

Ymateb i faterion hunan-niweidio a theimladau hunanladdol ymhlith pobl ifanc

Canllawiau i athrawon, gweithwyr proffesiynol, gwirfoddolwyr a gwasanaethau ieuencid



Dogfen ganllawiau: rhif 249/2019
Dyddiad cyhoeddi: Medi 2019

Ymateb i faterion hunan-niweidio a theimladau hunanladdol ymhlith pobl ifanc

Canllawiau i athrawon, gweithwyr proffesiynol, gwirfoddolwyr a gwasanaethau ieuencid

Cynulleidfa

Staff a llywodraethwyr ysgolion, gweithwyr gwasanaethau ieuencid, gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr iechyd proffesiynol, a mudiadau gwirfoddol sy'n ymwneud â phlant.

Trosolwg

Mae'r canllawiau hyn yn darparu gwybodaeth i oedolion sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc ynghylch sut i ymateb i faterion hunanladdiad a hunan-niweidio. Maent yn rhoi sylw i sut i ofyn cwestiynau i blant a phobl ifanc sydd efallai yn cael meddyliau ynghylch hunanladdiad neu sy'n hunan-niweidio, a sut i ymateb pan fyddant yn datgelu'r teimladau a'r ymddygiad hwn. Maent yn rhoi cyfarwyddyd ynghylch cyfrinachedd, diogelu a'r broses o gyfeirio achosion i lefel uwch.

Camau i'w cymryd

Dylai pob ysgol roi sylw i'r canllawiau hyn wrth ystyried eu polisiau iechyd a lles, a dylent sicrhau eu bod ar gael i holl staff yr ysgol.

Rhagor o wybodaeth

Dylid cyfeirio ymholiadau ynglŷn â'r ddogfen hon at:

Tîm Iechyd a Lles mewn Ysgolion

Y Gyfarwyddiaeth Addysg

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

e-bost: iechydmeddwl.ysgolion@llyw.cymru



@LIC_Addysg



Facebook/AddysgCymru

Copïau ychwanegol

Mae'r ddogfen hon ar gael o wefan Llywodraeth Cymru yn llyw.cymru/addysg-a-sgiliau

Dogfennau cysylltiedig

Siarad â fi 2: Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru 2015-2020 (2015); *Siarad â fi 2: Cynllun Gweithredu Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru 2015-2020* (2015); *Canllawiau statudol i awdurdodau lleol yng Nghymru ynghylch darpariaeth gwasanaethau cwnsela annibynnol* (2013); *Cydweithio rhwng CAMHS a'r Gwasanaeth Cwnsela* (2016); *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru* (2012)

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Saesneg.

This document is also available in English.

Cynnwys

Rhagair gan y Gweinidogion	4
Canllaw cyflym ar ffurf siart lif: Hunan-niweidio	6
Canllaw cyflym ar ffurf siart lif: Teimladau/ymddygiad hunanladdol	7
Cyflwyniad	8
Rhannu gwybodaeth a chyfrinachedd	10
Hunan-niweidio	12
Yr hyn y gallwch ei wneud	19
Canllawiau cam wrth gam ar reoli hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc	22
Hunanladdiad ac ymddygiad hunanladdol	27
Yr hyn y gallwch ei wneud	29
Canllawiau cam wrth gam ar reoli teimladau ac ymddygiad hunanladdol ymhlith pobl ifanc	30
Hunanofal a goruchwyliaeth	34
Cwestiynau cyffredin	35
Geirfa	37
Cydnabyddiaethau	38
Cyfeiriadau	39
Atodiad A: Adnoddau ychwanegol, ffynonellau o gymorth a manylion cyswllt	40
Atodiad B: Cynllun diogelwch	44

Rhagair gan y Gweinidogion

Lluniwyd y canllawiau hyn i gefnogi athrawon, a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n dod i gysylltiad rheolaidd â phlant a phobl ifanc, wrth fynd i'r afael â materion yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio wrth iddynt ddod i'r amlwg. Maent yn cefnogi ymyrraeth gynnar ac atal a phrosesau diogel o reoli hunan-niweidio a theimladau hunanladdol ymhlith pobl ifanc, pan fyddant yn ymddangos. Ni fwriedir iddynt gymryd lle hyfforddiant arbenigol. Yn hytrach, maent yn cynnig ffordd gyflym a hwylus o gyfeirio at egwyddorion cyffredinol arferion gorau ac yn cyfeirio at ffynonellau eraill o gymorth a chyngor.

Er gwaetha'r hyn a glywn yn y cyfryngau, nid yw hunanladdiad yn gyffredin ymhlith plant a phobl ifanc. Mae hunanladdiad yn ddigwyddiad anghyffredin. Dengys data diweddaraf y Swyddfa Ystadegau Gwladol¹ y bu 20 o farwolaethau cofrestredig o'r fath ymhlith pobl ifanc rhwng 15 a 19 oed yng Nghymru yn 2017. Hefyd, mae data'r Swyddfa Ystadegau Gwladol ar gyfer pobl ifanc 10 i 14 oed yn dangos mai dim marwolaethau o'r fath neu un marwolaeth o'r fath a geir fel arfer mewn unrhyw flwyddyn benodol. Fodd bynnag, mae unrhyw achos o hunanladdiad yn un yn ormod, ac yn drasiedi sy'n effeithio ar deulu, ffrindiau a'r gymuned gyfan. Mae hunan-niweidio yn fwy cyffredin, a chofnodir bod oddeutu un o bob deg o bobl ifanc yn eu glasoed wedi hunan-niweidio, er bod y rhan fwyaf o'r bobl ifanc sy'n hunan-niweidio yn rhoi'r gorau i wneud hynny cyn iddynt ddod yn oedolion.²

Felly, er nad yw mor gyffredin ag y mae rhai pobl yn ei gredu, gallwn ddweud bod plant yn profi teimladau hunanladdol ac yn hunan-niweidio. Mae'r frawddeg honno ynddi'i hun yn ddigon i beri gofid a phryder i'r rhan fwyaf o oedolion. Gofid y gallem ddweud neu wneud rhywbeth a allai waethygu'r sefyllfa, a phryder y gallai ein gweithredoedd, neu ddiffyg gweithredoedd priodol ar ein rhan, arwain y person ifanc i wneud niwed difrifol i'w hun.

Mae mwy o siawns y bydd gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant, fel athrawon a gweithwyr ieuencid, yn dod i gysylltiad â phlentyn sy'n hunan-niweidio neu'n mynegi teimladau hunanladdol, a hynny dim ond oherwydd eu bod yn dod i gysylltiad â chymaint o bobl ifanc. Pan fydd plentyn yn cyfaddef bod ganddo deimladau hunanladdol neu ei fod yn hunan-niweidio, mae'n bwysig gwybod beth y gellir ei wneud a ble i droi i gael cyngor a chymorth.

Dros y blynyddoedd diwethaf, drwy *Siarad â fi 2: Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru 2015-2020* (2015) a *Siarad â fi 2: Cynllun Gweithredu Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru 2015-2020* (2015)³, a thrwy weithio gyda'n partneriaid, rydym wedi gwneud cynnydd da iawn wrth fynd i'r afael â materion hunanladdiad a hunan-niweidio. Nod Siarad â fi 2 yw nodi ffactorau risg a diogelu, ac ymgysylltu ag unigolion a sefydliadau er mwyn cefnogi'r rheini y mae'r materion hyn yn effeithio arnynt.

1 <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/suicidesintheunitedkingdom/2017registrations#suicides-by-country> (Saesneg yn unig)

2 Paul Moran, Carolyn Coffey, Helena Romaniuk, Craig Olsson, Rohan Borschmann, John B Carlin, George C Patton (2012) *The natural history of self-harm from adolescence to young adulthood: a population-based cohort study*. *Lancet*; 379: 236–43

3 gweddi.gov.wales/topics/health/publications/health/reports/talk2/?skip=1&lang=cy

Ym mis Chwefror 2019, gwnaethom gyhoeddi cyllid o £500,000 y flwyddyn i gefnogi dulliau gweithredu cenedlaethol a rhanbarthol o fynd i'r afael â'r broblem. Mae hyn yn ategu gweithgarwch presennol, er enghraifft darparu gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion, sydd ar gael i bob person ifanc rhwng 11 ac 18 oed, a dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn yr ysgol gynradd. Mae data o'r bwletin diweddaraf (2017–18)⁴ yn dangos y cafodd 6.1 y cant o'r 11,365 o bobl ifanc a gafodd wasanaeth cwnsela yn ystod y flwyddyn honno, gymorth yn ymwneud â hunan-niweidio, ac y cafodd 2.7 y cant ohonynt gymorth yn ymwneud â hunanladdiad. Mae'r canllawiau hyn bellach yn adnodd gwerthfawr newydd, sy'n ychwanegu at y cymorth sydd ar gael eisoes i weithwyr proffesiynol.

Hoffem roi ar goedd ein diolch i'r Athro Ann John, Dr Dave Williams a Joe Poulson, cyd-awduron y canllawiau hyn; tîm yr Athro John ym Mhrifysgol Abertawe; aelodau'r Grŵp Cynghori Cenedlaethol ar Hunanladdiad a Hunan-niweidio; a chydweithwyr eraill a gyfrannodd at y canllawiau hyn, am eu hymroddiad, eu gwaith caled a'u hymrwymiad parhaus i godi ymwybyddiaeth a chefnogi gweithgarwch yn y maes pwysig hwn.



A handwritten signature in black ink that reads "Kirsty Williams".

Kirsty Williams AM
Y Gweinidog Addysg



A handwritten signature in black ink that reads "Vaughan Gething".

Vaughan Gething AM
Y Gweinidog Iechyd a
Gwasanaethau Cymdeithasol

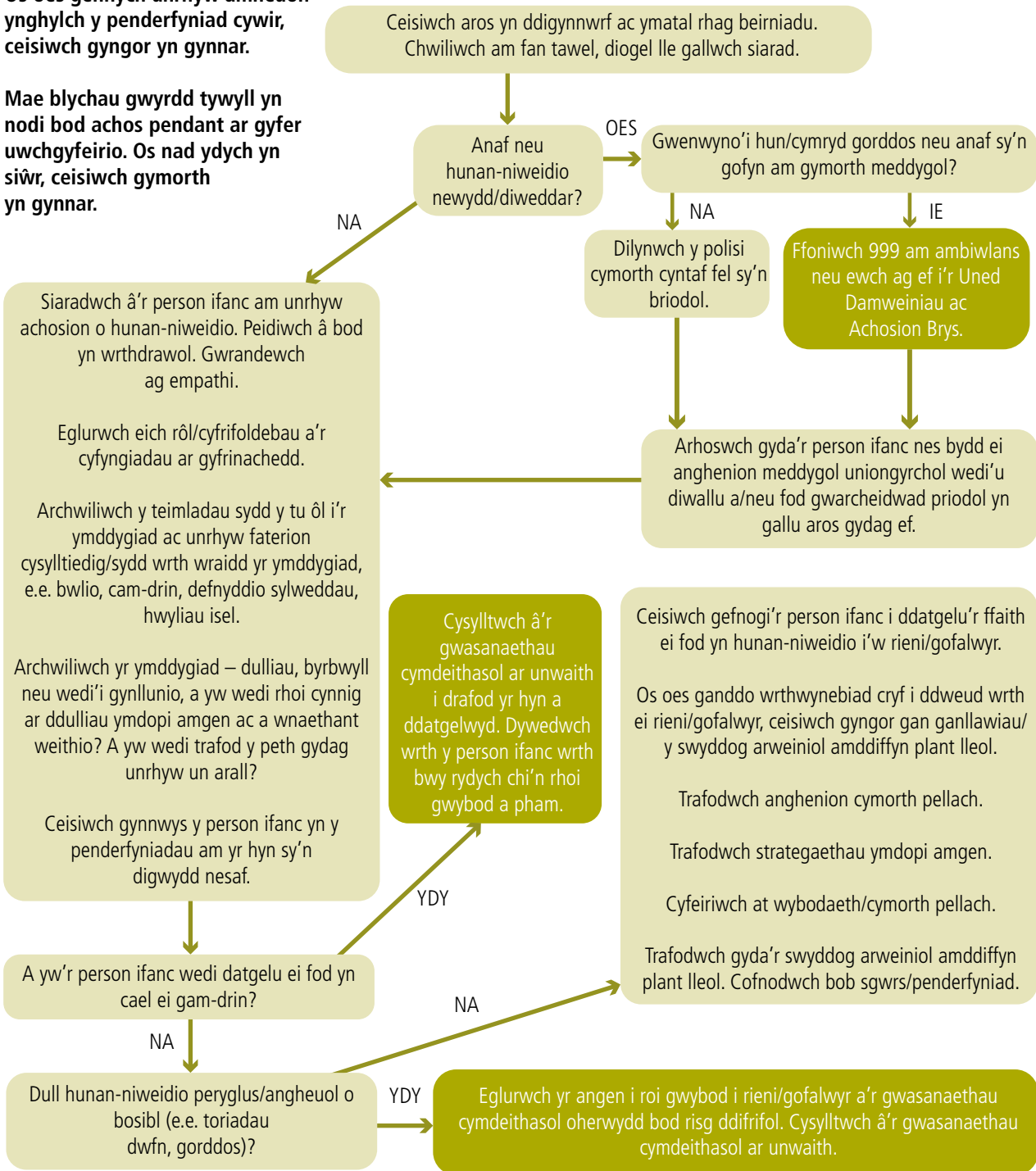
⁴ stats.cymru.llyw.cymru/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Counselling-for-Children-and-Young-People/predominantissueforchildrenandyoungpeoplewhoreceivedcounselling-by-predominantissues-year

Canllaw cyflym ar ffurf siart lif: Hunan-niweidio

Mae'r siart lif hon yn darparu crynodeb o ganllawiau ar ymateb i ddatgelu hunan-niwedio. Am fwy o wybodaeth fanwl am hunan-niwedio a sut i ymateb, gweler tudalennau 12–26.

Os oes gennych unrhyw amheuan ynghylch y penderfyniad cywir, ceisiwch gyngor yn gynnar.

