**RHAGLEN HYFFORDDI Combat Stress AR GYFER MUDIADAU I WELLA LLESIANT CYN-FILWYR**

**Modiwl 3: Deall ac Ymateb i Gyn-filwyr Sydd O Bosib Yn Cael Trafferth gydag Iechyd Meddwl Gwael**

Croeso i fodiwl 3, sef y trydydd o bedwar modiwl sydd nawr ar gael.

Os nad ydych wedi gwneud hyn eisoes, yna ewch drwy fodiwlau 1 a 2 o’r rhaglen gan eu bod yn adeiladu ar ei gilydd a gwnewch hynny ar gyflymder sydd yn addas i chi.

Heddiw, rydym yn mynd i ystyried sut i ddeall ac ymateb i gyn-filwyr sydd o bosib yn cael trafferth yn delio gydag iechyd meddwl gwael, ac mae yna dri thestun gwahanol:

1. Cydnabod y mathau gwahanol o drallod emosiynol a brofir ar ôl gwasanaethu yn y lluoedd arfog
2. Teimlo’n hyderus i godi’r pwnc o les emosiynol mewn modd positif
3. Darparu cymorth priodol a’n atgyfeirio unigolion at wasanaethau

Bydd yr hyfforddiant heddiw yn ymarferol, yn addysgol ac ni fydd yn therapiwtig, ond mae perthynas gan bawb ohonom gyda lles meddyliol, ac os ydych yn cael trafferth ar unrhyw bwynt, yna rhowch stop ar yr hyfforddiant a gofalwch am eich hun a dychwelyd i’r hyfforddiant pan fyddwch yn teimlo’n gryfach. Mae modd i chi siarad gyda chydweithiwr a hyd yn oed dychwelyd i gwblhau’r hyfforddiant gyda chydweithiwr.

**Rhan 1: Cydnabod y mathau cyffredin o drallod emosiynol a brofir ar ôl gwasanaethu yn y lluoedd arfog**

Yn gyntaf, dylech gymryd eiliad er mwyn ystyried lles emosiynol a thrallod emosiynol sydd yn bodoli ar gontinwwm. Mae pawb ohonom ar y continwwm yma. Ystyriwch y math o drallod emosiynol yr ydych wedi profi neu’i weld a thra eich bod yn gwneud hyn, hoffem eich cyflwyno i Dean:

*“Fisoedd wedi i mi orffen fy hyfforddiant, fe’m danfonwyd i Affganistan. Tra’n brwydro yn erbyn y Taliban, roedd un o’n carfannau wedi ei heffeithio’n wael a bu farw tri bachgen o’n platŵn.*

*"Roeddwn wedi fy effeithio gymaint gan yr hyn a ddigwyddodd fel nad oeddwn yn medru delio gyda phethau. Felly, mi wnes i adael y fyddin yn hwyr yn 2008.*

*“Roeddwn wedi cael trafferth yn addasu i fywyd sifil. Roeddwn yn byw bywyd afradlon, yn gamblo ac yn esgeuluso fy nheulu.*

*“Dechreuais gael hunllefau, ac nid oeddwn byth yn medru cysgu drwy’r nos.*

*“Un diwrnod, daeth popeth yn ormod, ac mi wnes i gerdded am 40 milltir cyn cyrraedd pont. Roeddwn bron yn barod i neidio ond dechreuais feddwl am fy nheulu."*

*Casglwyd Dean gan yr heddlu ac aethpwyd ag ef i’r ysbyty. Wedi ychydig o amser yn yr ysbyty, roedd tîm iechyd meddwl lleol Dean wedi ei atgyfeirio at Combat Stress.”*

A byddwn yn dysgu mwy wedyn am stori Dean ond diolch iddo am rannu ei stori.

Mae yna sawl math o drallod emosiynol: dicter, hwyl isel, gorbryder, anhwylder straen wedi trawma (PTSD), C-PTSD, profedigaeth a cholledion, trafferthion cysgu, camddefnyddio alcohol a sylweddau, methu ymdopi, cyflyrau iechyd corfforol, yn cael trafferth uniaethu gydag eraill (e.e. partner, teulu cydweithwyr ayyb).

