaf tawel fy meddwl neu'n llawen?
- Beth sy'n gwneud imi deimlo'n gysylltiedig ag eraill?
- Yng nghwmni pwy ydwi i'n teimlo fel y fersiwn gorau o mi fy hun?
- Pa weithgaredd wyf i wedi bod eisau rhoi cynnig arno erioed?

Mae gwneud pethau rydych yn ei mwynhau yn eich helpu i ofalu am eich iechyd meddwl, yn gwella eich hunan-barch, ac yn eich atgoffa eich bod yn bwysig a bod gennych werth. Anelwch at wneud o leiaf un peth sy'n eich gwneud yn hapus bob dydd – ni waeth pa mor fychan.

## Gohirio



Os nad ydych yn gallu gwrthsefyll yr ysfa i niweidio eich hun, ceisiwch ei gohirio. Er enghraifft, os ydych yn teimlo ysfa, gosodwch amserydd am 10 munud a defnyddiwch yr amser hwn i wneud gweithgaredd sy'n gwneud ichi deimlo'n dda. Dros amser, ceisiwch gynyddu hyd yr amser rydych yn gohirió'ch ysfa i hunan-niweidio – yn y pen draw, efallai y byddwch yn teimlo eich bod yn gallu ei gwrthsefyll yn llwyr.

## Mynd gyda'r don

Mae hon yn dechneg ymwybyddiaeth ofalgar a elwir yn Saesneg yn 'Urge Surfing' a all eich helpu i reoli'ch angen i hunan-niweidio. Y tric yw derbyn y meddyliau sy'n dod gyda'r ysfa heb weithredu arni. Os ydych yn gadael i'ch hun fynd gyda'r ysfa fel petai'n don, bydd yn colli'i grym yn y pen draw. Pan fyddwch yn teimlo ysfa, ceisiwch:

**1 Sylwch arni:** Caewch eich llygaid a cheisio sylwi ym mhle yn eich corff yr ydych chi'n teimlo'r ysfa. Ai yn eich stumog, eich dwylo, eich coesau? Ceisiwch ei disgrifio mewn ffyrdd anfeirniadol; a oes teimlad penodol iddi, fel bod yn boeth neu'n oer? A yw dros ardal fawr o'ch corff, neu a yw'n fach? Oes gan yr ysfa liw?

**2 Derbyniwch hi:** Derbyniwch eich bod yn profi'r ysfa – ac mae hynny'n iawn. Profwch yr ysfa a sut mae'n teimlo heb weithredu arni. Os ydych yn poeni y bydd gadael i'ch hun deimlo'r ysfa yn eich arwain i weithredu arni, meddyliwch am amser pan rydych wedi llwyddo i beidio a sut y gwnaethoch hynny.

**3 Sylwch ar eich anadlu:** Nid oes angen ichi newid eich anadlu, dim ond sylwi ar eich brest yn codi a gostwng wrth ichi anadlu i mewn ac allan.

**4 Dewch â'ch sylw yn ôl at eich corff:** Sut mae'r rhan o'ch corff lle'r oeddech chi'n teimlo'r ysfa yn teimlo nawr? Os bydd yr ysfa yn dechrau cynyddu, canolbwyntiwch ar eich anadlu eto. Ceisiwch anfon geiriau caredig i le bynnag yr ydych yn ei deimlo. Treuliwch o leiaf munud ar y cam hwn, ond gorau po hiraf. Unwaith y byddwch wedi gorffen, gallwch longyfarch eich hun am fynd gyda'r don!



## Peidiwch â bod yn rhy galed arnoch chi'ch hun

Gall llawer o bobl ifanc sy'n hunan-anafu fod yn berffeithwyr ac yn cyrraedd safonau uchel. Efallai eich bod yn rhoi pwysau arnoch chi'ch hun i wneud pethau mewn ffordd benodol neu eich bod yn teimlo nad yw unrhyw beth yr ydych yn ei wneud ddigon da.

Ceisiwch beidio bod mor anodd arnoch chi'ch hun am beidio â gwneud pethau'n berffaith.