Mae blychau gwyrdd tywyll yn nodi bod achos pendant ar gyfer uwchgyfeirio. Os nad ydych yn siŵr, ceisiwch gymorth yn gynnar.

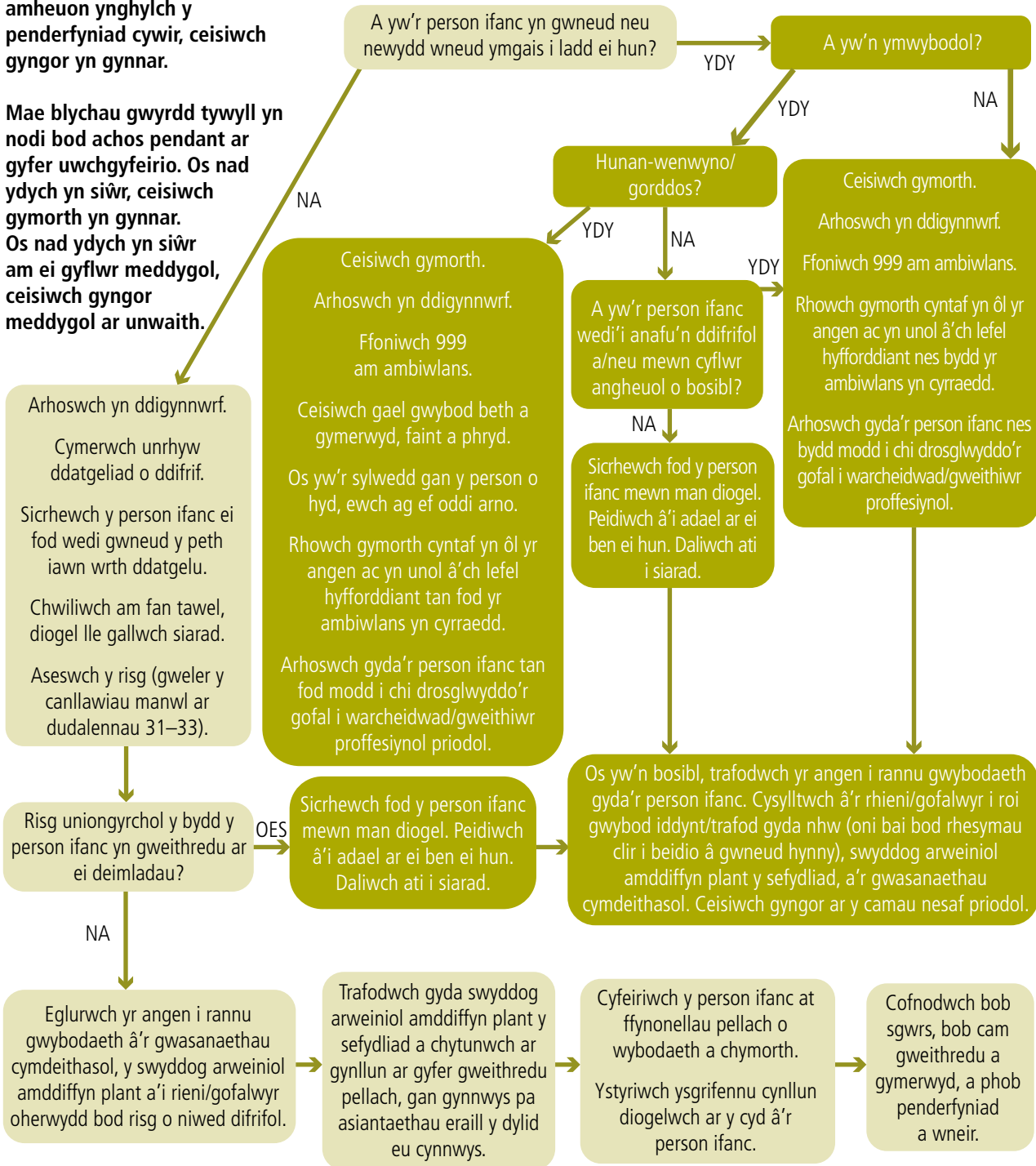


Canllaw cyflym ar ffurf siart lif: Teimladau/ymddygiad hunanladdol

Mae'r siart llif hon yn darparu crynodeb o ganllawiau ar ymateb i deimladau ac ymddygiad hunanladdol. Am fwy o wybodaeth fanwl am deimladau/ymddygiad hunanladdol a sut i ymateb, gweler tudalennau 27–33.

Os oes gennych unrhyw amheuan ynghylch y penderfyniad cywir, ceisiwch gyngor yn gynnar.

Mae blychau gwyrdd tywyll yn nodi bod achos pendant ar gyfer uwchgyfeirio. Os nad ydych yn siŵr, ceisiwch gymorth yn gynnar. Os nad ydych yn siŵr am ei gyflwr meddygol, ceisiwch gyngor meddygol ar unwaith.



Cyflwyniad

Ar gyfer pwy y mae'r canllawiau hyn?

Mae'r canllawiau hyn ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio gyda phobl ifanc. Mae wedi'i anelu at weithwyr proffesiynol mewn ysgolion. Fodd bynnag, bydd hefyd o fudd i leoliadau cymunedol, yn ogystal ag i weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr eraill mewn amrywiaeth o sectorau, e.e. athrawon, gwasanaethau brys, gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr trydydd sector a phobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau ieuenctid. Mae'r gynulleidfa darged eang hon yn cynnwys pobl ag amrywiaeth eang o sgiliau a lefelau o brofiad; ni fydd popeth yn y canllawiau hyn yn berthnasol ym mhob sefyllfa neu i grwpiau proffesiynol penodol.

Maent wedi'u dylunio i gefnogi ymyrraeth gynnar ac effeithiol yn yr ymgais i gefnogi plant a phobl ifanc sydd yn hunan-niweidio ac er mwyn atal hunan-niweidio a hunanladdiad yn y grŵp oedran hwn.

Nodau'r canllawiau hyn

Nod y canllawiau hyn yw rhoi canllaw cyflym ac ymarferol i reoli hunan-niweidio a theimladau/yymddygiad hunanladdol ymhlith pobl ifanc yn ddiogel. Yn ddelfrydol, dylai ymarferwyr sy'n gweithio gyda phobl ifanc sy'n hunan-niweidio neu'n profi teimladau hunanladdol, neu sy'n debygol o fod yn gweithio gyda nhw, gael hyfforddiant penodol ar reoli'r materion hyn. Bwriedir i'r canllawiau hyn gael eu defnyddio i ategu hyfforddiant a chanllawiau lleol a phenodol i sefydliad, yn hytrach na chymryd eu lle. Gellir eu defnyddio fel nodyn atgoffa cyflym a hwylus o egwyddorion cyffredinol arferion gorau. Yn y canllawiau hyn, rydym yn archwilio rhai o'r materion cyfathrebu allweddol a materion cysylltiedig y mae'n rhaid rhoi sylw manwl iddynt er mwyn bod yn effeithiol wrth helpu plant a phobl ifanc y canfyddir eu bod yn hunan-niweidio.

Agweddau a gwerthoedd

Os bydd person ifanc yn dod atoch ac yn siarad am hunan-niweidio, bydd wedi gorfod magu cryn dipyn o ddewrder i wneud hynny, ac mae'n rhoi llawer o ymddiriedaeth ynoch. Mae'n bwysig ymateb iddo yn briodol. Er na fyddwch yn gallu datrys ei broblemau i gyd mewn un sgwrs, os gallwch wrando heb feirniadu, gallai hynny baratoi'r ffordd i'r person ifanc geisio cymorth yn y dyfodol.

Yn anffodus, bu rhai achosion lle mae rhai pobl sydd wedi ceisio cymorth am ymddygiad hunan-niweidio a/neu deimladau hunanladdol wedi cael profiad lle mae rhai gweithwyr proffesiynol, gwasanaethau neu ffynonellau cymorth eraill y maent wedi dod i gysylltiad â nhw wedi eu trin mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo embaras, yn euog, yn ofnus ac wedi'u stigmatiddio. Gallai cael ei wneud i deimlo fel hyn atal person ifanc rhag ymgysylltu â gwasanaethau, neu hyd yn oed rhag ceisio cymorth yn y dyfodol o gwbl.

Wrth ymdrin â pherson ifanc sydd wedi hunan-niweidio neu sy'n profi teimladau hunanladdol, ceisiwch gofio'r canlynol.

- Peidiwch â beirniadu. Peidiwch â gwneud i berson ifanc deimlo'n 'ddrwyg'.
- Defnyddiwch dermau niwtral fel 'ceisio rhoi diwedd ar dy fywyd' yn hytrach na 'chyflawni hunanladdiad', sy'n awgrymu ei fod yn drosedd.
- Cofiwch drin y person ifanc â pharch – peidiwch â bod yn nawddoglyd/'siarad i lawr' â nhw.
- Byddwch yn amyneddgar a rhowch amser i'r person ifanc. Peidiwch â rhoi pwysau arno.
- Gwrandewch ar yr hyn sydd ganddo i'w ddweud.
- Peidiwch â defnyddio eich awdurdod i geisio ei orfodi i stopio hunan-niweidio. Peidiwch â'i fygwth na'i orfodi.
- Byddwch yn ymwybodol o iaith y corff – gall rollo llygaid, croesi'ch breichiau, ochneidio wneud i'r person ifanc sy'n ceisio cymorth deimlo ei fod yn gwastraffu eich amser.
- Byddwch yn ymwybodol o unrhyw ragdybiaethau a rhagfarnau a all fod gennych am hunan-niweidio a/neu deimladau hunanladdol.
- Peidiwch â gwneud unrhyw dybiaethau am y person ifanc yn seiliedig ar unrhyw ddatgeliad. Hyd yn oed os yw'r person ifanc wedi datgelu ei fod yn hunan-niweidio a/neu ei fod wedi cael teimladau hunanladdol o'r blaen, gall ei resymau a'i gymhelliad fod yn wahanol y tro hwn.
- Byddwch yn onest gyda'r person ifanc am eich rôl a'r cyfyngiadau ar gyfrinachedd.
- Peidiwch â diystyru 'mân anafiadau' neu ymgeision aflwyddiannus i ladd ei hun fel pethau dibwys. Nid oes unrhyw gysylltiad rhwng difrifoldeb anaf a graddau'r trallod a arweiniodd ato.
- Defnyddiwch fan diogel i drafod hunan-niweidio a theimladau hunanladdol – rhywle preifat, digyffro a thawel, lle na fydd neb yn debygol o dorri ar eich traws.
- Ceisiwch sicrhau bod gennych ddigon o amser i gael sgwrs.

Rhannu gwybodaeth a chyfrinachedd

Mae'n ddefnyddiol ac yn ddymunol iawn i bob ysgol gael hysbysiadau cyfrinachedd argraffedig, amlwg iawn, ar walïau, ar y fewnrwyd, ac ati. Dylid ysgrifennu'r datganiadau mewn iaith glir fel bod pob dysgwr yn gallu eu darllen, ar unrhyw adeg.

Os bydd person ifanc yn dod atoch ac yn siarad am hunan-niweidio, mae'n rhoi llawer o ymddiriedaeth ynoch. Yn y sefyllfa hon, bydd cyfrinachedd yn bwysig iawn iddo ond mae'n bwysig cofio na allwch addo cyfrinachedd llwyr iddo. Rhaid i staff ymddwyn yn unol â pholisi diogelu eu sefydliad. Mae hyn yn golygu rhannu'r hyn a ddatgelwyd â swyddog diogelu arweiniol penodedig eich ysgol. Efallai y bydd angen i chi hefyd geisio cyngor gan gydweithwyr eraill. Mae'n well bod yn agored am hyn gyda pherson ifanc, gan gydnabod mai ei iechyd, ei ddiogelwch a'i les yw'r pethau pwysicaf, a bod rheidrwydd arnoch i rannu'r wybodaeth hon. Rhowch wybod iddo wrth bwy rydych yn dweud a'r hyn rydych chi'n ei rannu. Fel arall, bydd yn teimlo eich bod wedi bradychu ei ymddiriedaeth ynoch. Mae ymddiriedaeth yn anodd iawn ei hennill, yn hawdd ei cholli ac yn cymryd amser hir iawn i'w hailadeiladu.

Ceisiwch gael ei gydsyniad os yw hynny'n bosibl, ond bydd yn rhaid i chi rannu'r wybodaeth hyd yn oed os yw'n gwrthod ei roi, yn unol â pholisïau diogelu.

Caiff yr wybodaeth hon ei rhannu â rhieni/gofalwyr hefyd fel arfer, ac mae'n arfer da trafod hyn gyda'r person ifanc a chael ei gydsyniad os yw hynny'n bosibl – bydd sgwrs dda yn aml yn annog person ifanc i dderbyn hyn ond mae'n bwysig iawn ymdrin ag unrhyw bryderon a all fod ganddynt ynglŷn â hyn.

Os bydd rhoi gwybod i rieni/gofalwyr yn peri risg o niwed i'r person ifanc, er enghraifft lle yr amheuir achos o gam-drin, dylid gwneud penderfyniad yn unol â pholisïau diogelu, ac nid yn unigol gan aelod o'r staff.

Dylai pobl ifanc gael gwybod pwy yn yr ysgol sy'n cael gwybod a pha wybodaeth sy'n cael ei rhannu.

Mae datganiad consensws ar rannu gwybodaeth am oedolion wedi'i gyhoeddi'n ddiweddar yn Lloegr a gellir ei weld ar-lein yn https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/271792/Consensus_statement_on_information_sharing.pdf (Saesneg yn unig).

Egwyddorion arfer gorau

Os bydd angen i chi rannu gwybodaeth gyfrinachol am berson ifanc, dylech gadw at yr egwyddorion arfer gorau canlynol cymaint ag y gallwch.

