



Diffyg dirnadaeth yn dilyn anaf i'r ymennydd

Cyflwyniad

Gall anaf i'r ymennydd achosi amrywiaeth o newidiadau corfforol, emosiynol ac ymddygiadol, seicolegol a gwybyddol. Fodd bynnag, ni fydd rhywun sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd yn ymwybodol bob amser fod y newidiadau hyn wedi digwydd, ac efallai y byddan nhw'n eu gwadu hyd yn oed pan fydd rhywun yn cyfeirio atynt – cyfeirir at hyn fel 'diffyg dirnadaeth'.

Bwriedir y daflen ffeithiau hon ar gyfer teulu, ffrindiau a gofalwyr rhywun sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd ac sydd â diffyg dirnadaeth. Mae'r rhoi gwybodaeth ynghylch diffyg dirnadaeth, strategaethau ar gyfer rheoli diffyg dirnadaeth, gwasanaethau cymorth sy'n gallu helpu, a gwybodaeth am y fframweithiau cyfreithiol sy'n diogelu pobl sydd â diffyg dirnadaeth.

Beth yw diffyg dirnadaeth?

Dirnadaeth, y cyfeirir ato hefyd fel hunanymwybyddiaeth, yw gallu unigolyn i arsylwi a myfyrio ar ei feddyliau a'i weithrediadau ei hun. Yn aml, mae anafiadau i'r ymennydd, yn enwedig yn dilyn anafiadau i'r llabedi blaen, yn effeithio'n sylweddol ar y gallu hwn. Gall fod yn broblem arbennig i oroeswyr anaf i'r ymennydd a'u teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr. Gall fod yn ofidus i oroeswyr, oherwydd efallai y byddant yn ei chael hi'n anodd deall pam mae pobl yn eu rhwystro rhag gwneud rhai pethau.

Gall fod yn broblem i deulu, ffrindiau a gofalwyr, a gall beri gofid iddynt, oherwydd mae'n bosibl y bydd goroeswr anaf i'r ymennydd yn ymddwyn yn amhriodol heb fod yn ymwybodol bod unrhyw beth o'i le gyda'r hyn y mae'n ei wneud.

Gall diffyg dirnadaeth effeithio ar adsefydlu hefyd. Efallai y bydd pobl sydd wedi dioddef anaf i'r ymennydd yn dangos diffyg dealltwriaeth o sut y mae eu problemau gwybyddol yn effeithio ar bethau fel eu perthynas â theulu a ffrindiau, gweithgareddau bob dydd, gyrru a bywyd bob dydd yn y gymuned. Mae'n bosibl na fyddant yn sylweddoli pam mae angen adsefydlu, ac yn gwrthod ymgysylltu â'r gwasanaethau adsefydlu.

Gall diffyg dirnadaeth hefyd effeithio ar agweddau eraill ar fywyd fel materion cyfreithiol, diogelwch a chyflogaeth.

Mae'n gyffredin iawn i bobl fod â dirnadaeth ar gyfer rhai pethau ond nid pethau eraill. Er enghraifft, efallai y bydd unigolyn yn ymwybodol o'i anafiadau corfforol ond nid yw'n sylweddoli



Patient information awards
Highly commended



bod ganddo broblem â'r cof; neu efallai y bydd yn gallu dangos bod ganddo gof cymharol dda ond ni fydd yn ymwybodol bod ganddo broblemau eraill.

Mae peryglon ynghlwm â thybio bod diffyg dirnadaeth ar gyfer pob penderfyniad, oherwydd efallai na chaiff unigolyn ag anaf i'r ymennydd ddatblygu cyfrifoldeb am eu gweithredoedd.

Mae dirnadaeth yn newid gydag amser hefyd; er enghraifft, efallai y bydd rhai pobl yn dangos llai o ddirnadaeth yn ystod dyddiau cynnar eu hanaf i'r ymennydd, ond yn adfer dirnadaeth yn nes ymlaen.

Strategaethau ar gyfer cefnogi rhywun â diffyg dirnadaeth

Nodi'r achos

Mae nifer o resymau pam y gallai fod gan unigolyn ddiffyg dirnadaeth. Mae'n bwysig nodi'r rhain, oherwydd gallai hyn benderfynu sut y byddwch yn ymyrryd neu'n ymdrin â'r broblem. Isod ceir rhestr o broblemau y gall unigolyn eu profi yn dilyn anaf i'r ymennydd sy'n gallu arwain at ddiffyg dirnadaeth:

- Anallu i fonitro ei ymddygiad ei hun (hunan fonitro)
- Nam ar y gallu i resymu a sgiliau meddwl
- Nam ar y cof
- Anallu i ganolbwyntio neu gadw sylw
- Anawsterau emosiynol neu broblemau o ran derbyn yr anabled