Mae gwella yn golygu gwybod ei bod yn iawn i'ch gwaith neu'ch perfformiad fod 'digon da'.

### Atgoffwch eich hun fod peidio â bod yn berffaith yn iawn drwy ddatganiadau fel:

- ✚ 'Mae ceisio a methu yn well na gwneud dim. Mae gwneud cynnydd yn bwysicach na pherffeithrwydd.'
- ✚ 'Mae cyflawni rhywbeth yn bwysig, ond nid yw'n pennu fy ngwerth na pwy ydwyf i fel person.'
- ✚ 'Nid yw fy hapusrwydd yn dibynnu ar gael popeth yn iawn. Gallaf ddod o hyd i lawenydd yn y foment, waeth beth fo'r canlyniadau.'

# Osgowch alcohol a chyffuriau

Mae'n gyffredin iawn i bobl yfed neu gymryd cyffuriau pan maent yn teimlo wedi'u llethu neu pan maent eisiau osgoi eu teimladau. Ond, fel hunan-niweidio, effaith dros dro sydd gan alcohol a chyffuriau a gallent wneud ichi deimlo hyd yn oed yn waeth pan fydd yr effeithiau yn diflannu.

Pan fo effeithiau alcohol a chyffuriau yn diflannu, mae rhaid i'r ymennydd addasu, a gallwn boeni ynghylch pethau rydym wedi'u dweud neu'u gwneud wrth yfed. Gallwn hefyd deimlo'n sychedig, yn flinedig, a bod â siwgr gwaed isel – sydd i gyd yn arwain at deimladau o iselder a gorbryder. Gall sylweddau hefyd eich gwneud yn ddiymatal, a all arwain at fwy o ysfeydd i niweidio'ch hun.

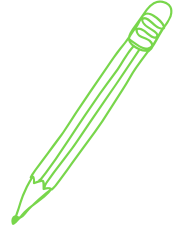
Mae ein cyhoeddiad ar [sut i reoli a lleihau straen](#) yn cynnig ffyrdd iach o ymdopi â theimladau negyddol. Gallwch hefyd fynd i [www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk) am ragor o wybodaeth.

**Mae llawer o bobl yn rhoi'r gorau i niweidio eu hunain pan fo'r amser yn iawn. Mae pawb yn wahanol ac os ydynt yn teimlo'r angen i hunan-niweidio ar hyn o bryd, ni ddylent deimlo'n euog ynghylch y peth – dyna yw eu ffordd o oroesi, ac NID yw gwneud hynny nawr yn golygu y byddant angen gwneud hynny am byth. Mae'n gam anferthol tuag at roi'r gorau iddi pan fyddant yn dechrau siarad am y peth, oherwydd mae'n golygu eu bod yn dechrau meddwl am beth fydd yn cymryd ei le yn y pen draw.'**



# Creu blwch diogel

Crea dy flwch diogel dy hun i dy helpu drwy gyfnodau pan fyddi di wedi dy lethu gan emosiwn ac yn teimlo'r ysfa i niweidio dy hun.



Gad inni roi rhai pethau ynddo i dynnu dy sylw a dy gadw'n ddiogel.

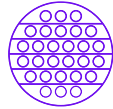
**Dewisa dair cân i'w rhoi yn y ciw ar dy ffôn**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



**Dewisa dri pheth y gelli di wneud gyda dy ddwylo**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



**Rho dair eitem i mewn sy'n gwneud iti deimlo'n dda:**

Lluniau o anwyliaid, nodyn gan ffrind, tegan meddal?

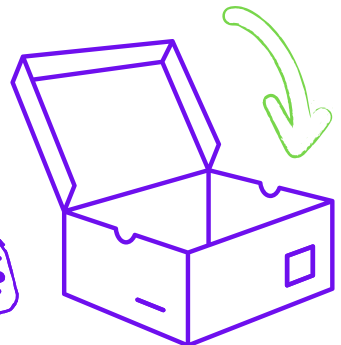
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Cwblha hwn, llenwa dy flwch gyda dy eitemau, a rho'r daflen hon i mewn i gyfeirio ati pan fyddi di angen gadael i dy ysfeydd gilio. Ceisia dynnu dy sylw gyda beth sydd tu mewn.