- Os oes gan eich sefydliad berson enwebedig sy'n gyfrifol am amddiffyn plant a/neu ddiogelu, ceisiwch gyngor lle y bo'n bosibl. Gellir trafod achosion yn ddiennw at ddibenion ceisio cyngor.
- Os daeth yr wybodaeth y mae angen ei datgelu gan y person ifanc, ceisiwch ei gefnogi i rannu'r wybodaeth ei hun.
- Eglurwch fod angen rhannu'r wybodaeth, pam fo angen ei rhannu a'r bobl sydd angen cael gwybod, a cheisiwch sicrhau cydsyniad i ddatgelu. Peidiwch â gwneud hyn, fodd bynnag, os byddai gofyn am gydsyniad yn cynyddu'r risg i'r person ifanc yn ddifrifol, neu os oes perygl uniongyrchol ac nad oes amser i'w golli.
- Os nad oes gan y person ifanc y galluedd i roi cydsyniad i'r datgeliad, ceisiwch gydsyniad y gwarcheidwad, oni bai y byddai gwneud hyn yn cynyddu'r risg i'r person ifanc yn ddifrifol, neu os oes perygl uniongyrchol ac nad oes amser i'w golli.
- Os na allwch geisio gydsyniad am y rhesymau uchod, neu os gwrthodir rhoi cydsyniad, gallwch rannu'r wybodaeth o hyd os bydd ei rhannu yn atal niwed difrifol i'r person ifanc neu eraill.
- Dylech ond rhannu gwybodaeth sy'n berthnasol i'r pryder/risg.

Pryd y dylid cysylltu â rhieni/gofalwyr

Gall fod yn ddefnyddiol gwahodd rhieni/gofalwyr a'r dysgwr i gyfarfod ar y cyd i drafod y camau nesaf a'r ffordd orau o gefnogi'r person ifanc. Mae ffynonellau o gyngor a chymorth ar gael y dylid eu rhoi i rieni/gofalwyr er mwyn helpu i wella'u dealltwriaeth a'u cyfeirio at adnoddau sydd ar gael i'w plentyn a nhw eu hunain.

Os yw rhiant/gofalwr wedi rhoi gwybod i'r ysgol bod ei blentyn yn hunan-niweidio, mae'n bwysig trafod gyda nhw er mwyn nodi'r bobl y mae'n briodol rhoi gwybod iddynt a thrafod y camau nesaf.

Hunan-niweidio

Mae'r term 'hunan-niweidio' yn cyfeirio at unrhyw achos o wenwyno neu anafu eich hun yn fwriadol heb i hynny fod yn angheuol, ni waeth faint o fwriad sydd i gyflawni hunanladdiad na beth yw natur y cymhelliad. Torri yw'r ffurf fwyaf cyffredin ar hunan-niweidio, ond gall hefyd gynnwys llosgi, taro'r pen neu freichiau a choesau yn erbyn gwrthrychau neu waliau, crafu, ymyrryd â chlwyfau presennol, tynnu gwallt o'r pen, torri esgyrn, neu hunan-wenwyno â meddyginiaethau neu sylweddau eraill.

Pam y mae pobl ifanc yn hunan-niweidio?

Nid yw hunan-niweidio yn salwch meddwl, ond yn ymddygiad. Mae'r rhesymau dros hunan-niweidio yn unigol, yn amrywiol ac yn aml yn gymhleth. I rai pobl ifanc, mae hunan-niweidio yn ymateb i drallod emosiynol; mae'n bosibl bod poen gorfforol anaf yn tynnu eu sylw oddi ar y boen feddyliol y maent yn ei dioddef, a'i bod yn haws delio â'r boen gorfforol na'r boen feddyliol, neu efallai eu bod yn defnyddio'r boen i 'ddeffro'u hunain' rhag teimlo'n farwaidd ac yn 'afreal'. I eraill, gall hunan-niweidio fod yn ffordd o gosbi eu hunain mewn ymateb i deimladau o hunan atgasedd neu euogrwydd. Mae nifer fach o bobl ifanc yn hunan-niweidio fel ffordd o dynnu sylw at eu dioddefaint emosiynol sy'n anodd ei gyfleu mewn geiriau. Mae gennym ni i gyd ein ffyrdd o ymdopi – ond mae rhai yn fwy niweidiol na'i gilydd.

Mae hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc yn gymharol gyffredin. Mae un o bob deg person ifanc yn eu glasoed yn dweud eu bod wedi hunan-niweidio, sef tri pherson ifanc ym mhob dosbarth o 30. Mae'n fwy cyffredin ymhlith merched na bechgyn. Bydd y rhan fwyaf o'r bobl ifanc sy'n hunan-niweidio yn rhoi'r gorau i wneud hynny cyn iddynt ddod yn oedolion ond i un o bob deg, bydd yn parhau yn eu bywydau fel oedolion (Moran et al., 2012). Nid yw'r ffaith bod y mater yn aml yn cael ei ddatrys yn golygu nad yw hunan-niweidio yn bwysig. Mae yn bwysig. Mae bron bob amser yn arwydd o drallod ac yn gysylltiedig ag amgylchiadau emosiynol, personol neu fywyd amrywiol, fel symptomau iselder a gorbryder, profiadau andwyol yn ystod plentyndod, ymddygiad gwrthgymdeithasol, defnydd risg uchel o alcohol, a smygu cannabis a thybaco. Gall ymateb cyflym a phriodol wneud byd o wahaniaeth.

Nid yw'r mwyafrif helaeth o bobl ifanc yn hunan-niweidio mewn ymgais i ladd eu hunain, ond weithiau, gall fod yn ymgais i gyflawni hunanladdiad. Mae ymchwil yn dangos cysylltiad rhwng hunan-niweidio a risg uwch o hunanladdiad ond mae'n bwysig cofio bod hunanladdiad ymhlith pobl ifanc yn gymharol anghyffredin. Mae nifer o ffurfiau ar hunan-niweidio yn peri'r risg o farwolaeth ddamweiniol neu anaf difrifol.

Astudiaeth achos: Stori Rhiannon

Dechreuais hunan-niweidio pan oeddwn i tua 13 oed. Dechreuais gyda phethau bach – byddwn yn crafu fy hunan gyda fy ewinedd, hyd nes fy mod yn gwaedu. Yn ddiweddarach, symudodd ymlaen at dorri fy hunan gyda llafnau y byddwn yn eu tynnu o finiwyr pensil, bob amser ar rannau o’r corff y gallwn eu cuddio – ar fy nghluniau yn bennaf.

Dwi ddim yn siŵr pam ddechreuais i yn y lle cyntaf. Doedd mam a dad ddim yn cyd-dynnu’n dda iawn, ac roedden nhw’n gweiddi ar ei gilydd gartref drwy’r amser. Doedd pethau fawr gwell yn yr ysgol – doedd gen i ddim llawer o ffrindiau agos, ac roedd plant eraill yn pigo arna’ i yn aml. Un diwrnod, dechreuodd fy ffrind gorau, Lucy, fynd o gwmpas gyda grŵp gwahanol o ferched, a oedd yn fy mwlio. Dechreuodd hi ymuno â nhw – gan alw enwau arna’ i. Dyna’r tro cyntaf i fi ddefnyddio llafn, dwi’n meddwl. Es i adref, cloi fy hun yn yr ystafell ymolchi a thorri fy hun. Roeddwn i eisiau rhywbeth i dynnu fy sylw, am wn i, ac nid oedd y crafu’n ddigon – roedd y boen roeddwn yn ei themlo y tu mewn yn ormod, ac roeddwn i’n teimlo allan o reolaeth mewn ffordd. Beth bynnag oedd y rheswm, fe weithiodd. Ces i deimlad o ryddhad. Roedd yn rhyfedd – bron nad oedd yn brifo o gwbl. Es i ymlaen i dorri fy hun dipyn mwy ar ôl hynny.

Mythau am hunan-niweidio

Mae llawer o gamsyniadau a rhagfarnau cyffredin am ymddygiad hunan-niweidio, hyd yn oed ymhlith gweithwyr proffesiynol. Wrth reoli hunan-niweidio, gall fod o gymorth archwilio unrhyw syniadau neu bryderon rhagdybiedig sydd gennych. Dyma rai mythau cyffredin.

Myth 1: Mae pobl ifanc sy’n hunan-niweidio yn ‘ceisio cael sylw’.

Yn aml, mae hunan-niweidio yn ymddygiad preifat iawn, a gall pobl ifanc fynd i ymdrech fawr i’w guddio. Efallai y bydd rhai pobl ifanc yn teimlo cywilydd mawr, ansicrwydd neu drallod. Os bydd person ifanc yn dod atoch ac yn siarad am hunan-niweidio, bydd wedi gorfod magu cryn dipyn o ddewrder i wneud hynny, ac mae’n rhoi llawer o ymddiriedaeth ynoch. Mae hyn yn dal i fod yn wir hyd yn oed os yw’n dod atoch mewn tymer neu os yw’n ymddangos fel ei fod yn hunan-niweidio er mwyn ceisio sicrhau canlyniad penodol, e.e. datrys perthynas sydd wedi chwalu.

Mae rhai pobl ifanc yn datgelu eu bod yn hunan-niweidio fel ffordd o geisio cymorth, a hynny efallai am eu bod yn ei chael hi’n anodd mynegi’r hyn maent yn ei deimlo ar lafar. Nid yw’r ymddygiad yn ‘ymgais i gael sylw’ ond yn hytrach yn ddull o geisio cyfleu bod angen cymorth arnynt. Mae’n bosibl iawn y bydd angen sylw ar y person ifanc, ond mae angen rhoi’r sylw cywir, yn y ffordd gywir, a allai, yn ei dro, arwain at leihau’r cymhelliad i hunan-niweidio. Mae eich ymateb yn hollbwysig wrth osod y tŷn ar gyfer y dyfodol – mae a wnelo hyn oll ag ymyrraeth gynnar.

Myth 2: Mae pawb sy'n hunan-niweidio yn ceisio lladd eu hunain.

Gall rhai ymddygiadau hunan-niweidio fod yn gysylltiedig â theimladau a chynlluniau hunanladdol. Fodd bynnag, i lawer o bobl, dull o ymdopi yw hunan-niweidio. Yn hytrach na cheisio lladd eu hunain, mae'n bosibl bod pobl ifanc yn hunan-niweidio er mwyn rheoli eu trallod a chadw i fynd.

Mae perthynas rhwng hunan-niweidio a hunanladdiad, ond tra bod hunan-niweidio yn gyffredin ymhlith pobl ifanc, mae hunanladdiad yn anghyffredin iawn. Efallai y byddwch wedi clywed mai hunanladdiad yw achos y 'nifer fwyaf o farwolaethau' ymhlith pobl ifanc. Mae hyn am nad yw pobl ifanc yn marw o bethau eraill yn aml, yn wahanol i grwpiau oedran hŷn.

Y peth mwyaf defnyddiol i'w wneud yw ceisio deall amgylchiadau person ifanc a'r rhesymau pam y mae'n hunan-niweidio, ac ar yr un pryd, derbyn y gallai'r cymhelliad a'r ffactorau hyn newid. Bydd hyn yn eich helpu i benderfynu ar y camau gweithredu priodol.

Myth 3: Mae hunan-niweidio yn rhywbeth sy'n digwydd mewn grwpiau, is-ddiwylliannau, rhywiau neu ethnigrwydd penodol.

Er bod hunan-niweidio yn fwy tebygol o ddigwydd ymhlith grwpiau penodol o bobl ifanc, nid yw'n unigryw i unrhyw un ohonynt. Gall hunan-niweidio ddigwydd ymhlith pobl o bob oed, gallu, rhyw, rhywedd, diwylliant ac ethnigrwydd, ac mae yn digwydd ymhlith y rhain i gyd.

Myth 4: Mae hunan-niweidio yn golygu torri.

Mae llawer o bobl yn defnyddio torri fel ffordd o hunan-niweidio, ac mae'n debyg mai dyma'r ffurf fwyaf gweladwy. Gall briwiau, llosgiadau neu gleisiau na ellir eu hegluro fod yn arwyddion bod person ifanc yn hunan-niweidio. Fodd bynnag, mae dulliau eraill o hunan-niweidio.

Myth 5: Bydd pobl sy'n hunan-niweidio yn 'tyfu allan ohono'.

Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc sy'n hunan-niweidio yn stopio wrth iddynt dyfu ond bydd rhai pobl yn hunan-niweidio fel dull o ymdopi yn hwyrach yn eu bywydau hefyd. Bydd rhai yn stopio am gyfnodau o amser ac yna'n aildechrau. Bydd rhai pobl yn mynd i'r arfer o hunan-niweidio ac yn ei chael hi'n anodd stopio. Beth bynnag yw'r sefyllfa, nid yw dweud wrth rywun sy'n hunan-niweidio bod angen iddo stopio byth yn helpu. Gallai ddifetha eich cyfle i ymgysylltu ag ef a gallai wneud iddo osgoi ceisio cymorth gan berson arall y mae'n ymddiried ynddo. Mae'n bwysig iawn gwybod y gallwch gael effaith enfawr – gall cael cymorth priodol yn gynnwys helpu i newid llwybrau bywydau pobl ifanc.

Myth 6: Os ydych yn hunan-niweidio, mae gennych salwch meddwl.

Mae cysylltiad rhwng salwch meddwl fel iselder, gorbryder ac anhwylderau trawma a hunan-niweidio. Fodd bynnag, ymddygiad yw hunan-niweidio. Yn aml, mae'n ddull o ymdopi sy'n arwydd o drallod, ac nid yn salwch meddwl. Gall pobl ifanc nad oes ganddynt salwch meddwl fod yn hunan-niweidio er mwyn ymdopi â thrallod emosiynol.

Myth 7: Mae hunan-niweidio yn anghyffredin iawn.

Mae'n anodd gwybod union nifer y bobl ifanc sy'n hunan-niweidio. Mae natur breifat yr ymddygiad a'r stigma sy'n gysylltiedig ag ef yn golygu ei bod yn debygol nad yw llawer o bobl sy'n hunan-niweidio yn ceisio cymorth neu os ydynt, nad ydynt yn ei geisio gan wasanaethau iechyd. Mae un o bob deg person ifanc yn eu glasod yn dweud eu bod wedi hunan-niweidio, sef tri pherson ifanc ym mhob dosbarth o 30.

Myth 8: Mae gofyn i berson ifanc am hunan-niweidio yn ei wneud yn fwy tebygol o'i gyflawni.