Mae’r rhan fwyaf o gyn-filwyr diolch byth yn gadael y lluoedd arfog wedi’u hymgyfoethogi gan eu profiadau ond mae cyfran fechan angen cymorth iechyd meddwl ond:

* mae cyfran fechan ond sylweddol o gyn-filwyr angen cymorth iechyd meddwl
* mae cyfradd PTSD ymhlith cyn-filwyr, am y tro cyntaf, yn uwch na chyfradd PTSD ymhlith milwyr a’r cyhoedd yn gyffredinol.
* mae PTSD yn fwy cyffredin na chamddefnyddio alcohol ymhlith cyn-filwyr sydd wedi brwydro yn Irac a/neu Affganistan.
* cyfradd PTSD ymhlith cyn-filwyr yw 7.4%.
* cyfradd cyflyrau iechyd meddwl cyffredinol ymhlith yr holl gyn-filwyr yn y DU yw un ym mhob pump (21.5%).
* mae trafferthion yn cynnwys iselder, gorbryder, camddefnyddio alcohol / sylweddau, problemau dicter

Ond cyn ein bod yn ystyried hyn yn fanwl, gadewch i ni ystyried sut y mae milwyr yn delio gyda’r emosiynau yma tra eu bod yn y lluoedd arfog. Mae hyn yn medru cynnwys cefnogaeth gan gymheiriaid, uned; hiwmor a brawdgarwch, hiwmor tywyll yn aml; mae’n medru bod yn ddefnyddiol ac iachus i gadw atgofion a phrofiadau mewn rhannau gwahanol o’r meddwl; weithiau, mae angen ffocysu ar yr amcan/nod nesaf; rydym hefyd yn gwybod fod hoelio sylw ar rywbeth arall yn medru bod yn ddefnyddiol; mae rhai’n gwneud hyn drwy gamddefnyddio alcohol a sylweddau.

Sut y mae’r lluoedd arfog yn delio gydag iechyd meddwl? Mae hyn yn cynnwys TRIM (Trauma RIsk Management), sef system cymorth gan gyfoedion sydd yn ffocysu ar y trawma; codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ac ymgyrchoedd sydd yn cynnwys unigolion sy’n gosod esiampl ac yn trafod eu trafferthion iechyd meddwl. Mae yna newid o ran diwylliant gan fod mwy o sgyrsiau agored yn cael eu cynnal.

Gadewch i ni ystyried am eiliad y meysydd mwyaf cyffredin o drallod emosiynol y mae cyn-filwyr yn medru eu profi.

**Gorbryder**

Mae rhai cyn-filwyr yn cael trafferth gan eu bod yn teimlo fel eu bod ‘ar y dibyn’ drwy’r amser, yn teimlo’n 'jumpy' ar ôl gadael y lluoedd arfog, yn aml pam nad oes yna fygythiad i’w diogelwch. Mae hyn o bosib yn cael ei achosi gan y ffaith eu bod wedi wynebu bygythiad i’w bywyd am gyfnodau hir o amser a/neu wedi gweld pethau sydd yn anodd eu dychmygu neu’n drawmatig tra yn y lluoedd arfog. Roeddynt hefyd wedi eu hyfforddi i fod yn barod i ymateb i bethau ar unwaith, gan ddisgwyl a chynllunio ar gyfer y gwaethaf. Tra ar faes y frwydr, roedd ymlacio, hyd yn oed am eiliad, yn medru golygu cael eich lladd neu’ch anafu’n ddifrifol, ac efallai bod ymddwyn fel pe baech ‘ar y dibyn’ wedi achub nifer o fywydau - byddai ymlacio wedi bod yn beryglus. Mae’n ddealladwy felly fod llawer yn cael trafferth ceisio ymlacio ar ôl gadael y lluoedd arfog.