**Rho dri pheth i mewn i dynnu sylw dy feddwl:**

Fel llyfr lliwio, neu gêm fideo, neu bos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



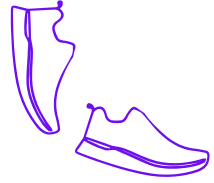


## Ar ôl i'r ysfeydd gilio – gad inni gymryd amser ar gyfer hunanofal.

### Ceisio dreulio amser yn gwneud gweithgaredd

rwyt ti'n ei mwynhau: 3 peth y gelli di eu gwneud:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_




## Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun. Gad inni ychwanegu manylion pobl y medri di siarad â nhw.

**Ysgrifenna rifau pobl y galli di eu galw:** Mi fedri di hefyd ychwanegu pryd maen nhw ar gael, e.e. yn ystod y dydd, yn ystod y nos, yn yr ysgol ayyb. Os nad wyt ti'n gallu, neu os nad wyt ti eisiau ychwanegu unrhyw un, cymera olwg ar y sefydliadau sydd wedi'u rhestru isod.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## Dyma rifau rhai sefydliadau a fydd yn gallu dy gefnogi.

 **Y Samariaid**  
**116 123**  
(ar agor 24/7)

 **Childline**  
**0800 1111**  
(ar agor 24/7)

 **Self Injury Support**  
**0808 800 8088** (ar agor dydd  
Llun a dydd lau, 7pm-10pm)

## Os wyt ti wedi niweidio dy hun

Os byddwch yn anafu, mae'n bwysig i chi drin yr anaf rhag iddo heintio. Os oes gennych anaf difrifol, ddim yn teimlo'n dda neu eich bod yn mynd i mewn i sioc (anadlu'n gyflym, calon yn curo'n gyflym, teimlo'n benysgafn neu mewn panig) dylech geisio help ar unwaith. Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran Damweiniau ac Achosion Brys. Ar gyfer help nad yw'n fater o frys, dylech siarad gyda dy feddyg teulu neu gysylltu â 111 a dewis yr opsiwn iechyd meddwl.

# Rwy'n poeni am rywun arall



**Os ydych chi'n poeni fod rhywun rydych chi'n eu hadnabod yn hunan-niweidio, mae'n bwysig gwybod am beth i chwilio a'r camau i'w cymryd. Isod mae rhywfaint o wybodaeth a all helpu.**

## Arwyddion hunan-niweidio i gadw llygad amdanynt

Gall fod yn anodd gwybod p'un a yw rhywun yn hunan-niweidio ai peidio. Dyma rai arwyddion a allai awgrymu fod rhywun yn niweidio eu hunain:

- clwyfau, briwiau neu farciau heb esboniad
- gwisgo dillad sy'n gorchuddio'r corff, hyd yn oed mewn tywydd poeth
- ymddwyn yn dawelach nag arfer
- tynnu'n ôl o fywyd bob dydd ac ynysu eu hunain
- diffyg egni
- arwyddion o iselder fel bod yn isel eu hysbryd, yn dueddol o grio neu ddiffyg cymhelliant neu ddiddordeb yn y pethau yr oeddent yn ymddiddori ynddynt
- camddefnyddio cyffuriau neu alcohol
- newidiadau o ran hwyliau neu amrywiadau mewn hwyliau, er enghraifft, dod yn fwy ymosodol nag arfer
- siarad am hunan-niweidio neu hunanladdiad
- newidiadau o ran arferion bwyta neu gysgu
- mynegi teimladau o fethiant, bod yn ddiwerth, neu gollu gobaith
- cymryd risgiau
- arwyddion o hunan-barch isel megis beio eu hunain am unrhyw broblemau neu ddweud nad ydynt 'ddigon da'.



Mae'n bwysig gwybod nad yw'r arwyddion hyn bob amser yn golygu fod rhywun yn hunan-niweidio – gallant awgrymu problemau eraill. Hefyd, fel sy'n aml yn digwydd pan fo rhywun yn niweidio eu hunain, efallai nad oes arwyddion o gwbl. Felly, os ydych yn amau fod rhywun rydych yn eu hadnabod yn hunan-niweidio, mae'n bwysig siarad â nhw mewn ffordd agored a gonest – a heb roi bai.