Nid oes unrhyw dystiolaeth i ddangos bod sgwrs â pherson ifanc, lle byddwch yn ceisio deall ei amgylchiadau a'i resymau dros hunan-niweidio, yn ei wneud yn fwy tebygol o hunan-niweidio eto nac yn rhoi'r syniad yn ei ben. I'r gwrthwyneb, mae'n bosibl y gall sgyrsiau nad ydynt yn feirniadol ei annog i geisio cymorth yn y dyfodol

Pwy sydd mewn perygl o hunan-niweidio?

Gall unrhyw un hunan-niweidio; peidiwch â gwneud unrhyw dybiaethau am ymddygiad ar sail rhywedd, oed, ethnigrwydd, rhywioldeb na chefnidir person ifanc. Fodd bynnag, mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod y ffactorau canlynol yn gysylltiedig â'r risg o hunan-niweidio.

- Byw mewn sefydliad preswyl, e.e. ysgolion preswyl, y lluoedd arfog, carchardai.
- Mae rhywfaint o dystiolaeth sy'n dangos bod merched ifanc Asiaidd yn eu glasged yn wynebu risg uwch o hunan-niweidio.
- Cam-ddefnyddio sylweddau.
- Cam-ddefnyddio alcohol.
- Bod yn lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu drawsrywiol.
- Bwlio, gan gynnwys bwlio ar-lein.
- Amddifadedd economaidd-gymdeithasol.
- Llawer o bwysau gartref neu yn yr ysgol.
- Anabledd dysgu.*
- Ynysu cymdeithasol.
- Hunan-niweidio ymhlith cyfoedion neu ffrindiau.
- Mae merched tua pedwar gwaith yn fwy tebygol o hunan-niweidio na dynion. (Fodd bynnag mae dynion yn fwy tebygol o ddefnyddio ddulliau mwy treisgar o hunan-niweidio sy'n peri risg uwch o anaf difrifol neu farwolaeth.)
- Problemau iechyd meddwl presennol neu rai sy'n dod i'r amlwg, e.e. iselder, anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD), anhwylderau bwyta.
- Hanes o gamdriniaeth gorfforol neu rywiol.
- Digwyddiadau andwyol sylweddol yn ystod eu bywydau, e.e. methiant academaidd, profedigaeth, tor-perthynas.
- Ffactorau teuluol, e.e. rhieni/gofalwyr ag anawsterau iechyd meddwl, gwrthdaro rhwng rhieni, rhieni/gofalwyr â phroblemau cyffuriau ac alcohol, hanes teuluol o hunan-niweidio.

* Mae tystiolaeth bod pobl ifanc ag anableddau dysgu yn wynebu mwy o risg o hunan-niweidio. Fodd bynnag, bydd rhai pobl ag anableddau dysgu difrifol a namau cyfathrebu yn arddangos ymddygiadau sy'n edrych yn debyg i ymddygiad hunan-niweidio weithiau, er enghraifft taro neu gnoi eu hunain, am resymau eraill. Os na all yr unigolyn gyfathrebu ei fwriad ac nad ydych yn siŵr, ceisiwch gyngor proffesiynol.

Arwyddion y gallai person ifanc fod yn hunan-niweidio

Mae hunan-niweidio yn aml yn ymddygiad cyfrinachol, preifat, ac mae'n bosibl na fydd arwyddion rhybuddio amlwg. Fodd bynnag, mae'n bosibl y byddwch yn sylwi ar y canlynol, yn enwedig os nad ydynt yn nodweddiadol ohonynt.

- Toriadau, llosgiadau, cleisiau neu grafiadau nad ydynt yn ymddangos yn ddamweiniol.*
- Ynysu'i hun a threulio mwy o amser ar ei ben ei hun.
- Treulio mwy o amser yn yr ystafell ymolchi.
- Bod â rhwymynnau yn aml, yn enwedig ar y breichiau/arddyrnau.*
- Hunan-barch isel a/neu deimladau o ddiffyg hunanwerth.
- Cam-ddefnyddio sylweddau.
- Gwisgo llewys/trowsus/sgertiau hir bob amser, hyd yn oed mewn tywydd poeth.
- Osgoi gweithgareddau sy'n ei gwneud yn ofynnol i newid dillad, e.e. mynd i'r gampfa, nofio.
- Damweiniau mynych sy'n arwain at anaf.*
- Gall tynnu gwallt o'u pen arwain at ddarnau moel.
- Hwyliau isel, anobaith, diffyg cymhelliad, bod yn ddagreuol.
- Dicter neu bigogrwydd.

* *Cadwch mewn cof y posibilrwydd nad anafiadau hunan-niweidio ydynt; dylech ystyried y posibilrwydd o gamdriniaeth.*

Efallai mai chi fydd y person cyntaf i sylwi ar yr arwyddion hyn o ymddygiad hunan-niweidio posibl. Efallai y byddwch yn poeni am yr hyn y dylech ei wneud, neu'n poeni am gael sgwrs â'r person ifanc pan nad ydych chi'n hollol siŵr. Fodd bynnag, mae'n bwysig peidio ag anwybyddu'r arwyddion hyn.

Os oes gennych unrhyw bryderon bod person ifanc yn hunan-niweidio, rhowch wybod iddo'n breifat eich bod wedi sylwi ar newid ynddo a byddwch yn agored ynglŷn â'ch pryderon, mewn ffordd ddigynnwrf a gofalgwr heb feirniadu. Mae rhai pobl ifanc sydd wedi hunan-niweidio yn aml yn gofyn i'w hunain pam nad oes neb erioed wedi gofyn iddynt am y rhwymynnau sydd i'w gweld o dan lewys hir eu siwmperi neu pam y maent wedi ynysu eu hunain oddi wrth eu ffrindiau.

Y rhyngrwyd, cyfryngau cymdeithasol, bwlio ar-lein a hunan-niweidio

Mae'r pryder am ddylanwad y rhyngrwyd, y cyfryngau cymdeithasol a chyfathrebu electronig ar hunan-niweidio ac ymddygiad hunanladdol wedi cynyddu dros y blynyddoedd diwethaf wrth iddynt gael eu defnyddio fwyfwy, yn enwedig gan bobl ifanc.

Cydnabyddir bod natur newidiol y rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol yn golygu y bydd yn anodd i waith ymchwil ar eu heffaith ar bobl ifanc sy'n hyglwyf yn emosiynol gadw i fyny â'r datblygiadau. Fodd bynnag, o ran hunan-niweidio a theimladau hunanladdol, y farn bresennol yw bod y rhyngrwyd yn cynnig dylanwadau cadarnhaol a negyddol. Er enghraifft, er y gall cyfnodau o deimladau negyddol gael eu cynnal gan ddelweddau o hunan-niweidio, gall pobl ifanc ynysig hefyd ddod o hyd i gysylltiadau defnyddiol.

Mae adolygiadau systematig o waith ymchwil (Marchant et al., 2017) wedi nodi potensial ar gyfer risg sylweddol o niwed yn sgil gweithgarwch ar-lein mewn cysylltiad ag ymddygiadau hunanladdol (normaleiddio, sbarduno, cystadleuaeth, bwlio ar-lein) ond hefyd y potensial i fanteisio ar ei fanteision (cymorth mewn argyfwng, lleihau ynysedd cymdeithasol, cyflenwi therapi, allgymorth i grwpiau ynysig).

Mae'r rhai sy'n dioddef bwlio ar-lein fwy na dwywaith yn fwy tebygol o hunan-niweidio neu arddangos ymddygiad hunanladdol (John et al., 2018). Mae'r rhai sy'n cyflawni bwlio ar-lein hefyd yn fwy tebygol o brofi teimladau ac arddangos ymddygiadau hunanladdol, ond i raddau llai. Mewn gwirionedd, mae cysylltiad rhwng cymryd rhan mewn bwlio ar-lein a dioddef ohono gydag o leiaf un o bob ugain y bobl ifanc yn dod o dan y ddau gategori hyn. Yn y cyd-destun hwn, mae arferion adferol yn bwysig, yn ogystal â chydabod mai plant agored i niwed yw pob un ohonynt, yn hytrach na dioddefwyr neu gyflawnwyr. Gall gwaharddiad o'r ysgol eu gwneud yn fwy agored i niwed.

Dylai atal bwlio ar-lein gael ei gynnwys mewn polisiau gwrth-fwlio sy'n defnyddio dulliau gweithredu ysgol gyfan, ynghyd â chysyniadau ehangach fel dinasyddiaeth ddigidol, cymorth gan gyfoedion i ddioddefwyr ar-lein, sut y gall gwylwr electronig ymyrryd mewn ffordd briodol, ac ymyriadau mwy penodol fel sut i gysylltu â chwmnïau ffonau symudol a darparwyr gwasanaethau rhyngrwyd i rwystro, addysgu neu adnabod defnyddwyr.

Mae pobl ifanc yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn gynyddol i fynegi trallod, sy'n gyfle i helpu. Mae bob amser yn werth gofyn ynghylch defnydd o'r rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol, bywyd digidol a phrofiadau wrth siarad â pherson ifanc sydd wedi hunan-niweidio.

Wrth ymgysylltu â phobl ifanc, mae'n bwysig cynnal barn gytbwys am y rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol, bod yn ymwybodol o ffynonellau cadarnhaol o wybodaeth a chymorth, annog diogelwch ar-lein yn gyffredinol, yn ogystal â chefnogi rhieni/gofalwyr i feithrin eu dealltwriaeth eu hunain o'r defnydd o'r rhyngrwyd.

Yr hyn y gallwch ei wneud

Nodir isod ganllawiau cam wrth gam ar reoli hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc. Cadwch yr egwyddorion cyffredinol canlynol mewn cof.

- Gall cael gwybod bod person ifanc rydych yn gweithio gydag ef yn hunan-niweidio effeithio arnoch yn emosiynol. Mae'n bwysig eich bod yn cydnabod hyn, ac er bod cynnal eich lles emosiynol eich hun yn bwysig (gweler tudalen 34), peidiwch â gadael i'ch teimladau effeithio ar eich ymateb. Ceisiwch ymddangos fel eich bod yn ddigynnwrf ac o dan reolaeth.
- Parchwch eich cyfyngiadau – o ran eich gallu i ymdrin â sefyllfa yn y ffordd fwyaf priodol ac o ran eich lefel cyfrifoldeb. Os oes gennych unrhyw amheuon ynghylch yr hyn y dylech ei wneud, ceisiwch gymorth a siaradwch â'r person mwyaf priodol – gallai hyn fod yn un o'ch rheolwyr, swyddog amddiffyn plant enwebedig neu'r gwasanaethau cymdeithasol.
- Os oes gan eich sefydliad berson cyfrifol enwebedig sy'n gyfrifol am amddiffyn plant, dylech drafod y sefyllfa gydag ef. Mae'n bosibl y bydd gennych ganllawiau lleol ar ymddygiad hunan-niweidio neu hunanladdol yn eich gweithle neu eich sefydliad y dylech eu dilyn os ydynt ar gael.
- Ceisiwch beidio â gwneud unrhyw dybiaethau am y person ifanc na'i ymddygiad. Ceisiwch aros yn ddigynnwrf ac ymatal rhag beirniadu, a gwrandewch mewn ffordd empathetig.
- Mae hunan-niweidio yn aml yn ymddygiad preifat iawn a gall fod yn anodd iawn i'r person ifanc siarad amdano.
- Os nad yw'r person ifanc wedi dod atoch, ond eich bod yn amau ei fod yn hunan-niweidio, siaradwch ag ef am eich pryderon mewn lleoliad diogel, priodol a phreifat. Rhowch gyfle iddo fod yn agored, a byddwch yn amyneddgar. Rhowch amser iddo siarad.
- Os bydd wedi dod atoch i siarad am hunan-niweidio, bydd wedi cymryd llawer o ddewrder iddo wneud hynny. Efallai mai hwn fydd y tro cyntaf y bydd wedi dweud wrth unrhyw un ei fod yn hunan-niweidio, ac felly bydd eich ymateb yn effeithio ar ei barodrwydd i geisio unrhyw gymorth pellach.
- Cofiwch nad yw difrifoldeb ymddangosiadol unrhyw anaf hunan-niweidio yn adlewyrchu graddau'r boen emosiynol sydd wedi arwain ato. Mae'n bosibl y bydd gan rai grwpiau o weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc brofiad o ddelio ag anafiadau difrifol iawn. Fodd bynnag, hyd yn oed os yw'r anaf i'w weld yn fychan, mae'n bosibl y bydd sylwadau fel 'dyw e ddim mor wael â hynny' neu 'dim ond crafiad yw e' yn ymddangos yn ddiystyriol ac yn gwneud y person ifanc yn gyndyn i ymgysylltu ymhellach.

- Byddwch yn onest o'r dechrau am y cyfyngiadau ar gyfrinachedd (gweler tudalen 10).
- Peidiwch â dweud bod yn rhaid iddo stopio hunan-niweidio na gwneud unrhyw fygythiadau.
- Peidiwch â gwneud unrhyw addewidion na allwch eu cadw, ond byddwch yn barod i siarad.
- Gofynnwch iddo beth y mae eisiau ei wneud, a cheisiwch gynllunio'r camau nesaf gyda'ch gilydd.

Mae pob achos o hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc yn destun pryder. Mae'n arfer da ceisio deall yr amgylchiadau, y cymhelliad a'r rhesymau pam y mae person ifanc yn hunan-niweidio er mwyn penderfynu ar y ffordd orau ymlaen. Bydd y ffactorau hyn yn wahanol i bob person ifanc, ac nid mater o dicio blychau ydyw. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, ceisiwch gymorth a chynghor gan gydweithiwr priodol a gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol.

Pryderon mwy difrifol

Mae rhai pethau y mae person ifanc yn ei ddweud yn awgrymu pryderon mwy difrifol fel y nodir isod.