**Yn y cyd-destun hwn, beth yw ystyr gorbryder?**

Mae gorbryder yn air a ddisgrifir i ddisgrifio ymateb y corff o fraw. Mae pawb wedi profi hyn ac mae’n medru cael ei achosi gan fygythiad i’n lles neu gyfweliad am swydd neu siarad yn gyhoeddus. Mae hyn yn gyfres o brosesau corfforol yn yr ymennydd a’r corff sydd yn cael eu sbarduno wrth i ni ymateb i fygythiad. Yn cael ei ddisgrifio yn aml fel ymateb ‘fight/flight/freeze’, dyma’r ymateb yr ydym yn profi pan ein bod yn teimlo ar y dibyn. Mae’r ymateb hwn wedi datblygu ynom a’r bwriad gwreiddiol oedd y byddai’n cael ei sbarduno gan fygythiad allanol a brys fel arfer. Fodd bynnag, gan fod ein hymennydd wedi datblygu, mae hefyd yn cael ei sbarduno wrth i ni gofio am fygythiadau hanesyddol neu sefyllfaoedd dychmygol, rhagdybiaethau a phryderon am fygythiadau’r dyfodol (real neu wedi dychmygu), teimladau, meddyliau a pherthnasau. I rai cyn-filwyr, mae’n anodd cydnabod teimladau o ofid neu orbryder gan eu bod wedi eu hyfforddi i’w hanwybyddu. Yn sgil eu hyfforddiant, efallai y byddant yn dysgu i sianelu eu pryderon a’u newid i mewn i ddicter a reolir, ac felly, efallai eu bod yn profi dicter, yn hytrach na gorbryder, pan yn wynebu bygythiad.

**Pa fathau o arwyddion y byddwch yn sylwi arnynt sydd yn dangos fod cyn-filwr yn cael trafferth gyda gorbryder?**

*Corfforol* – anadlu’n gyflym, rhincian dannedd, teimlo fod y frest yn dynn, methu gweld yn iawn, yn cael trafferth bwyta, yn fwy sensitif i sŵn, cledr y llaw yn chwysu, yn wan a’n simsan

*Emosiynol/Meddyliol* – y meddwl ar wib, methu aros yn llonydd, yn methu canolbwyntio, wedi datgysylltu o’r hyn sydd yn mynd ymlaen, teimlo fod y pethau gwaethaf yn mynd i ddigwydd, yn poeni am eich diogelwch chi ac eraill, patrymau cysgu wedi eu heffeithio.

Mae arwyddion o orbryder yn bethau unigol ac ni fydd unigolion yn dangos yr holl arwyddion a bydd rhai ohonynt yn arwyddion mewnol.

Dyma rai syniadau ymarferol a thechnegau synhwyraidd ynglŷn â sut i ymdopi gyda rhai o’r trafferthion yr ydym yn eu trafod heddiw. Rydym nawr yn mynd i gyfeirio ar Fyrbrydau’r Synhwyrau sydd yn daflen un tudalen ar gael i’w lawrlwytho o wefan Combat Stress. Mae hyn yn darparu cyngor ynglŷn â ‘thechnegau synhwyraidd’ sydd yn mynd i’ch helpu chi ddelio gyda nifer o drafferthion.

* Anadlu – ffordd orau i ymlacio eich ymennydd.
* Chwythu – os ydych wedi blino, yn ddig, yna chwythwch balwn neu bêl-droed gan y bydd hyn yn eich annog i anadlu’n ddwfn a’n helpu rheoleiddio eich ymennydd, sydd wedyn yn eich helpu chi liniaru unrhyw ddicter, gorbryder ayyb
* Sip a sugno - bydd sicrhau bod potel o ddŵr gerllaw ac yfed dŵr yn aml yn helpu cadw eich ymennydd yn eglur ac effro. Mae sugno o fotel ddŵr gyda phigyn yn eich helpu chi ymlacio hyd yn oed yn fwy.
* Ffidlan er mwyn ffocysu – ffidlwch gyda rhywbeth (clip papur, rhuban, pen); defnyddiwch eich dwylo mewn ffyrdd sydd yn dwyn eich sylw i ffwrdd o’r gorbryder ac yn helpu eich ymennydd i fod yn fwy eglur ac wedi’i reoleiddio
* Symud – un o’r ffyrdd mwyaf pwerus i helpu’ch corff i ymlacio. Mae cadw heini’n aml yn ffordd ddelfrydol o wneud hyn ond mae codi a cherdded o gwmpas y tŷ yn ffordd dda o gael ocsigen i’r ymennydd.