## **Beth i'w wneud os ydych yn poeni am rywun**

Os ydych yn poeni fod rhywun rydych yn eu hadnabod yn hunan-niweidio, gall fod yn anodd gwybod beth i'w wneud. Pan fyddwch yn ymwybodol

fod problem, mae'n bwysig nad ydych yn oedi. Gall disgwyl gyda'r gobaith y byddant yn dod atoch am help olygu fod amser gwerthfawr yn cael ei golli. Gall ymyrryd yn gynnar helpu eich anwyl yn gael y cymorth a'r driniaeth sydd eu hangen arnynt i wella.

Byddwch yn ystyriol o'r posibilrwydd na fyddant yn gallu neu'n teimlo'n barod i siarad am eu hunan-niweidio. Gadewch iddynt arwain y sgwrs a chymryd eu hamser, a pheidiwch â rhoi pwysau arnynt i ddweud manylion wrthyhych nad ydynt yn barod i'w trafod. Mae'n cymryd llawer o ymddiriedaeth a dewrder i drafod hunan-niweidio – efallai mai chi yw'r person cyntaf iddyn nhw allu siarad â nhw am hyn.

# Mae rhywun wedi dweud wrthyhych eu bod yn hunan-niweidio. Beth i'w wneud nesaf?

Mae'r cyngor canlynol ar gyfer siarad â rhywun am eu hunan-niweidio yn seiliedig ar gyngor gan arbenigwyr gwellhad rhag hunan-niweidio blaenllaw:

- Neilltuwch ddigon o amser i siarad â nhw heb unrhyw ymyriadau. Os nad oes gennych amser ar y pryd, gwnewch yn siŵr eich bod yn neilltuo amser yn hwyrach yn y dydd i wrando arnynt heb unrhyw beth i dynnu'ch sylw. Eglurwch hwn iddynt mewn modd sensitif drwy ddweud rhywbeth fel 'Does gen i ddim amser ar hyn o bryd i roi'r sylw iti yr wyt ti ei angen. A gawn ni eistedd i lawr i siarad p'nawn yma?'
- Os yn bosibl, sicrhewch nad oes unrhyw beth i dynnu'ch sylw megis cyfrifiaduron neu ffonau symudol. Bydd hyn yn eich galluogi i roi eich sylw llawn iddynt, gan adael iddynt wybod eich bod yno i wrando arnynt a'u cefnogi.
- Dylech gydnabod pa mor anodd yw hi iddynt drafod eu hunan-niweidio ond peidiwch â chanolbwyntio na'u hannog i ddweud manylion wrthyhych ynghylch anafiadau neu ymddygiadau penodol. Yn hytrach, gofynnwch gwestiynau ynghylch sut maent yn teimlo a beth maent yn mynd i'w wneud.
- Peidiwch ag ymateb gyda syndod neu atgasedd. Gall fod yn anodd deall pam y byddai rhywun yn niweidio eu hunain, ond gall ymateb mewn ffordd negyddol frifo teimladau'r person arall a'u gwneud yn llai tebygol o fod yn agored am eu hunan-niweidio neu geisio help yn y dyfodol.
- Efallai na fyddwch yn deall yr hyn maent yn ei brofi, ond gadewch iddynt wybod eich bod yno iddynt beth bynnag – a bod llawer o opsiynau cymorth ar gael.
- Osgowch roi rhybudd iddynt; er enghraifft, dweud 'Rho'r gorau iddi neu...' am nad yw hyn yn gweithio fel arfer, a gall eu gwneud yn fwy tebygol o fod yn gyfrinachol ynghylch eu hunan-niweidio ac osgoi ei drafod neu geisio cymorth yn y dyfodol.
- Os yw ffrind wedi dweud wrthyhych eu bod yn niweidio eu hunain, dylech eu hannog i siarad gydag oedolyn maent yn ymddiried ynddynt – fel rhiant neu athro. Gallech hefyd gynnig mynd gyda nhw i'w cefnogi. Os ydynt yn gwrthod dweud wrth unrhyw un,

gadewch iddynt wybod na allant gadw hyn yn gyfrinach am eich bod yn poeni am eu diogelwch, yna dywedwch wrth oedolyn rydych yn ymddiried ynndynt.