- Teimladau hunanladdol neu deimladau fel 'Dwi eisiau marw', 'Dwi ddim eisiau bod yma rhagor', 'Dwi ddim yn poeni os bydda i fyw neu farw'. Mae'n iawn i ofyn yn uniongyrchol am hunanladdiad. Nid yw hyn yn rhoi'r syniad ym mhen pobl.
- Os yw wedi hunan-niweidio o'r blaen – gofynnwch mewn ffordd sensitif gan ymatal rhag beirniadu bob amser.
- Hwyliau isel neu unrhyw newid yn ei hwyliau.
- Anobaith, fel methiant i weld ffordd ymlaen neu ddyfodol iddo'i hun.
- Newid mewn ymddygiad fel mynd i'w gragen neu fod yn aflonyddol.
- Hunan-gasineb neu ddiffyg hunan-barch fel dweud ei fod yn ddiwerth neu fod pawb yn ei gasáu.
- Diffyg cymorth teuluol – mae bob amser yn werth gofyn pwy sydd gartref.
- Cam-drin neu gam-fanteisio blaenorol (dilynwch bolisiau diogelu bob amser).
- Bwlio, gan gynnwys bwlio ar-lein.
- Materion yn ymwneud â hunaniaeth o ran rhywedd neu rywioldeb.
- Camddefnyddio alcohol neu sylweddau.
- Hunan-niweidio neu hunanladdiad ymhlith teulu neu ffrindiau agos.
- Profedigaeth.

Gwrandewch ar eich greddf ac os oes gennych unrhyw amheuaeth, siaradwch â rhywun am eich pryderon – gall hyn gael ei uwchgyfeirio o’ch swyddog arweiniol diogelu/lles i Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a’r Glasoed (CAMHS). Mae CAMHS yn amrywio’n lleol ac mae’n ddefnyddiol bod yn ymwybodol o arferion lleol. Gall meddyg teulu’r person ifanc hefyd fod yn ffynhonnell cymorth ac yn borth at wasanaethau eraill. Rhowch wybod i’r person ifanc eich bod yn gwneud hyn a’ch bod yn ei wneud am eich bod yn poeni amdano.

Yr hyn y gallwch ei wneud

- Gweithio gyda’r dysgwr i ddod o hyd i ffyrdd i’w gefnogi yn yr ysgol.
- Archwilio ei resymau a’i gymhelliad i hunan-niweidio a’r emosiynau roedd yn eu teimlo cyn iddo hunan-niweidio, e.e. dicter, tristwch, afrealwch.
- Archwiliwch yr hyn sy’n ei wneud yn fregus.
- Trafodwch unrhyw beth sy’n ei gymell i hunan-niweidio ac a oes modd eu hosgoi neu eu lleihau.
- Archwiliwch a oes unrhyw ddulliau ymdopi amgen y mae wedi rhoi cynnig arnynt yn y gorffennol ac a fu’r rhain o gymorth.
- Ceisiwch gael gwybod a oes unrhyw un arall yn ymwybodol bod y person ifanc yn hunan-niweidio.
- Os yw’r person ifanc wedi datgelu ei fod yn hunan-niweidio o ganlyniad i gam-drin, dilynwch weithdrefnau diogelu a chysylltwch â’r gwasanaethau cymdeithasol ar unwaith. Byddant yn gallu rhoi cyngor i chi ynglŷn â’r camau nesaf y dylech eu cymryd.
- Os nad yw rhieni/gofalwyr yn ymwybodol o’r hunan-niweidio, ceisiwch annog a chynorthwyo’r person ifanc i’w ddatgelu iddynt.
- Trefnwch gyfarfod â’r rheini/gofalwyr a’r person ifanc ar ôl iddynt gael gwybod. Eglurwch wrth bwy arall y bydd yn rhaid i chi roi gwybod a’r hyn y byddwch yn ei rannu â nhw.
- Archwiliwch/trafodwch unrhyw gymorth arall a allai fod o gymorth yn eich barn chi neu ym marn y person ifanc, a chyfeiriwch ef at ffynonellau o gymorth a gwybodaeth.
- Ystyriwch drafod technegau tynnu sylw posibl a dulliau o ymdopi heblaw hunan-niweidio.
- Mae hyn yn llawer i’w drafod mewn un sgwrs felly bydd angen cymorth, cyswllt a thrafodaethau parhaus. Mae’n bosibl mai chi fydd yn gwneud hyn, neu efallai y caiff gofal y person ifanc ei drosglwyddo i rywun arall, fel cwnselydd neu weithiwr iechyd meddwl yr ysgol. Mae’n bwysig trafod hyn gyda’r person ifanc.
- Sicrhewch eich bod yn gofalu am eich lles eich hun.
- Cadwch gofnodion o bob darn o wybodaeth, cyfarfod a sgwrs. Cofnodwch unrhyw benderfyniadau a wneir a’r rhesymau dros eu gwneud.

Canllawiau cam wrth gam ar reoli hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc

Cymorth uniongyrchol – anaf cyfredol

Os ydych yn gwybod neu'n amau bod person ifanc wedi hunan-niweidio a bod ganddo anaf newydd neu heb ei drin, a/neu os ydych yn gwybod neu'n amau bod person ifanc wedi hunan-wenwyno/cymryd gorddos bydd y camau canlynol yn eich helpu wrth ddelio gyda'r sefyllfa.

1. Peidiwch â chynhyrfu.
2. Ewch â'r person ifanc i fan diogel, tawel a phreifat.
3. Os ydych yn amau ei fod wedi hunan-niweidio ond nad yw'r person ifanc wedi datgelu hynny, eglurwch eich pryderon iddo.
4. Eglurwch ei bod yn bwysig i chi gael gwybod am unrhyw anafiadau neu orddos er mwyn i chi sicrhau ei fod yn ddiogel. Peidiwch â chynhyrfu, peidiwch â bod yn wrthdrawol, peidiwch â beirniadu a byddwch yn amyneddgar. Ceisiwch osgoi gwneud i'r person ifanc deimlo cywilydd, na'i fod dan ymosodiad, na'i fod 'mewn helynt'.
5. Os yw'r person ifanc wedi hunan-wenwyno/cymryd gorddos, ffoniwch 999 neu ewch ag ef i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf. Nid oes lefel 'ddiogel' pan ddaw at orddos. Peidiwch â chynhyrfu. Eglurwch mewn ffordd ddigynnwrf fod angen i chi geisio cymorth meddygol. Ceisiwch gael gwybod beth yn union y mae wedi'i gymryd, faint ohono a gymerwyd, a phryd.
6. Os oes gan y person ifanc anaf a'ch bod yn gymwys i'w asesu, ewch ati i wneud hynny. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, ceisiwch gymorth.
7. Os mai mân anaf ydyw, dilynwch y polisi cymorth cyntaf lleol ar gyfer mân anafiadau. Ceisiwch osgoi ymddangos fel petaech yn diystyru'r anaf – nid oes unrhyw gysylltiad rhwng difrifoldeb yr anaf a graddau'r boen emosynol a arweiniodd ato.
8. Os oes gan y person ifanc anaf difrifol neu os yw eu bywyd yn y fantol, ffoniwch 999 neu ewch ag ef i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf. Peidiwch â chynhyrfu. Eglurwch mewn ffordd ddigynnwrf fod angen i chi geisio cymorth meddygol.
9. Os oes angen i'r person ifanc fynd i'r ysbyty i gael cymorth meddygol, arhoswch gydag ef. Daliwch ati i siarad ag ef a gwranddo'n astud.
10. Os yw'r person ifanc yn datgelu ei fod yn hunan-niweidio o ganlyniad i gam-drin, cysylltwch â'r gwasanaethau cymdeithasol ar unwaith. Byddant yn gallu rhoi cyngor i chi ynglŷn â'r camau nesaf y dylech eu cymryd.

11. Cysylltwch â rhieni/gofalwyr y person ifanc (oni bai bod y person ifanc wedi datgelu mai nhw sy'n cyflawni'r gamdriniaeth) ar y cam priodol, yn unol â'r gweithdrefnau cymorth cyntaf lleol.
12. Sicrhewch fod y person ifanc yn ddiogel nes i'r person priodol (rhiant/gofalwr fel arfer, ond noder pwynt 11 uchod) gyrraedd i fod gydag ef.
13. Cynlluniwch eich camau nesaf gyda'r person sy'n gyfrifol am amddiffyn plant yn eich sefydliad, yn unol â'r polisi amddiffyn plant lleol. Dylech o leiaf gyfarfod â'r person ifanc pan fydd yn dychwelyd i'ch lleoliad ac archwilio/trafod unrhyw anghenion cymorth. Ceisiwch gynnwys y person ifanc mewn unrhyw benderfyniadau a wneir, a chyfeiriwch ef at ffynonellau gwybodaeth a chymorth (gweler Atodiad A).
14. Sicrhewch eich bod yn gofalu am eich lles eich hun (gweler tudalen 34). Efallai y byddai sesiwn ddadfrifio ffurfiol/anffurfiol neu sesiwn oruchwylio gyda chydweithiwr o gymorth i chi.
15. Cadwch gofnodion o bob darn o wybodaeth, cyfarfod a sgwrs. Cofnodwch unrhyw benderfyniadau a wneir a'r rhesymau dros eu gwneud.
16. Ystyriwch grŵp cyfoedion y person ifanc. Mae'n bosibl y bydd angen cymorth arnynt hefyd.

Canllawiau cam wrth gam ar reoli hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc

Cymorth uniongyrchol – dim anaf cyfredol

Os ydych yn gwybod neu'n amau bod person ifanc yn hunan-niweidio, ond nad oes anaf ar hyn o bryd y mae angen ceisio cymorth meddygol yn ei gylch, ac nad yw wedi hunan-wenwyno na chymryd gorddos bydd y camau canlynol yn eich helpu wrth ddelio gyda'r sefyllfa.

1. Peidiwch â chynhyrfu. Ewch â'r person ifanc i fan diogel, tawel a phreifat.
2. Os ydych yn amau bod y person ifanc yn hunan-niweidio ond nad yw wedi datgelu hynny, eglurwch eich pryderon iddo. Eglurwch ei bod yn bwysig iddo roi gwybod i chi neu berson priodol arall am unrhyw anafiadau neu orddos er mwyn i chi sicrhau ei fod yn ddiogel.
3. Peidiwch â chynhyrfu, peidiwch â bod yn wrthdrawol, peidiwch â beirniadu a byddwch yn amyneddgar. Ceisiwch osgoi gwneud i'r person ifanc deimlo cywilydd, na'i fod dan ymosodiad, na'i fod 'mewn helynt'.
4. Ceisiwch gael gwybod beth yw'r cymhelliad y tu ôl i'r hunan-niweidio. Nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n hunan-niweidio yn ceisio marw. Os yw'r person ifanc yn datgelu ei fod yn hunanladdol, cyfeiriwch at y canllawiau ar dudalennau 29–33.
5. Ceisiwch gael gwybod pa ddulliau hunan-niweidio a ddefnyddiwyd gan y person ifanc, ac a oedd yn weithred fyrbwyll neu wedi'i chynllunio. Trafodwch unrhyw beth sy'n ei gymell i hunan-niweidio ac a oes modd eu hosgoi neu eu lleihau.
6. Archwiliwch yr hyn sy'n gwneud y person ifanc yn fregus – nodir ffactorau risg posibl ar dudalennau 15–16.
7. Archwiliwch a oes unrhyw ddulliau ymdopi amgen y mae wedi rhoi cynnig arnynt ac a fu'r rhain o gymorth.
8. Ceisiwch gael gwybod a oes unrhyw un arall yn ymwybodol bod y person ifanc yn hunan-niweidio.
9. Os yw'r person ifanc wedi datgelu ei fod yn hunan-niweidio o ganlyniad i gam-drin, cysylltwch â'r gwasanaethau cymdeithasol ar unwaith. Byddant yn gallu rhoi cyngor i chi ynglŷn â'r camau nesaf y dylech eu cymryd.
10. Os nad yw rhieni/gofalwyr yn ymwybodol o'r hunan-niweidio, ceisiwch annog a chynorthwyo'r person ifanc i'w ddatgelu iddynt (os yw hynny'n briodol – gweler pwynt 13).

11. Os oes gan eich sefydliad berson sy'n gyfrifol am amddiffyn plant, dylid ei gynnwys yn y mater. Sicrhewch eich bod yn dweud wrth y person ifanc, ac eglurwch fod angen i chi ei gynnwys er mwyn gwneud yn siŵr eich bod yn helpu yn y ffordd orau.
12. Os yw'r defnydd o ddulliau hunan-niweidio mwy peryglus (e.e. toriadau dwfn, gorddos) yn golygu bod risg barhaus o niwed difrifol, rhaid i chi roi gwybod i'r rheini/gofalwyr os yw hynny'n briodol (gweler pwynt 13), a gweithwyr proffesiynol perthnasol. Eglurwch wrth y person ifanc fod rhwymedigaeth arnoch i rannu gwybodaeth i atal niwed difrifol, a rhowch wybod iddo wrth bwy rydych yn dweud a'r hyn rydych yn ei rannu. Ceisiwch gael ei gydsyniad os yw hynny'n bosibl, ond bydd yn rhaid i chi rannu'r wybodaeth hyd yn oed os yw'n gwrthod ei roi. I gael canllawiau pellach ar y bobl y dylech fod yn rhannu gwybodaeth â nhw, cyfeiriwch at ganllawiau amddiffyn plant lleol, y person sy'n gyfrifol am amddiffyn plant yn eich sefydliad a/neu'r gwasanaethau cymdeithasol. Mae canllawiau cyffredinol ar rannu gwybodaeth a chyfrinachedd i'w gweld ar dudalen 10.
13. Os nad ydych o'r farn bod risg barhaus o niwed difrifol, a bod y person ifanc yn anghytuno'n gryf â rhoi gwybod i'w rieni/gofalwyr, dilynwch ganllawiau lleol ar gymhwysedd i wrthod rhoi cydsyniad a chyfrinachedd. Ceisiwch gymorth pellach gan y person sy'n gyfrifol am amddiffyn plant yn eich sefydliad a'r gwasanaethau cymdeithasol.
14. Archwiliwch/trafodwch unrhyw gymorth arall a allai fod o gymorth yn eich barn chi neu ym marn y person ifanc, a chyfeiriwch ef at ffynonellau o gymorth a gwybodaeth (gweler Atodiad A). Ystyriwch drafod technegau tynnu sylw posibl a dulliau o ymdopi heblaw hunan-niweidio.
15. Sicrhewch eich bod yn gofalu am eich lles eich hun. Efallai y byddai sesiwn ddadfrifio ffurfiol/anffurfiol neu sesiwn oruchwylio gyda chydweithiwr o gymorth i chi (gweler tudalen 34).
16. Cadwch gofnodion o bob darn o wybodaeth, cyfarfod a sgwrs. Cofnodwch unrhyw benderfyniadau a wneir a'r rhesymau dros eu gwneud.