Efallai eich bod am argraffu'r syniadau a sicrhau eu bod wrth law a rhowch gynnig ar y technegau yma ac annog eich cydweithwyr i wneud yr un peth. Efallai na fyddant am wneud hyn ond mae cael yr opsiynau o’ch blaen yn bwysig.

**Hwyl isel**

Gadewch i ni drafod hwyliau isel nawr. Maw pawb yn medru profi newid yn eu hwyl ac mae pawb ohonom yn medru teimlo’n isel ar adegau - mae’n naturiol. Fodd bynnag, mae hyn yn medru dod yn broblem pan; mae’r hwyl isel yn barhaus; mae’n effeithio ar eich ymddygiad; rydych yn ddig yn aml; nid oes rhyw lawer o egni gennych; nid ydych yn mwynhau’r pethau arferol mwyach; rydych yn teimlo anobaith; nid oes llawer o chwant bwyd arnoch; nid ydych yn poeni llawer am eich hun mwyach.

Ar y pwynt hwn, rwyf am eich cyfeirio chi at Ganllaw Hunan-help Combat Stress, ond yn benodol, y canllaw sydd yn esbonio’r gwahaniaeth rhwng hwyl isel ac iselder. Mae yna arwyddion corfforol (yn ddagreuol, symud/siarad yn fwy araf, newidiadau mewn chwant bwyd neu bwysau, yn cael trafferth cysgu), arwyddion seicolegol (hwyl isel/tristwch parhaus, yn teimlo’n ddiobaith, yn teimlo’n fwy dig nag arfer), arwyddion cymdeithasol (yn osgoi cyswllt gyda ffrindiau, yn esgeuluso diddordebau, yn cael trafferth rhwng bywyd adref/yn y gwaith) ac arwyddion ymddygiadol (diffyg egni, dim chwant rhyw ac ychydig o ddiddordeb mewn gwneud gweithgareddau).

Os yw’r arwyddion yma yn parhau am fwy na phythefnos, dylid annog cyn-filwyr i ymweld â’u Meddyg Teulu a’u hatgyfeirio at gymorth lles.

**Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD)**

Y maes olaf yr ydym am ystyried yw anhwylder straen wedi trawma. Mae hwn yn anhwylder gorbryder sydd yn cael ei achosi’n aml gan ddigwyddiadau sy’n achosi straen, yn peri braw neu drallod. Mae ôl-fflachiadau (teimlo fod digwyddiad yn digwydd unwaith eto) yn cael ei adnabod yn aml fel PTSD. Fodd bynnag, mae symptomau ail-brofi eraill, fel hunllefau sydd yn ymwneud gyda thrawma, atgofion sy’n peri gofid wrth feddwl am y digwyddiad ac ymatebion corfforol ac emosiynol cryf pan yn cael eich atgoffa o’r digwyddiad - oll yn bethau cyffredin. Er ei fod yn teimlo’n aml fod symptomau PTSD yn dod o nunlle, maent yn aml yn cael ei sbarduno gan atgof, teimlad neu rywbeth sydd o’n cwmpas.

Beth yw symptomau PTSD? Mae cael trafferthion ymdopi ar ôl trawma yn rhan o adferiad. Fodd bynnag, bydd rhai trafferthion yn datblygu i mewn i PTSD. ​

* **Ail-brofi –** mae hyn yn cynnwys atgofion cylchol, anwirfoddol, yn ail-fyw’r profiadau trawmatig ac ôl-fflachiadau, breuddwydion sydd yn achosi trallod (hunllefau), yn profi trallod pan yn wynebu atgofion o’r trawma, ymateb seicolegol pan yn wynebu atgofion o’r trawma
* **Osgoi –** osgoi amgylchiadau sydd yn dynwared neu’n cysylltu gyda’r ffactor sy’n achosi’r straen, neu deimladau a meddyliau sydd yn ymwneud gyda thrawma
* **Gorgynnwrf –** yn cael trafferth mynd i ddysgu neu aros ar ddihun, yn ddig neu’n cael pwl o ddicter, yn methu canolbwyntio, gorymateb, ymddygiad afradlon neu sy’n hunan-niweidiol
* **Hwyl/cred sydd wedi’u haddasu -** cof tameidiog, credoau negatif a disgwyliadau negatif am eich hun a’r byd, yn beio’ch hun, pryder, euogrwydd, cywilydd a’n ddideimlad o ran emosiwn.