- Cynigwch help iddynt o ran dod o hyd i gymorth proffesiynol a rhowch wybodaeth iddynt o ran sut i wneud hynny. Efallai y byddwch eisiau cynnig mynd at y meddyg teulu gyda nhw neu eu helpu i siarad ag oedolyn y gellir ymddiried ynndynt neu aelod o'r teulu. Ceisiwch beidio â chymryd rheolaeth a gadewch iddynt wneud penderfyniadau.
- Byddwch yn gadarnhaol a rhowch wybod iddynt y bydd pethau'n gwella. Gyda'r help a'r cymorth cywir, gall pobl sy'n hunan-niweidio wella'n llwyr.
- Byddwch yn ymwybodol o'ch galluoedd. Os ydych yn credu eu bod mewn perygl enbyd neu fod ganddynt anafiadau sydd angen sylw meddygol, mae'n bwysig cymryd camau i sicrhau eu bod yn ddiogel. Galwch 111 a dewiswch opsiwn 2 ar gyfer 'iechyd meddwl' i gael gafael ar wasanaethau argyfwng iechyd meddwl lleol.

Os mai aelod o'r teulu neu ffrind agos yr ydych yn poeni amdanynt, efallai na fyddent eisiau siarad â chi.

Ceisiwch beidio cymryd hyn yn bersonol: gall dweud wrth rywun rydych yn eu caru am hunan-niweidio fod yn anodd am y gallant fod yn poeni am eich cynhyrfu.

P'un a ydych yn mynd at rywun yr ydych yn poeni amdanynt, neu fod rhywun yn siarad am eu hunan-niweidio gyda chi, mae hi'n bwysig ymateb mewn ffordd anfeirniadol, ofalgar a pharchus. Gall fod yn anodd gweld rhywun rydych yn eu caru mewn tralod neu ddeall pam y byddent yn niweidio eu hunain. Fodd bynnag, dylech geisio gweld y person am **bwyr** ydynt a'r rhesymau posibl y tu ôl i **pam** eu bod wedi niweidio eu hunain yn hytrach na chanolbwyntio ar yr ymddygiadau.

## Prif bwyntiau



neilltuwch amser



gwrandewch



byddwch yn agored ac yn onest



peidiwch â barnu



cynigwch gefnogaeth



cofiwch y person y tu ôl i'r ymddygiad

# Cymorth, gwybodaeth a chefnogaeth bellach

Os ydych yn poeni am les uniongyrchol chi'ch hun neu rywun arall dylech alw 999 neu fynd yn syth i'r adran damweiniau ac achosion brys. Ar gyfer cymorth ynghylch rhywbeth nad yw'n argyfwng, dylech siarad â'ch meddyg teulu neu alw 111 a dewis yr opsiwn iechyd meddwl. Gallwch hefyd gael rhagor o wybodaeth isod neu gymorth drwy'r sefydliadau a restrir isod:

## Y Samariaid

Mae'r Samariaid yn cynnig cefnogaeth emosiynol 24 awr y dydd.

Galwch 116 123 neu e-bost [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org).

## YoungMinds

Yn cefnogi iechyd meddwl plant a phobl ifanc trwy wybodaeth ac adnoddau ar-lein, a llinell gymorth i rieni.

Ymwelwch [youngminds.org.uk](http://youngminds.org.uk) neu ffoniwch 0808 802 5544 (Llinell Gymorth i Rieni)

## Self Injury Support

Yn darparu cyngor arbenigol, gwybodaeth, ac adnoddau hunangymorth ac yn cynnig llinell gymorth am ddim.