Strategaethau amgen yn lle hunan-niweidio

Mae rhai pobl ifanc yn gallu gohirio neu dynnu eu sylw oddi ar yr awydd i hunan-niweidio drwy ddefnyddio dulliau ymdopi a thechnegau tynnu sylw. Nodir rhai awgrymiadau yma, ac mae dolenni at fwy o adnoddau ar strategaethau ymdopi posibl yn Atodiad A. Mae'r syniadau isod yn awgrymiadau gan bobl ifanc sydd wedi'u defnyddio i'w helpu i osgoi hunan-niweidio, ac yn seiliedig ar waith ymchwil. Mae'n bosibl na fydd pob dull yn gweithio i bob unigolyn ac efallai y byddant yn cymryd amser i weithio. Ceisiwch drafod rhai syniadau ac annog y person ifanc i ddod o hyd i ddewis amgen sy'n addas iddo.

Gweithgareddau tynnu sylw

- Mynd am dro neu fath arall o ymarfer corff.
- Gwrando ar gerddoriaeth neu greu rhestr chwarae.
- Darllen.
- Posau geiriau neu groeseiriau.
- Gweithgareddau hunan-gysuro fel cael bath neu wneud sleim.

Meithrin rhwydweithiau cymorth

- Helpu'r person ifanc i adnabod pobl y gallant siarad â nhw a gwybod sut i gysylltu â nhw – gall hyn gynnwys ffrindiau, teulu, athro.
- Nodi llinell argyfwng y mae'r person ifanc yn teimlo'n gyfforddus i gysylltu â hi – gall hyn fod yn rhan o gynllun diogelwch ysgrifenedig (gweler Atodiad B) sy'n cynnwys y rheini y dylid cysylltu â nhw ar adegau o argyfwng.

Dulliau ymdopi a strategaethau amgen

- Gwasgu ciwb o rew yn ei law neu ei redeg ar hyd ei fraich tan ei fod yn toddi.
- Taro gwrthrych meddal.
- Ymarferion anadlu, e.e. anadlu i mewn a chyfrif i bedwar wedyn anadlu allan a chyfrif i bedwar gan fod yn ymwybodol o'r stumog yn symud allan wrth anadlu i mewn.
- Cyfrif, e.e. cyfrif 10 cân/canwr/ffilm/anifail.
- Pêl straen.
- Ysgrifennu llythyr at y person y mae'n flin gydag ef a mynegi ei deimladau (ond peidio â'i anfon).
- Cadw dyddiadur.

Mae'n bwysig annog y person ifanc i symud rheseli, meddyginiaeth a dulliau eraill o hunan-niweidio o'i ystafell.

Hunanladdiad ac ymddygiad hunanladdol

Mae'r term 'hunanladdiad' yn cyfeirio at farwolaeth o ganlyniad i weithred fwriadol gan yr unigolyn ei hun. Ymddygiad hunanladdol yw ymddygiad hunan-niweidio sydd â'r bwriad o achosi marwolaeth. Gall hunanladdiad ac ymddygiad hunanladdol gynnwys gweithredoedd a welir mewn ffurfiau eraill ar hunan-niweidio fel torri a hunan-wenwyno. Yr unig wahaniaeth yw'r cymhelliad y tu ôl i'r weithred. Gan nad yw ein cymhelliant bob amser yn glir, hyd yn oed i ni ein hunain, gall fod yn anodd iawn i rywun sy'n edrych o'r tu allan i wahaniaethu rhwng hunan-niweidio sydd â'r bwriad o fod yn strategaeth ymdopi, ac ymddygiad y bwriedir iddo arwain at farwolaeth. I gymhlethu pethau ymhellach, mae hunan-niweidio heb fwriad hunanladdol yn dal i fod yn gysylltiedig â risg uwch o hunanladdiad yn ddiweddarach.

Arwyddion rhybudd y gallai person ifanc fod yn ystyried lladd ei hun

Gall fod yn anodd iawn gweld a yw person yn hunanladdol oni bai ei fod yn datgelu hynny. Datgelu yw'r arwydd rhybudd pwysicaf un ar gyfer bwriad hunanladdol. Os bydd person ifanc yn dweud wrthy ch ei fod yn hunanladdol, dylech ei gymryd o ddifrif bob amser. Mae'n bosibl y byddwch hefyd yn sylwi ar y canlynol.

- Rhoi pethau i ffwrdd, gan gynnwys pethau roedd yn gyndyn o gael gwared arnynt yn y gorffennol.
- Lleisio teimladau morbid.
- Obsesiwn â marwolaeth.
- Anobaith.
- Diffyg cynllunio ar gyfer y dyfodol neu ddifaterwch yn ei gylch.
- Awgrymiadau y byddant wedi gadael yn fuan, e.e. 'Fydda i ddim yn achosi trafferth am lawer hirach'.
- Datgelu teimladau/bwriad/cynlluniau hunanladdol.
- Tystiolaeth o gynllunio, e.e. casglu meddyginiaeth, prynu rhaff, ysgrifennu llythyrau neu nodiadau.
- Hwyliau isel.
- Newidiadau o ran cwsg/chwant bwyd.
- Cynnydd yn y defnydd o alcohol neu sylweddu.

Astudiaeth achos: Stori David

Roeddwn i wedi bod mewn lle eithaf du ers sbel. Roeddwn i'n teimlo'n wag drwy'r amser. Dwi ddim yn gwybod os ydw i'n cofio teimlo'n drist fel y cyfryw, ond roeddwn i'n mynd yn grac yn aml. Roeddwn i'n dadlau gyda fy rhieni yn aml a chollais i dipyn o ffrindiau hefyd.

Roeddwn i'n smygu llawer o *weed* ar y pryd – roedd hynny'n ffordd o ymdopi am wn i. Ond doeddwn i ddim yn ymdopi. Doeddwn i ddim yn cysgu rhyw lawer, er fy mod i wedi blino drwy'r amser. Doeddwn i ddim yn bwyta braidd dim. Doeddwn i ddim yn gallu gweld diben i unrhyw beth.

Byddwn i weithiau'n llosgi fy mraich ar ôl smygu, dim ond i weld a oeddwn i'n dal i allu teimlo unrhyw beth, dwi'n meddwl. Sylwodd pobl ar hynny, ond dwi'n credu eu bod nhw'n meddwl fy mod i'n *emo* – chwilio am sylw, chi'n gwybod? Dim ond pan roddes i'r gorau i fynd i'r ysgol y gwnaeth unrhyw un dalu sylw go iawn. Ces i stŵr enfawr am fy 'agwedd', a dyna pryd dwi'n meddwl i mi benderfynu rhoi terfyn ar bopeth.

Roeddwn i wedi penderfynu sut oeddwn i'n mynd i'w wneud. Roedd rhan ohona' i nad oedd eisiau ei wneud mewn gwirionedd, ond doeddwn i ddim yn gallu gweld ffordd arall o ddianc oddi wrth yr hyn roeddwn i'n ei weld fel llanastr fy mywyd. Dywedais wrth rywun unwaith, ond dywedodd wrtha' i i beidio â bod mor 'ddramatig' – y ddelwedd *emo* yna eto.

Roeddwn i bron yn barod. Roeddwn i'n rhoi rhai pethau i ffwrdd – i bobl roeddwn i'n meddwl y gallent eu defnyddio – y bobl a oedd yn dal i fod yn ffrindiau. Dwi'n credu bod un ohonyn nhw wedi dyfalu beth oedd yn digwydd. Gwnaeth hi fy mherswadio i siarad â rhywun, ac rwy'n falch fy mod i wedi gwneud hynny erbyn hyn. Fel arall, efallai na fyddwn i yma.

Yr hyn y gallwch ei wneud

Nodir isod ganllawiau cam wrth gam ar reoli teimladau ac ymddygiad hunanladdol ymhlith pobl ifanc. Cadwch yr egwyddorion cyffredinol canlynol mewn cof.

- Gall hunanladdiad a theimladau hunanladdol fod yn anodd iawn ymdrin â nhw, ac mae'n bosibl y bydd yn effeithio arnoch yn emosiynol. Mae'n bwysig eich bod yn cydnabod hyn, ac er bod cynnal eich lles emosiynol eich hun yn bwysig (gweler tudalen 34), peidiwch â gadael i'ch teimladau effeithio ar eich ymateb. Ceisiwch ymddangos fel eich bod yn ddigynnwrf ac o dan reolaeth.
- Os oes gan eich sefydliad berson cyfrifol enwebedig sy'n gyfrifol am amddiffyn plant, dylech drafod y sefyllfa gydag ef. Mae'n bosibl y bydd gennych ganllawiau lleol ar ymddygiad hunan-niweidio neu hunanladdol yn eich gweithle neu eich sefydliad y dylech eu dilyn os ydynt ar gael.
- Os bydd unrhyw un yn datgelu teimladau hunanladdol i chi, mae'n bwysig eich bod yn eu cymryd o ddifrif. Ceisiwch beidio â gwneud unrhyw dybiaethau am y person ifanc na'i ymddygiad. Ceisiwch aros yn ddigynnwrf ac ymatal rhag beirniadu, a gwrandewch mewn ffordd empathetig.
- Wrth siarad â phobl ifanc am deimladau hunanladdol, defnyddiwch leoliad diogel, priodol a phreifat. Rhowch gyfle iddo fod yn agored, a byddwch yn amyneddgar. Rhowch amser iddo siarad.
- Os bydd wedi dod atoch i siarad am deimladau hunanladdol, bydd wedi cymryd llawer o ddewrder iddo wneud hynny. Efallai mai hwn fydd y tro cyntaf y bydd wedi dweud wrth unrhyw un. Bydd eich ymateb yn effeithio ar ei barodrwydd i geisio cymorth pellach.
- Byddwch yn onest o'r dechrau am y cyfyngiadau ar gyfrinachedd (gweler tudalen 10).
- Peidiwch â gwneud unrhyw addewidion na allwch eu cadw, ond byddwch yn barod i siarad.
- Ceisiwch gynnwys y person ifanc mewn unrhyw benderfyniadau cymaint â phosibl, gan sicrhau'r risg leiaf posibl.

Canllawiau cam wrth gam ar reoli teimladau ac ymddygiad hunanladdol ymhlith pobl ifanc

Cymorth uniongyrchol – ymddygiad hunanladdol

Os ydych yn gwybod neu'n amau bod person ifanc newydd wneud ymgais i ladd ei hun, neu wrthi'n gwneud hynny, bydd y camau canlynol yn eich helpu wrth ddelio gyda'r sefyllfa.

1. Arhoswch yn ddigynnwrf. Siaradwch â'r person ifanc os yw'n ymwybodol a cheisiwch dawelu ei feddwl. Os yw'n anymwybodol, ffoniwch 999 ar unwaith a gofyn am ambiwlans. Gweiddwch am help, a rhowch gymorth cyntaf yn unol â lefel eich hyfforddiant nes y bydd yr ambiwlans yn cyrraedd.
2. Os yw'r person ifanc wedi cymryd gorddos, ffoniwch 999 ar unwaith a gofyn am ambiwlans. Ceisiwch gael gwybod beth mae wedi'i gymryd, pryd y gwnaeth ei gymryd a faint ohono. Os oes ganddo'r sylwedd o hyd, ewch ag ef oddi wrtho.
3. Os yw'r person wedi'i anafu'n ddifrifol neu mewn cyflwr angheuol o ganlyniad i ymgais i ladd ei hun, ffoniwch 999 ar unwaith a gofyn am ambiwlans. Ceisiwch gymorth, a rhowch gymorth cyntaf yn unol â lefel eich hyfforddiant nes bydd yr ambiwlans yn cyrraedd.
4. Os oes angen cymorth meddygol brys ar y person ifanc ond ei fod yn gwrthod mynd i'r ysbyty, ceisiwch ei ddarbwylllo mewn ffordd ddigynnwrf. Os na allwch ei ddarbwylllo, a bod y person ifanc yn wynebu risg o niwed uniongyrchol, ystyriwch gysylltu â'r heddlu am gymorth.
5. Os nad oes risg uniongyrchol i'r person ifanc, peidiwch â'i adael ar ei ben ei hun. Gwnewch yn siŵr ei fod mewn man diogel a daliwch ati i siarad ag ef.
6. Pan fydd y person ifanc yn cael cymorth meddygol cymwys, neu fel arall yn ddiogel, cysylltwch â'r person yn eich sefydliad sy'n gyfrifol am amddiffyn plant er mwyn rhoi gwybod iddo.
7. Oni bai bod rheswm clir dros beidio (fel cam-drin hysbys neu honedig), cysylltwch â rhieni/gofalwyr y person ifanc i roi gwybod iddynt am y sefyllfa.
8. Cysylltwch â'r gwasanaethau cymdeithasol ar unwaith, gan fod hyn yn fater amddiffyn plant. Byddant yn gallu rhoi cyngor i chi ynglŷn â'r camau nesaf priodol.
9. Cadwch gofnodion o bob darn o wybodaeth, cyfarfod a sgwrs. Cofnodwch unrhyw benderfyniadau a wneir a'r rhesymau dros eu gwneud.

Canllawiau cam wrth gam ar reoli teimladau ac ymddygiad hunanladdol ymhlith pobl ifanc

Cymorth uniongyrchol – teimladau hunanladdol

Os bydd person ifanc yn datgelu teimladau hunanladdol bydd y camau canlynol yn eich helpu wrth ddelio gyda'r sefyllfa.