Sut y bydd cyn-filwyr yr ydym yn eu cefnogi yn dangos yr arwyddion yma?

* **Osgoi -** cuddio medalau a memorabilia yn y llofft a gall hyn effeithio ar fywydau cyn-filwyr yn gyffredinol os ydynt wedi teimlo eu bod wedi colli’u hunaniaeth
* **Ail-brofi –** hunllefau, gyda chyn-filwyr yn dihuno gan deimlo’n orbryderus a’n golygu eu bod yn cysgu ar y soffa.

Gadewch i drafod nawr y strategaethau ymdopi sydd yn medru helpu cyn-filwyr ddelio gyda thrallod emosiynol, yn enwedig symptomau PTSD. Mae yna dri chategori - strategaethau meddyliol, corfforol, ac arall. Dyma esiampl o dechneg er mwyn ymbellhau o’ch meddyliau. Os ydych yn cefnogi rhywun sydd yn dangos unrhyw un o’r symptomau yma, dyma rai enghreifftiau eraill yr ydych yn medru defnyddio fel bod modd ceisio dwyn sylw'r unigolyn gan nad yw’r ymennydd yn medru meddwl am ddau beth ar yr un pryd:

**Strategaethau Meddyliol (yn ymwneud â’r meddwl)**

* Disgrifiwch wrthrych bob dydd
* Gêm categorïau – enwch ddinas, anifail, ffrwyth/llysieuyn ayyb am bob un llythyren yn y wyddor ,
* Lluniwch restr o bob dim sydd o’ch cwmpas
* Defnyddiwch ddatganiad o ddiogelwch – “Rwy’n ddiogel, mae’n 2020. Rwyf adref yn…”
* Rhestrwch ar lafar 10 peth yn yr ystafell sydd yn sgwâr/hirsgwar brown/gwyn…
* Adroddwch yr wyddor y..n.. a..r..a..f.. i..a..w..n

**Strategaeth ymdopi corfforol (yn ymwneud gyda’r synhwyrau)**

* Canu
* Arogli – sbeis, blodau, perlysiau, olew arogl
* Cael cawod neu fath
* Edrych ar y byd tu allan a’n cyfri’r coed, ceir, adar
* Ffocysu ar anadlu – mewn ac allan
* Jyglo gyda pheli, allweddi, afalau
* Bwyta rhywbeth cryf – lemwn, mint, losin menthol
* Gwneud siâp allan o blastisin, clai, Blu Tack…
* Tynnu band rwber ar eich arddwrn - eich atgoffa o’r hyn sydd yn digwydd nawr
* Cyffwrdd gwrthrych. Sylwi ar y gwead, tymheredd, lliw, siâp,
* Mynd am dro byr
* Taro’ch traed yn galed yn derbyn y ddaear, neidio, clicio’ch bysedd

**Strategaeth Hunan-leddfu (yn ymwneud gyda lleddfu neu deimlo’n ddiogel)**

* Meddyliwch am “le diogel” lle’r ydych yn teimlo eich bod wedi ymlacio
* Meddylwich am ddatganiad caredig neu edrychwch ar gerdyn sydd yn cynnwys y nodyn – “Rwyf yn berson da yn mynd drwy gyfnod anodd.” “Nid wyf yn medru ymdopi gyda hyn.”
* Meddyliwch am bobl yr ydych yn eu caru
* Meddyliwch am bethau yr ydych yn disgwyl ymlaen atynt
* Trefnwch rywbeth sydd yn cynnig cysur - pryd o fwyd, pwdin, llyfr neu DVD
* Meddyliwch am eich hoff bethau, lliwiau, anifeiliaid, llefydd
* Daliwch rywbeth sydd yn cynnig cysur i chi fel blanced, addurn, gemwaith, llun/ffotograff, tegan meddal, rhywbeth sydd yn gwneud i chi deimlo’n ddiogel a’n bwyllog
* Ymarfer anadlu’n bwyllog/ymwybyddiaeth ofalgar
* Cerdded, garddio, nofio
* Cario gwrthrych yn eich poced

Gosodwch esiampl drwy arddangos yr ymddygiad yma a dangos yr hyn yr ydych yn gwneud fel tîm i ymdopi yn ystod y cyfnodau anodd yma.