Ymwelwch [selfinjurysupport.org.uk](http://selfinjurysupport.org.uk) neu ffoniwch 0808 800 8088

## Childline

Yn cynnig gwasanaeth cwnsela i unrhyw un dan 19 oed. Siaradwch â chynghorydd hyfforddedig am ddim ar eu llinell gymorth.

Ymwelwch [childline.org.uk](http://childline.org.uk) neu ffoniwch 0800 1111

## LifeSIGNS

Yn darparu gwybodaeth a chymorth i bobl o bob oed y mae hunan-niweidio yn effeithio arnynt ledled y DU.

Ymwelwch [lifesigns.org.uk](http://lifesigns.org.uk)

## Alumina

Mae Alumina yn wasanaeth yn y DU sy'n cynnig cyrsiau saith wythnos ar-lein am ddim i bobl ifanc sy'n hunan-niweidio.

Ymwelwch [selfharm.co.uk](http://selfharm.co.uk)

## Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain (BACP)

Dod o hyd i therapydd drwy'r cyfeiriadur ar-lein.

Ymwelwch [bacp.co.uk](http://bacp.co.uk)



# Cyfeiriadau

1. Staring, L., Kiekens, G., & Kirtley, O. J. (2023). The epidemiology of nonsuicidal self-injury and self-harm in nonclinical samples: Population-level trends. In *The Oxford Handbook of Nonsuicidal Self-Injury* (pp. 107–126). Gwasg Prifysgol Rhydychen. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197611272.013.7>.
2. Usmani, S. S., Mehendale, M., Shaikh, M. Y., Sudan, S., Guntipalli, P., Ouellette, L., Malik, A. S., Siddiqi, N., Walia, N., Shah, K., Saeed, F., De Berardis, D., & Shoib, S. (2024). Understanding the impact of adverse childhood experiences on non-suicidal self-injury in youth: A systematic review. *Alpha Psychiatry*, 25(2), 150–164. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2024.231139>.
3. Huang, H., Ding, Y., Wan, X., Liang, Y., Zhang, Y., Lu, G., & Chen, C. (2022). A meta-analysis of the relationship between bullying and non-suicidal self-injury among children and adolescents. *Scientific Reports*, 12(1), Erthygl 22122. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-22122-2>.
4. Muehlenkamp, Jennifer J., and Victoria Tillotson, 'Overview and Epidemiology of NSSI in Clinical Samples', in Elizabeth E. Lloyd-Richardson, Imke Baetens, and Janis L. Whitlock (eds), *The Oxford Handbook of Nonsuicidal Self-Injury*, Oxford Library of Psychology (2024; fersiwn ar-lein, *Oxford Academic*, 23 Chwefror 2023), <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197611272.013.8>, cyrchwyd 28 Ionawr 2025.
5. Wadman, R., Armstrong, M., Clarke, D., Harroe, C., Majumder, P., Sayal, K., ... Townsend, E. (2017). Experience of Self-Harm and Its Treatment in Looked-After Young People: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Archives of Suicide Research*, 22(3), 365–379. <https://doi.org/10.1080/13811118.2017.1355286>.
6. Barker, Chikira H., et al. A Systematic Review and Meta-Analysis of Non-Suicidal Self-Injury among Incarcerated Juveniles. Cyf. 1, rhif. 2, *Academia Mental Health and Well-Being*, 2024. <https://doi.org/10.20935/MHealthWellB7334>.