1. Arhoswch yn ddigynnwrf. Cymerwch unrhyw ddatgeliad o ddifrif. Sicrhewch y person ifanc ei fod wedi gwneud y peth iawn drwy ddweud wrthoch chi.
2. Ewch â'r person ifanc i fan diogel, tawel a phreifat.
3. Gofynnwch gwestiynau er mwyn ceisio asesu'r risg y bydd y person ifanc yn gweithredu ar unrhyw deimladau hunanladdol. Peidiwch â'i groesholi. Yn hytrach, byddwch yn amyneddgar a rhowch amser iddo siarad. Dyma rai cwestiynau pwysig i'w gofyn.
 - A yw'n dweud ei fod yn dymuno lladd ei hun?
 - Pa mor aml y mae'n teimlo fel hyn? A yw'n deimlad cyson, aml, achlysurol neu brin?
 - A yw'n siarad am fod eisiau lladd ei hun nawr?
 - A yw wedi meddwl am y ffordd y mae'n bwriadu ceisio lladd ei hun?
 - A yw wedi gwneud cynlluniau pendant? Os felly, a yw wedi dechrau paratoi (e.e. ysgrifennu nodyn, casglu meddyginiaeth, ac ati)? Po fwyaf o dystiolaeth a geir bod y person ifanc yn cynllunio ar gyfer ymgais at hunanladdiad, y mwyaf yw'r risg y bydd y person ifanc yn gweithredu ar ei deimladau.
 - A yw eisoes wedi cymryd gorddos neu gamau eraill i ladd ei hun? (Os bydd yn datgelu ei fod, cyfeiriwch at y canllawiau cam wrth gam ar dudalen 30.)
 - A yw wedi gwneud ymgais at hunanladdiad yn y gorffennol? A oedd rhywbeth a'i helpodd i aros yn ddiogel?
 - A oes unrhyw ffactorau amddiffynnol a all helpu i gadw'r person ifanc yn ddiogel? (Mae ffactorau amddiffynnol yn amrywiol iawn ac yn benodol i'r unigolyn, ond gallent gynnwys teulu, ffrindiau, anifeiliaid anwes, ymdeimlad o gyfrifoldeb, credoau crefyddol/ysbrydol, ac ati.)
 - A oes ganddo unrhyw gynlluniau ar gyfer y dyfodol? Pa mor bell i'r dyfodol? Er enghraifft, a yw'n meddwl am wyliau sydd wedi'i gynllunio ar gyfer y flwyddyn nesaf, digwyddiad mewn ychydig fisoedd (pen-blwydd, gŵyl, ac ati) neu a oes dim dystiolaeth ei fod yn bwriadu bod o gwmpas ar gyfer digwyddiadau yn y dyfodol?
 - A yw ar ei ben ei hun neu a oes rhywun amddiffynnol (e.e. rhiant/gofalwr) gydag ef?

4. Gall yr atebion i'r cwestiynau hyn helpu i roi ryw syniad o lefel y risg. At ei gilydd, mae risg uwch yn gysylltiedig â theimladau hunanladdol amlach, mwy o dystiolaeth o gynllunio a pharatoi ar gyfer hunanladdiad, llai o dystiolaeth o gynlluniau ar gyfer y dyfodol, a llai o fynediad at gymorth a ffactorau amddiffynnol.

Canllawiau cam wrth gam ar reoli teimladau ac ymddygiad hunanladdol ymhlith pobl ifanc

Risg uniongyrchol o weithredu ar feddyliau hunanladdol

1. Daliwch ati i siarad â'r person ifanc mewn ffordd ddigynnwrf. Gwnewch yn siŵr ei fod mewn man diogel, a pheidiwch â'i adael ar ei ben ei hun.
2. Os daw'n amlwg ar unrhyw adeg fod y person ifanc eisoes wedi cymryd gorddos neu gamau eraill i ladd ei hun, cyfeiriwch at y canllawiau cam wrth gam ar dudalen 30.
3. Cysylltwch â'r person yn eich sefydliad sy'n gyfrifol am amddiffyn plant, a rhowch wybod iddo, trafodwch yr achos a chytunwch ar gynllun ar gyfer gweithredu pellach, gan gynnwys yr asiantaethau i'w cynnwys.
4. Oni bai bod rheswm clir dros beidio (fel cam-drin hysbys neu honedig), cysylltwch â rhieni/gofalwyr y person ifanc i roi gwybod iddynt am y sefyllfa. Peidiwch â gadael y person ifanc ar ei ben ei hun.
5. Cysylltwch â'r gwasanaethau cymdeithasol, gan fod hyn yn fater amddiffyn plant
6. Ceisiwch gyngor gan y person yn eich sefydliad sy'n gyfrifol am amddiffyn plant, canllawiau/polisi lleol a'r gwasanaethau cymdeithasol ar y camau nesaf priodol ac atgyfeirio. Ymysg yr asiantaethau a'r bobl broffesiynol y gall fod yn briodol atgyfeirio atynt, mae meddyg teulu'r person ifanc (neu'r meddyg teulu y tu allan i oriau os yw hi y tu allan i oriau gwaith), yr Uned Damweiniau ac Achosion Brys, a CAMHS.
7. Cadwch gofnodion o bob darn o wybodaeth, cyfarfod a sgwrs. Cofnodwch unrhyw benderfyniadau a wneir a'r rhesymau dros eu gwneud.

Canllawiau cam wrth gam ar reoli teimladau ac ymddygiad hunanladdol ymhlith pobl ifanc

Risg heb fod ar fin digwydd o weithredu ar feddyliau hunanladdol

1. Daliwch ati i siarad â'r person ifanc mewn ffordd ddigynnwrf. Gwnewch yn siŵr ei fod yn gwybod eich bod ar gael i siarad yn y dyfodol os bydd angen.
2. Cyfeiriwch y person ifanc at ffynonellau gwybodaeth, cymorth a help (gweler Atodiad A).
3. Trafodwch bwysigrwydd rhannu'r wybodaeth gyda'r person dynodedig yn eich sefydliad sy'n gyfrifol am amddiffyn plant, a chyda rhieni/gofalwyr y person ifanc (oni bai bod rheswm clir i beidio â gwneud, fel cam-drin hysbys neu honedig). Mae angen rhannu'r wybodaeth am fod risg o niwed i'r person ifanc.
4. Os yw'n bosibl, ceisiwch gefnogi'r person ifanc ei hun i rannu gwybodaeth â'i rieni/gofalwyr.
5. Cysylltwch â'r person yn eich sefydliad sy'n gyfrifol am amddiffyn plant, a rhowch wybod iddo, trafodwch yr achos a chytunwch ar gynllun ar gyfer gweithredu pellach, gan gynnwys unrhyw asiantaethau i'w cynnwys.
6. Lluniwch gynllun gyda'r person ifanc am gamau i'w cymryd os bydd y teimladau hunanladdol yn codi eto neu'n parhau. Gall fod yn ddefnyddiol ysgrifennu hyn ar bapur a rhoi copi i'r person ifanc i'w ddefnyddio fel 'cynllun diogelwch' y gall gyfeirio ato os bydd angen iddo wneud hynny. Mae templed ar gyfer cynllun o'r fath ar gael yn Atodiad B.
7. Cadwch gofnodion o bob darn o wybodaeth, cyfarfod a sgwrs. Cofnodwch unrhyw benderfyniadau a wneir a'r rhesymau dros eu gwneud.

Hunanofal a goruchwyliaeth

Gall gweithio gyda pherson ifanc sy'n hunan-niweidio a/neu'n profi teimladau hunanladdol fod yn anodd, yn flinderus ac yn drallodus. Mae'n bwysig edrych ar ôl eich hunan. Cofiwch, os na fyddwch yn gwneud hyn, ni fyddwch yn gallu helpu'r bobl ifanc gystal, a byddwch yn rhoi eich hunan dan bwysau a straen.

Gall sesiynau goruchwyllo o ryw fath fod o gymorth wrth reoli galwadau gweithio gyda phobl ifanc mewn trallod a'u hamgylchiadau, a all fod yn boenus. Hyd yn oed os nad oes sesiynau goruchwyllo ar gael yn eich ysgol, gall cymorth anffurfiol hefyd fod yn ddefnyddiol. Neilltuwch amser i fyfyrion ar eich teimladau, y camau a gymerwyd a'r canlyniadau, a siaradwch drwy'r broses gyda chydweithiwr rydych yn ymddiried ynddo neu reolwr llinell. Yn ogystal â helpu i brosesu unrhyw emosiynau anodd, bydd hyn yn eich helpu chi a'ch sefydliad i wella arfer yn barhaus.

Dylech fonitro eich lles emosiynol a meddyliol eich hun. Byddwch yn ymwybodol o unrhyw drallod, a cheisiwch gymorth yn ôl yr angen. Byddwch yn onest â chi eich hun ynghylch eich emosiynau.

Ymysg y pethau y mae rhai pobl yn eu cael yn ddefnyddiol wrth reoli straen, mae'r canlynol:

- gwneud ymarfer corff rheolaidd
- rhoi cynnig ar ioga, myfyrio, ymwybyddiaeth ofalgar (gweler sesiwn MindEd for Families ar ymwybyddiaeth ofalgar sydd ar gael ar-lein yn <https://mindedforfamilies.org.uk/Content/mindfulness/#/id/5a54ca222467748f64fe5c12>) (Saesneg yn unig)) neu dechnegau ymlacio eraill
- siarad â rhywun rydych yn ymddiried ynddo gan gynnal cyfrinachedd ac anhysbysrwydd – fel partner neu ffrind – am y ffordd rydych yn teimlo ond peidiwch â rhannu unrhyw fanylion sy'n ei gwneud yn bosibl adnabod unigolion
- troi at gymorth allanol fel cwnsela.

Cwestiynau cyffredin

A yw'r sgwrs gyntaf honno'n cyfrif?

Os bydd person ifanc yn dod atoch a siarad am hunan-niweidio, bydd wedi cymryd dewrder iddo wneud hynny, ac mae'n dangos ei fod yn ymddiried ynoch. Mae'n bwysig ymateb iddo yn briodol. Er na fyddwch yn gallu datrys ei broblemau i gyd mewn un sgwrs, os gallwch wrando heb feirniadu, gallai hynny baratoi'r ffordd i'r person ifanc geisio cymorth yn y dyfodol.

Ai ymgais i gael sylw yw hyn?

Mae rhai pobl ifanc yn datgelu eu bod yn hunan-niweidio fel ffordd o geisio cymorth, a hynny'n aml am eu bod yn ei chael hi'n anodd mynegi eu hunain ar lafar. Nid yw'r ymddygiad yn 'ymgais i gael sylw' ond yn hytrach yn ddull o geisio cyfleu bod angen cymorth arnynt. Mae'n bosibl iawn y bydd angen sylw ar y person ifanc, ond mae angen rhoi'r sylw cywir, yn y ffordd gywir, a allai, yn ei dro, arwain at leihau'r cymhelliad i hunan-niweidio. Mae eich ymateb yn hollbwysig wrth osod y tŷn ar gyfer y dyfodol – mae a wnelo hyn oll ag ymyrraeth gynnar.

A fydd yn lladd ei hun?

Gall rhai ymddygiadau hunan-niweidio fod yn gysylltiedig â theimladau a chynlluniau hunanladdol. Fodd bynnag, i lawer o bobl, dull o ymdopi yw hunan-niweidio. Yn hytrach na cheisio lladd eu hunain, mae'n bosibl bod pobl ifanc yn hunan-niweidio er mwyn rheoli eu trallod a chadw i fynd.

Mae perthynas rhwng hunan-niweidio a hunanladdiad, ond tra bod hunan-niweidio yn gyffredin ymhlith pobl ifanc, mae hunanladdiad yn anghyffredin iawn. Efallai y byddwch wedi clywed mai hunanladdiad yw achos y 'nifer fwyaf o farwolaethau' ymhlith pobl ifanc. Mae hyn am nad yw pobl ifanc yn marw o bethau eraill yn aml, yn wahanol i grwpiau oedran hŷn. Cymerwch gip ar y pethau a allai fod yn arwyddion sy'n peri pryder ar dudalen 20.

A allaf ddweud wrth ei rieni/gofalwyr?

Mae cyfrinachedd yn bwysig iawn i bobl ifanc. Mae'n well bod yn agored am hyn gyda pherson ifanc, gan gydnabod mai ei iechyd, ei ddiogelwch a'i les yw'r pethau pwysicaf, a bod rheidrwydd arnoch i rannu'r wybodaeth hon. Rhowch wybod iddo wrth bwy rydych yn dweud a'r hyn rydych chi'n ei rannu. Fel arall, bydd yn teimlo eich bod wedi bradychu ei ymddiriedaeth ynoch. Mae ymddiriedaeth yn anodd iawn ei hennill, yn hawdd ei cholli ac yn cymryd amser hir iawn i'w hailadeiladu. Ceisiwch gael ei gydsyniad os yw hynny'n bosibl, ond bydd yn rhaid i chi rannu'r wybodaeth hyd yn oed os yw'n gwrthod ei roi, yn unol â pholisïau diogelu.

Os bydd rhoi gwybod i rieni/gofalwyr yn peri risg o niwed i'r person ifanc, er enghraifft lle yr amheuir achos o gam-drin, dylid gwneud penderfyniad yn unol â pholisïau diogelu, ac nid yn unigol gan aelod o'r staff. Os yw'n briodol, rhannwch wybodaeth â'r rhieni/gofalwyr. Trafodwch hyn gyda'r person ifanc a cheisiwch gael ei gydsyniad os yw hynny'n bosibl.

A allaf ddweud wrtho am stopio hunan-niweidio a gosod rhai targedau ymddygiad?

Peidiwch â dweud bod yn rhaid iddo stopio hunan-niweidio na gwneud unrhyw fygythiadau. Ceisiwch osgoi gwneud iddo deimlo cywilydd, na'i fod dan ymosodiad, na'i fod 'mewn helynt'. Gall hunan-niweidio fod yn anodd ei reoli mewn ysgolion. Mae'n fater sy'n codi ofn ar bobl, a gall fod pryder am yr effeithiau ar ddysgwyr eraill. Dylid ystyried yn ofalus cyn gosod ffiniau o ran yr ymddygiadau hyn, na'u defnyddio i gyfiawnhau gwahardd dysgwyr o'r ysgol. Cofiwch y gallai gwahardd dysgwr sydd mewn tralod gyfrannu mwy at unrhyw deimladau o fod yn ynysig, a'i fod yn effeithio ar gyrhaeddiad pobl ifanc, sy'n effeithio ymhellach ar eu llwybrau bywyd.