**Rhan 2: Teimlo’n hyderus ynglŷn â siarad am les emosiynol**

Byddwch yn cofio ni’n sôn ym modiwl 1 am ‘bŵer paned o de’. Mae yna nifer o ffyrdd i ddechrau’r sgwrs - “A hoffech siarad?”, “Allai ofyn sut ydych yn teimlo?” “Rwy’n sylwi dy fod *[e.e. yn fwy rhwystredig nag arfer]*, sut wyt ti?”, “Alla ‘ i gae eiliad, wyt ti’n iawn? Sut mae pethau’n mynd?”.

Sut y bydd y trallod emosiynol yr ydym wedi trafod yn dod i’r amlwg ymhlith unigolion sydd yn ymgymryd â gweithgareddau prosiect neu mewn mudiadau?

* Rydych yn cynnal gweithgaredd sydd yn golygu bod angen i unigolion i weithio mewn grwpiau bach. Mae un cyn-filwr yn cymryd yr awenau ac yn dechrau rhoi cyfarwyddiadau i aelodau eraill o’r grŵp. Mae un aelod o’r grŵp yn cael trafferth gyda’i ran, ac mae’r cyn-filwr sy’n arwain yn ymddangos yn rhwystredig iawn. Mae’n dechrau codi ei lais a choll ei amynedd a’n swrth iawn aelodau eraill o’r grŵp.
* Rydych yn cydlynu grŵp cerdded. Rydych yn y cefn ac yn cerdded ger cyn-filwr sydd yn ymddangos yn weddol flinedig. Mae’n dweud wrthych ei fod wedi “yfed cwpwl o beints neithiwr”, ond yn chwerthin am y sefyllfa ac yn newid y pwnc.
* Rydych yn cynnal gweithgaredd prosiect. Wrth roi cyfarwyddiadau, mae cyn-filwr yn cael trafferth dilyn y canllawiau. Mae’n amlwg ei bod yn rhwystredig ac yn teimlo cywilydd nad oes modd iddi gadw lan gydag eraill yn y grŵp. Rydych yn clywed hi’n dweud “Beth yw’r pwynt, dwi’n methu gwneud hyn” ac yn gadael y gweithgaredd.

Efallai bod y rhain yn sefyllfaoedd cyfarwydd. Ond cymerwch eiliad i feddwl am eich mudiad a’ch gweithgareddau a sut y byddech yn delio gyda hyn? A fyddech chi’n eu cyfweld? A fyddech chi’n cael sgwrs? Gwneud nodyn i gadw golwg ar y cyn-filwr? Yn cael gair gyda chydweithiwr?

Efallai eich bod am roi stop ar yr hyfforddiant ac ystyried hyn.

Nid oes yna ateb cywir neu anghywir ar gyfer y sefyllfaoedd yma. Rhaid i ni geisio deall a yw’r fath ymddygiad yn anarferol neu’n parhau am gyfod hwy na’r disgwyl neu’n rhan o batrwm ehangach sydd yn anarferol?

Dyma gyngor ynglŷn â sut i deimlo’n hyderus i gael y sgyrsiau yma... dyma rai esiamplau i chi o’r hyn yr ydych yn medru eu haddasu ar gyfer eich dull eich hun er mwyn agor y sgwrs… *Allai ofyn sut wy ti’n teimlo? A hoffet ti siarad? Mae hynny swnio’n anodd iawn, a diolch am rannu hyn gyda mi. Gai ofyn os wyt ti’n iawn? Sut mae pethau gyda ti?* “Rwy’n sylwi dy fod *[e.e. yn fwy rhwystredig nag arfer]*, ydy hynny’n iawn?”Os ydynt yn rhannu pethau gyda chi, yna dangoswch empathi a gofynnwch - *A wyt wedi bod yn teimlo fel hyn yn fwy aml nag arfer?*

Dyma gynllun 4 cam i’ch helpu.