Dyma rai strategaethau ar gyfer ymdrin â'r problemau hyn:

- Os yw'r broblem yn ymwneud â **hunan fonitro**, gallai strategaethau sy'n codi ymwybyddiaeth o berfformiad fod o gymorth, fel rhestrau gwirio a rhoi sylwadau ar ffurf fideos neu drafodaethau – i gael rhagor o wybodaeth am hyn, gweler yr adran *Rhoi sylwadau a gwybodaeth*.
- Os yw'r broblem yn ymwneud â **rhesymu neu sgiliau meddwl**, mae'n bosibl mai pennu amcanion, cynllunio a helpu i wneud penderfyniadau fyddai'r dull gorau. I gael rhagor o wybodaeth am hyn, gweler taflen ffeithiau Headway [Anawsterau wrth wneud penderfyniadau yn dilyn anaf i'r ymennydd](#).
- Os mai'r broblem fwyaf yw'r **cof**, gallai cymhorthion a strategaethau cof helpu. I



gael rhagor o wybodaeth am hyn, gweler llyfryn Headway Problemau â'r cof yn dilyn anaf i'r ymennydd a thaflen ffeithiau Headway [Ymdopi](#) ag anawsterau cofio .

- Mae problemau **canolbwyntio a chadw sylw** yn dod o dan y term 'camweithrediad gweithredol'. I gael rhagor o wybodaeth am hyn, gweler taflen ffeithiau Headway Camweithrediad gweithredol yn dilyn anaf i'r ymennydd.
- Os yw'r broblem yn ymwneud ag **ymdopi'n emosiynol** neu o ran **derbyn yr anabled**, gall cwnsela a grwpiau cymorth fod o gymorth - i gael rhagor o wybodaeth am hyn, gweler y llyfryn Headway Effeithiau seicolegol anaf i'r ymennydd.

Efallai y bydd gan rai pobl ag anafiadau difrifol problemau ar bob un o'r lefelau hyn a bydd angen mwy nag un dull o wella ymwybyddiaeth.

Cysylltu gweithgareddau ag amcanion

- Ceisiwch wneud gweithgareddau a thasgau yn berthnasol i amcanion a chynlluniau yr unigolyn ei hun, i geisio cynyddu cymhelliant a chyfranogiad. Er enghraifft, *"rydym ni'n gweithio ar y strategaethau cof hyn er mwyn i ti allu byw ar ben dy hun."*
- Mae'n bosibl, yn sgil diffyg dirnadaeth, y bydd pobl yn pennu amcanion afrealistig i'w hunain na ellir eu cyflawni gan nad ydynt o bosibl yn deall eu cyfyngiadau eu hunain. Cynorthwywch yr unigolyn i bennu amcanion a chynlluniau realistig, er mwyn iddynt fod yn haws eu rheoli ac yn bosibl eu cyflawni. Er enghraifft, anogwch yr unigolyn i rannu amcanion mawr yn rhai llai, a dathlwch lwyddiannau, hyd yn oed os ydynt yn rhai bach.

Osgoi dadlau a gwrthdaro

- Ceisiwch osgoi gwrthwynebu neu herio yn uniongyrchol syniadau'r goroeswr anaf i'r ymennydd am ei allu – gall hyn arwain at wrthdaro, anghytuno a dicter. Os yw'r unigolyn yn mynnu nad oes newid yn ei ymddygiad, peidiwch â thrafod y mater ymhellach. Yn hwyrach, pan fo'r unigolyn wedi ymdawelu, rhowch wybodaeth gyffredinol am anafiadau i'r ymennydd a'r math o anawsterau y gellid eu profi. Gall hyn newid y pwyslais o fod yn broblem bersonol i rywbeth mwy cyffredinol. Er enghraifft, *"bydd pobl ag anaf i'r ymennydd weithiau'n cael trafferthion â dicter neu eu tymer. Wyt ti'n meddwl bod gen ti broblemau fel yna o bosibl?"*
- Os ydych chi'n cael trafferthion gyda rheoli dicter y goroeswr anaf i'r ymennydd ynghylch ei ddiffyg dirnadaeth, cyfeiriwch at daflen ffeithiau Headway



[Rheoli dicter: awgrymiadau ar gyfer teulu, ffrindiau a gofalwyr.](#) Gallwch gael rhagor o wybodaeth a chymorth drwy gysylltu â llinell gymorth Headway neu eich grŵp cymorth Headway lleol (rhoddir manylion ar ddiwedd y daflen ffeithiau hon).