7. Zullo, L., Rogers, M. L., & Taliaferro, L. A. (2024). NSSI among sexual and gender diverse youth. In E. E. Lloyd-Richardson, I. Baetens, & J. L. Whitlock (Eds.), *The Oxford Handbook of Nonsuicidal Self-Injury*. Oxford Library of Psychology. Gwasg Prifysgol Rhydychen. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197611272.013.33>.
8. Taylor, P. J., & others. (2024). The functions of nonsuicidal self-injury. In E. E. Lloyd-Richardson, I. Baetens, & J. L. Whitlock (Eds.), *The Oxford Handbook of Nonsuicidal Self-Injury*. Oxford Library of Psychology. Gwasg Prifysgol Rhydychen. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197611272.013.10>.
9. Selby, E. A., & Hughes, C. (2023). The dynamics and perception of pain during self-injury. Yn *The Oxford handbook of nonsuicidal self-injury* (pp. C22S1–C22P145). Gwasg Prifysgol Rhydychen. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197611272.013.22>.
10. Chapman, A. L., Hood, P., & Turner, C. J. (2023). Cognitive-behavioral and dialectical behavior therapy for nonsuicidal self-injury. In *The Oxford handbook of nonsuicidal self-injury* (tud. 1112–1126). Gwasg Prifysgol Rhydychen. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197611272.013.55>.
11. Whitlock, J. L., Lloyd-Richardson, E. E., & Woolsen, J. (2023). Beyond “stopping”: Reconceptualizing NSSI recovery in favor of healing and growth. Yn *The Oxford Handbook of Nonsuicidal Self-Injury* (tud. 412–439). Gwasg Prifysgol Rhydychen. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197611272.013.21>.
12. Hudson, E., Hemmings, B., Hartley, S., & Taylor, P. (2024). A systematic review and meta-ethnography exploring personal perspectives of recovery among those with lived experience of non-suicidal self-injury. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. <https://doi.org/10.1111/papt.12552>.

# Cysylltiadau a nodiadau defnyddiol

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Gyda'n gilydd, gallwn eich helpu i ddeall hunan-niweidio a sut i helpu'ch hun neu eraill.

Ni ddylai neb orfod delio â thralod emosiynol a hunan-niweidio ar ei ben ei hun. Dylai fod gan bob un ohonom fynediad at strategaethau i'n helpu i ymdopi. Yn y Mental Health Foundationl, credwn fod pawb yn haeddu gwybod sut i reoli eu hiechyd meddwl.

Y Mental Health Foundation yw'r unig elusen yn y DU sy'n canolbwyntio'n llwyr ar atal iechyd meddwl gwael ac adeiladu a diogelu iechyd meddwl da. Rydym yn ymchwilio, datblygu ac ymgyrchu dros ffyrdd newydd a mwy effeithiol o gefnogi a diogelu iechyd meddwl da pobl.

## Gobeithiwn y byddwch yn dod o hyd i'r llyfryn hwn yn addysgiadol ac yn ddefnyddiol.

Rydym yn dibynnu ar roddion cyhoeddus a chyllid grant i barhau â'n gwaith hanfodol. Gofynnwn i chi ystyried gwneud cyfraniad [mentalhealth.org.uk/donate](https://mentalhealth.org.uk/donate)



# MENTAL HEALTH FOUNDATION

-  [mentalhealthfoundation](https://www.facebook.com/mentalhealthfoundation)
-  [@mentalhealth](https://twitter.com/mentalhealth)
-  [@mentalhealthfoundation](https://www.instagram.com/mentalhealthfoundation)
-  [supporter@mentalhealth.org.uk](mailto:supporter@mentalhealth.org.uk)

**Am ganllawiau byr ar wahanol  
bynciau, gyda chefnogaeth  
ymchwil, ewch i'n gwefan:  
[mentalhealth.org.uk/publications](https://mentalhealth.org.uk/publications)**

**I archebu, cysylltwch  
ein tîm cyhoeddiadau:  
[orders@mentalhealth.org.uk](mailto:orders@mentalhealth.org.uk)**



Registered with  
**FUNDRAISING  
REGULATOR**

Rhif Elusen Gofrestredig Lloegr 801130 Yr Alban SC039714.  
Rhif Cofrestru Cwmni 2350846.

## ARWAIN Y DU MEWN IECHYD MEDDWL DA

### LONDON

Mental Health Foundation,  
Studio 2, 197 Long Lane,  
London, SE1 4PD

### GLASGOW

Mental Health Foundation,  
2nd Floor, Moncrieff House,  
69 West Nile Street, Glasgow, G1 2QB

### CARDIFF

Mental Health Foundation,  
Suite 7, Floor 9, Brunel House,  
2 Fitzalan Road, Cardiff, CF24 0EB

### BELFAST

Mental Health Foundation,  
5th Floor, 14 College Square North,  
Belfast, BT1 6AS

**MENTALHEALTH.ORG.UK**