**Gwrando**  - Edrychwch i fyw llygad yr unigolyn, nodiwch, defnyddiwch eiriau i lenwi’r bwlch a dangos eich bod yn gwrando (Mae enghreifftiau yn cynnwys: ie, yn sicr, huh-huh…)

**Cytuno** – Cytunwch, dangoswch empathi ac adroddwch yn ôl am yr hyn sydd wedi ei rannu:

* “Mae’r hyn yr wyt yn ei brofi yn swnio’n anodd iawn.”
* “Rwy’n medru gweld sut y byddai hynny’n peri straen”
* “Mae’n iawn i deimlo fel hyn, mae’n arferol i stryglo weithiau”

**Cywreinrwydd**

* “Sut alla’ i / sut allwn ni dy cefnogi di?”
* “Beth sydd angen digwydd fel eich bod yn ymlacio’n fwy?”
* “Beth sydd wedi helpu yn y gorffennol?

**Annog**

* Cynigiwch anogaeth bod hi’n iawn i chwilio am gefnogaeth a hyrwyddo ffitrwydd meddyliol.
* Gofynnwch am help eich hun os ydych yn ansicr ynglŷn â’r cyngor i roi a cheisiwch hybu ffitrwydd meddyliol.

Rwy’n gobeithio bod hyn wedi cynnig fframwaith i chi ynglŷn â theimlo’n fwy hyderus pan eich bod yn cael y sgyrsiau yna.

Felly, beth yw’r egwyddorion o ran ymateb i straen?

* Dangoswch empathi: “Mae’r hyn yr wyt yn ei brofi’n swniodd anodd iawn.”
* Ceisiwch gael gwared ar unrhyw ymdeimlad o fethiant, bai, cywilydd “Rwyf yma er mwyn dy gefnogi di, byddwn yn dod o hyd i ffyrdd drwy hyn gyda’n gilydd”
* Normaleiddiwch y broses o fynegi emosiwn gan fod hyn yn iach. “Rwyt wedi bod drwy gymaint o bethau, diolch am rannu hyn gyda mi.”
* Ystyriwch a gwiriwch gyfrinachedd y wybodaeth sydd yn cael ei rhannu.
* Ystyriwch anghenion eich mudiad o ran cadw cofnodion/dogfennau.
* Ystyriwch anghenion eich mudiad o ran lles ac ystyriwch y ffordd yr ydych yn gwneud pethau.

**Rhan 3: Darparu cymorth priodol ac atgyfeirio at wasanaethau.**

Dyma ran olfan y sesiwn hyfforddi heddiw. Rwyf am rannu gwybodaeth nawr am sut i adnabod arwyddion o drallod emosiynol. Byddwch yn cofio’r sleid yma o’r modiwlau cynt ac mae’n ddefnyddiol i’w gadw gerllaw – nid yn unig i gyn-filwyr ond i gydweithwyr ac ar gyfer mudiadau mwy cyffredinol.

Wrth fyw yng nghanol COVID-19, mae yna drothwy isel ynglŷn â sut y mae pobl yn teimlo. Mae dechrau sgwrs yn gam pwysig cyntaf.

Ond rwyf am rannu ychydig o wybodaeth am gyn-filwyr sydd yn ystyried niweidio eu hunain. Cofiwch am y model tair haen, **Ask**, **Care** ac **Approach**.