Os byddaf yn siarad ag ef am hunan-niweidio, a fydd yn fwy tebygol o'i gyflawni?

Nid oes unrhyw dystiolaeth i ddangos bod sgwrs â pherson ifanc, lle byddwch yn ceisio deall ei amgylchiadau a'i resymau dros hunan-niweidio, yn ei wneud yn fwy tebygol o hunan-niweidio eto nac yn rhoi'r syniad yn ei ben. I'r gwrthwyneb, mae'n bosibl y gall sgysiau nad ydynt yn feirniadol ei annog i geisio cymorth yn y dyfodol.

Geirfa

Hunanladdiad: Gweithred fwriadol, nad yw'n ddamweiniol, sy'n arwain at farwolaeth.

Hunan-niweidio: Mae *Siarad â fi 2: Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Cymru 2015-2020* yn diffinio hunan-niweidio fel gwenwyno neu anafu eich hun yn fwriadol heb i hynny fod yn angheuol, ni waeth faint o fwriad sydd i gyflawni hunanladdiad na beth yw natur y cymhelliad. Mae'r diffiniad hwn yn eang yn fwriadol, gan fod y cymhelliad i hunan-niweidio yn gymhleth ac yn amrywiol (gweler tudalen 12), a gall cymhelliad unigolyn newid dros amser.

Pobl ifanc: At ddibenion y canllawiau hyn, caiff pobl ifanc eu diffinio fel plant a phobl ifanc yn eu glasoed 18 oed ac yn iau. Mae'n bwysig nodi, fodd bynnag, y gall fod gan wasanaethau ac asiantaethau lleol i bobl ifanc feini prawf oedran gwahanol mewn rhai achosion.

Ymddygiadau hunanladdol: Ymddygiad hunan-niweidio sydd â'r bwriad o achosi marwolaeth.

Cydnabyddiaethau

Bu'r prif awdur yn gweithio gyda MindEd (www.minded.org.uk (Saesneg yn unig)) wrth ddatblygu'r canllawiau hyn. Mae MindEd wedi cynhyrchu nifer o adnoddau e-ddysgu a fyddai'n gwella ymwybyddiaeth, gwybodaeth a sgiliau ymhellach yn y maes hwn ac yn ategu'r gwersi a gynigir gan y canllawiau hyn. Hoffem ddiolch i dîm MindEd am eu sylwadau ar y gwaith hwn.

Datblygwyd y canllawiau hyn ymhellach yn dilyn gweithdy gyda rhanddeiliaid traws sector. Diolchwn i'r rhai a gymerodd ran yn y gweithdy am eu sylwadau ar fersiwn ddrafft y canllawiau hyn.

Awduron

- Ann John, Athro Seiciatreg ac Iechyd y Cyhoedd, Prifysgol Abertawe a Chadeirydd y Grŵp Cynghori Cenedlaethol i Lywodraeth Cymru ar Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio.
- Dave Williams, Cyfarwyddwr yr Is-adran Teulu a Therapi, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan a Chadeirydd Plant yng Nghymru.
- Joe Poulson, myfyriwr meddygaeth, Prifysgol Abertawe.

Cyfranogwyr y gweithdy

- Caroline Doyne, Ymarferydd Iechyd Meddwl Sylfaenol, Tîm Iechyd Meddwl Sylfaenol Powys.
- Ceri Jones, Pennaeth Gwasanaeth Cwnsela Torfaen.
- Chukwudi Okolie, Swyddog Ymchwil, Prifysgol Abertawe.
- Jon Jones, Pennaeth Addysg Ôl-16, Ysgol Harri Tudur (a elwid gynt yn Ysgol Penfro).
- Kyla Honey, Seicolegydd Addysg.
- Linda Berry, Cynrychiolydd Nyrsio mewn Ysgolion, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan.
- Sarah Stone, Cyfarwyddwr Gweithredol Cymru y Samariaid.
- Sian Price, Pennaeth y Gwasanaeth Tystiolaeth Arsyllfa, Iechyd Cyhoeddus Cymru.
- Si Martin, Rheolwr Gyfarwyddwr, Heads Above The Waves.
- Virginia Richards, Athro Arweiniol CAMHS.

Cyfeiriadau

John A, Glendenning AC, Marchant A, Montgomery P, Stewart A, Wood S, Lloyd K, Hawton K (2018). 'Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research* 20(4), e129. DOI:10.2196/jmir.9044

Marchant A, Hawton K, Stewart A, Montgomery P, Singaravelu V, Lloyd K, Purdy N, Daine K, John A (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. *PLoS ONE* 12(8), e0181722. DOI: 10.1371/journal.pone.0181722

Paul Moran, Carolyn Coffey, Helena Romaniuk, Craig Olsson, Rohan Borschmann, John B Carlin, George C Patton (2012) *The natural history of self-harm from adolescence to young adulthood: a population-based cohort study*. *Lancet* 379: 236–43

Atodiad A: Adnoddau ychwanegol, ffynonellau o gymorth a manylion cyswilt

Grŵp Cyngori Cenedlaethol ar Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed

Mae'r Grŵp Cyngori Cenedlaethol ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niwed yn dod â rhanddeiliaid allweddol at ei gilydd i gynghori Llywodraeth Cymru ar faterion allweddol mewn perthynas â lleihau hunanladdiad yng Nghymru.

Gwefan: www.cymraegtalktometoowales/about-us/nag

Y Samariaid

Gwasanaeth cymorth cwbl gyfrinachol, 24 awr y dydd i unrhyw un sy'n profi trallod emosiynol a/neu deimladau hunanladdol.

Llinell gymorth genedlaethol 24 awr: 116 123

Cymorth dros e-bost: jo@samaritans.org

Llinell gymorth iaith Gymraeg (oriau amrywiol): 0808 164 0123

www.samaritans.org/cymru/how-we-can-help/contact-samaritan/welsh-language-phone-line

Gwefan: www.samaritans.org/cymru

Gofal Profedigaeth Cruse

I unrhyw un sydd agen cymorth ar ôl marwolaeth anwylyd. (Saesneg yn unig.)

Llinell gymorth (09:00–17:30): 0808 808 1677

Gwefan: www.cruse.org.uk

Papyrus

Gwasanaeth i bobl ifanc sy'n meddwl am hunanladdiad, neu unrhyw un sy'n poeni y gall person ifanc fod yn ystyried hunanladdiad. (Saesneg yn unig.)

Llinell gymorth (10:00–22:00 yn ystod yr wythnos/14:00–22:00 ar benwythnosau):
0800 068 41 41

Cymorth dros neges destun: 07786 209697

e-bost: pat@papyrus-uk.org

Gwefan: www.papyrus-uk.org

Childline

Llinell gymorth genedlaethol i unrhyw un dan 19 oed, sy'n cynnig cyngor a chymorth ar amrywiaeth o faterion gan gynnwys hunan-niweidio a theimladau hunanladdol. (Saesneg yn unig.)

Llinell gymorth (24 awr): 0800 11 11

e-bost: Ar gael drwy gofrestru ar y wefan.

Gwefan: www.childline.org.uk

YoungMinds

Elusen sy'n ymroddedig i wella iechyd meddwl plant a phobl ifanc. (Saesneg yn unig.)

Gwefan: <https://youngminds.org.uk>

MIND Cymru

Cangen Cymru yr elusen iechyd meddwl genedlaethol sy'n darparu gwybodaeth a chymorth ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig (gan gynnwys hunan-niweidio).

Llinell wybodaeth: 0300 123 3393

e-bost: info@mind.org.uk

Gwefan: www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru-cymraeg

Plant yng Nghymru

Sefydliad ambarél ar gyfer grwpiau sy'n gweithio gyda phlant yng Nghymru sy'n darparu cysiau hyfforddi ar amddiffyn plant, hunan-niweidio a diogelu.

Gwefan: www.plantynghymru.org.uk

Meic

Llinell gymorth gyfrinachol, anhysbys yn cynnig cymorth ac eiriolaeth i bobl hyd at 25 oed sy'n byw yng Nghymru.

Llinell gymorth (08:00–00:00): 0808 80 23456

Cymorth dros neges destun: 84001

Gwefan: www.meiccymru.org/cym

Ymddiriedolaeth Charlie Waller

Sefydliad sy'n ymroddedig i godi ymwybyddiaeth o iselder a hunanladdiad sy'n darparu adnoddau i ysgolion a rhieni/gofalwyr.

Adnodd i ysgolion (Saesneg yn unig)

https://docs.wixstatic.com/ugd/b5791d_b3807e6a2cd643ed8b29456602afcc01.pdf

Adnodd i rieni a gofalwyr (Saesneg yn unig)

https://docs.wixstatic.com/ugd/b5791d_7d13f090db464315b2f76a6f614cfffbb.pdf

Canolfan Genedlaethol Cydweithredu dros Iechyd Meddwl (NCCMH)

Cydweithrediad rhwng Coleg Brenhinol y Seiciatryddion a Choleg Prifysgol Llundain sy'n datblygu canllawiau ac adolygiadau ar sail tystiolaeth i gefnogi darpariaeth gofal iechyd meddwl o safon uchel. (Saesneg yn unig.)

Gwefan: www.rcpsych.ac.uk/improving-care/nccmh

Canolfan Anna Freud

Canolfan ymchwil a pholisi sy'n canolbwyntio ar ddatblygu, lledaenu a darparu polisi ar sail tystiolaeth a chymorth iechyd meddwl i blant a phobl ifanc ledled y DU. (Saesneg yn unig.)

Gwefan: www.annafreud.org/on-my-mind/youth-wellbeing

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

Mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion yn darparu gwybodaeth ymarferol a chyfoes am yr anhwylderau emosiynol a seiciatrig ar gyfer pobl ifanc yn ogystal ag athrawon a rhieni/gofalwyr. (Saesneg yn unig.)

Gwefan: <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/parents-and-young-people>

Heads above the Waves

Sefydliad di-elw sy'n codi ymwybyddiaeth o iselder a hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc. (Saesneg yn unig.)

Gwefan: <http://hatw.co.uk>

Apiau

Calm Harm

Ap preifat, wedi'i ddiogelu gan gyfrinair sy'n helpu i dynnu sylw oddi ar yr awydd i hunan-niweidio. (Saesneg yn unig.)

Gwefan: www.stem4.org.uk/calmharm

Stay Alive

Ap sy'n darparu cymorth a chefnogaeth i bobl sy'n profi teimladau hunanladdol, neu bobl sy'n poeni am rywun arall. (Saesneg yn unig.)

Gwefan: www.prevent-suicide.org.uk/stay_alive_suicide_prevention_mobile_phone_application.html

Headspace

Ap myfyrio ac ymwybyddiaeth ofalgar. (Saesneg yn unig.)

Gwefan: www.headspace.com

BeyondNow

Ap cynllunio diogelwch am ddim. (Saesneg yn unig.)

Gwefan: www.beyondblue.org.au/get-support/beyondnow-suicide-safety-planning

Atodiad B: Cynllun diogelwch

Fy nghynllun diogelwch

Os wyt ti wedi bod yn meddwl am ladd dy hun, gall y cynllun hwn dy helpu pan fyddi di'n cael meddyliau a theimladau annifyr. Pan fyddi di'n ei ysgrifennu gyda rhywun rwyd ti'n ymddiried ynddo, fel athro, dy rieni/gofalwyr neu dy feddyg, dyna pryd y bydd yn gweithio orau. Weithiau, pan fydd rhywun mewn argyfwng, mae'n anodd meddwl yn glir. Gyda chynllun diogelwch, mae popeth wedi'i ysgrifennu er mwyn iddo fod wrth law pan fydd ei angen arnat.

1. Arwyddion rhybuddio

Y rhain yw'r newidiadau yn y ffordd rwyd ti'n teimlo ac yn ymddwyn y gelli di gadw llygad amdanynt, er mwyn gwybod pan fyddi di mewn perygl o argyfwng.

2. Y pethau sy'n gwneud i mi eisiau byw

Y rhain yw'r holl bethau sy'n bwysig i ti. Weithiau, pan fydd rhywun mewn argyfwng, gall fod yn anodd cofio'r holl resymau dros fod eisiau byw. Os wyt ti'n ysgrifennu popeth rwyd i'n ei garu – pethau bach a mawr – ar bapur, gall hynny helpu i dy atgoffa pan fydd hi'n anodd eu cofio.

3. Pethau y gallaf eu gwneud er mwyn cadw fy hun yn fwy diogel

Pethau y gelli di wneud neu newid, naill ai nawr neu pan fyddi di mewn perygl o argyfwng, er mwyn sicrhau bod dy amgylchedd a'r pethau o dy gwmpas yn peri llai o risg.

4. Pethau a all dynnu fy sylw

Gweithgareddau a syniadau y gelli di eu defnyddio os yw dy deimladau poenus yn anodd i'w hanwybyddu.

5. Pethau rwy'n eu mwynhau

Gall fod o gymorth i gael syniadau am leoedd i fynd iddynt, pobl i fynd i'w gweld a phethau i'w gwneud er mwyn gwella dy hwyliau.

6. Pobl y gallaf siarad â nhw

Teulu, ffrindiau a phobl eraill rwyt ti'n ymddiried ynddynt y gellir di siarad â nhw os bydd angen i ti rannu dy deimladau. Gelli di hefyd roi manylion cyswllt llinellau cymorth yma.



7. Gwasanaethau a all fy helpu

Manylion gwasanaethau neu weithwyr proffesiynol rwyt ti wedi bod mewn cysylltiad â nhw a all dy helpu os bydd eu hangen arnat ti. Cofia, os nad wyt ti'n teimlo fel y gelli di aros yn ddiogel, gelli di fynd at dy feddyg teulu, at feddyg teulu y tu allan i oriau neu i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys am gymorth.