* ASK: Gofynnwch yn uniongyrchol, “A wyt yn ystyried niweidio eich hun?
* CARE: Gwrandwch yn astud, rhannwch y ffaith eich bod yn poeni a bod yna ddyletswydd arnoch i ofalu amdano er mwyn ei gadw ef/hi yn ddiogel. Symudwch unrhyw beth sydd yn medru achosi anaf os yw’n ddiogel i wneud hyn.
* ESCORT: Ewch â hwy at y Meddyg Teulu / adran Uned Damweiniau Brys yr ysbyty lleol. Arhoswch gyda hwy tan eu bod yn cael eu hasesu gan weithiwr iechyd proffesiynol. Ffoniwch am help drwy gysylltu gyda NHS 111 neu mae ffonio yn opsiwn ddiogel. Ffoniwch 999 os oes yna beryg i chi’ch hun neu eraill.

Wrth feddwl yn fwy cyffredinol am drallod emosiynol, rhowch y pwnc lles emosiynol ar yr agenda; hwyluswch y broses o rannu syniadau am y pethau sydd yn helpu/rhwystro llesiant a thrafodwch y manteision o chwilio am gymorth ychwanegol er mwyn hyrwyddo lles emosiynol yn ystod y cyfnod hwn.

Mae yna ffynonellau eraill o gefnogaeth ar gael – a hynny o wefannau fel Every Mind Matters i Mind ond mae modd defnyddio aps hefyd: Headfit (ar gyfer ffitrwydd meddyliol): Calm a Sleepio (sy’n helpu chi gysgu): Catch It ac Unmind.

Yn y munudau olaf yma, rwyf am eich atgoffa o’r gwasanaethau sydd yn cael eu cynnig Combat Stress. Mae hyn yn cynnwys Llinell Gymorth 24/7: cymorth digidol ac ar-lein ac addysg - [combatstress.org.uk](http://www.combatstress.org.uk/); therapi seicolegol sydd ar gael ar-lein a dros y ffôn; cymorth rhyngddisgyblaethol ar draws y DU; Gwasanaeth Cymorth ‘Buddy to Buddy’ ond cymorth hefyd ar gyfer partneriaid ac aelodau.

Wrth i ni ddod i ddiwedd y modiwl, rwyf am fynd i nôl i Dean:

*“Roeddwn wedi derbyn diagnosis o PTSD yn 2018. Roedd siarad am bopeth wedi cael cymaint o effaith arnaf – rwyf yn fwy agored am fy nheimladau nawr. Ac roedd y gefnogaeth gan y bois eraill... yn anhygoel; roedd bod ymhlith cyn-filwyr a oedd yn deall, wedi fy helpu i gael persbectif gwahanol.*

*“Mae popeth yn mynd yn dda i mi ar hyn o bryd. Rwyf dal yn cael cyfnodau da a drwg ond rwy’n teimlo fy mod yn medru ymdopi.*

*“Erbyn hyn, mae fy mywyd yn golygu ceisio treulio cymaint o amser ag sydd yn bosib gyda’m teulu. Rwyf dal i ddefnyddio’r hyn yr wyf wedi dysgu mewn therapi galwedigaethol er mwyn ceisio taro cydbwysedd rhwng pob dim ac rwyf dal yn cwrdd gyda bois o’r grŵp ITP; maent yn rhan o’m taith erbyn hyn.*

*“Ers i mi gysylltu gyda Combat Stress, nid wyf wedi edrych yn ôl.”*

Mae hyn yn dangos pŵer therapi seicolegol a therapi addysgol.

Yn olaf, rwyf am i chi ystyried a rhoi ar waith:

* beth sydd wedi bod yn amlwg i chi, beth sydd yn berthnasol i’ch mudiad a’r ffordd yr ydych yn gweithio?
* beth yw’r 1-3 cam nesaf ar gyfer chi’ch hun/mudiad?

Rydym nawr wedi gorffen modiwl 3 a llongyfarchiadau am gwblhau’r modiwl yma. Mae’r modiwl olaf, sef modiwl 4, yn ymwneud gyda Adeiladu Mudiad Sydd yn Deall Trawma.

Byddem yn gwerthfawrogi eich adborth ar ddiwedd y rhaglen, ac mae pos hunanasesu hawdd iawn. Unwaith i chi ei gwblhau, byddwch yn derbyn Tystysgrif o Bresenoldeb.

Diolch eto am eich amser, eich sylw a’ch ymroddiad wrth gefnogi cyn-filwyr ein cenedl.

**Diwedd**