Annog cyfathrebu agored

- Ceisiwch annog y goroeswr anaf i'r ymennydd i siarad â chi am ei deimladau. Drwy roi amser a chyfle iddo fyfyrion ar ei brofiadau ei hun bydd yn haws iddo nodi a derbyn unrhyw newidiadau ei hun yn hytrach na chael gwybod amdanynt gan rywun arall.
- Peidiwch â cheisio siarad â'r goroeswr anaf i'r ymennydd am ei ddiffyg dirnadaeth os yw'n teimlo'n flinedig, yn ofidus neu'n ddig. Bydd yn haws trafod pethau pan fydd yn dawelach ac yn gallu cymryd rhan mewn trafodaeth.
- Defnyddiwch iaith glir ac uniongyrchol, ond caredig, wrth esbonio wrth y goroeswr anaf i'r ymennydd sut y mae ganddo ddiffyg dirnadaeth. Ceisiwch ddefnyddio enghreifftiau penodol a thynnwch sylw at unrhyw ganlyniadau yn sgil hyn. Er enghraifft, *“oherwydd bod dy amser ymateb yn araf iawn, mae hyn yn golygu nad wyt ti'n cael gyrru ar hyn o bryd.”*

Rhoi adborth a gwybodaeth

- Mae rhoi adborth yn aml, heb fod yn feirniadol, ar berfformiad neu ymddygiad yn gallu bod yn un ffordd o wella dirnadaeth ac ymwybyddiaeth.
- Wrth gyfeirio sylw goroeswr anaf i'r ymennydd at anawsterau penodol, mae'n bwysig peidio â mynd ar ôl y broblem cymaint nes ei fod yn dechrau gofidio. Tynnwch ei sylw at unrhyw welliannau, cryfderau neu newidiadau a wnaed; mae hyn mor bwysig â sôn am yr anawsterau er mwyn sicrhau nad yw'r goroeswr yn colli cymhelliant.
- Dylech gynnwys y goroeswr anaf i'r ymennydd wrth asesu ei berfformiad ei hun mewn gwahanol feysydd, yn enwedig wrth ganolbwyntio ar feysydd y mae'n dymuno eu newid.
- Rhowch gyfleoedd i'r goroeswr anaf i'r ymennydd gael sylwadau gan bob eraill, fel ffrindiau ac aelodau eraill o'r teulu. Mae'n bwysig eu bod nhw hefyd yn deall effeithiau'r anaf i'r ymennydd ar allu'r person i wneud tasgau penodol a sut y gall eu sylwadau helpu. Mae negeseuon cyson yn rhan hanfodol o barhau i adsefydlu.
- Peidiwch â gofidio os nad yw'r goroeswr anaf i'r ymennydd yn cydnabod y



- newid yn ei ymddygiad hyd yn oed pan fyddwch yn dangos tystiolaeth iddo, fel recordiad ohono. Hyd yn oed gyda thystiolaeth, mae'n bosibl y bydd rhai pobl sydd â diffyg dirnadaeth yn cael trafferth i ddeall bod eu hymddygiad wedi newid, ac efallai y byddant yn ceisio cyfiawnhau'r ymddygiad newydd, er enghraifft, drwy ddweud eu bod wastad wedi ymddwyn fel yna.

Ceisio cymorth

Cefnogi unigolyn a llai o ddirnadaeth yw un o'r tasgau anoddaf i berthnasau a gofalwyr yn dilyn anaf i'r ymennydd. Yn ogystal â chymryd y cyfrifoldeb am ddatrys problemau y mae colli dirnadaeth yn eu hachosi, mae gan ofalwyr a pherthnasau ymgysylltiad emosiynol â'r unigolyn sydd wedi dioddef anaf i'r ymennydd, sy'n gallu golygu bod gwneud y peth iawn yn anoddach byth.

- Y peth pwysicaf yn yr achos hwn yw cael cymorth gan ffynhonnell allanol; o ddewis, rhywun nad yw'n ymwneud yn uniongyrchol â'r unigolyn, ond sydd â phrofiad o effeithiau anaf i'r ymennydd. Mae grwpiau cymorth i ofalwyr yn aml yn effeithiol at y diben hwn. Gall cael cymorth o'r tu allan helpu i roi barn annibynnol ar ddiffyg dirnadaeth yr unigolyn a gall helpu i ddatblygu strategaethau effeithiol i fynd i ymdopi â'r problemau. Gall hefyd atal teimladau ynysig y gall gofalwyr neu berthnasau eu teimlo. Gallwch gysylltu â'ch grŵp neu gangen Headway leol i gael manylion eu gwasanaethau cymorth i ofalwyr. Fel arall, gall llinell gymorth Headway helpu i ddod o hyd i wasanaethau cymorth i ofalwyr sy'n lleol i chi. Mae mwy o wybodaeth am y cymorth sydd ar gael i ofalwyr yn llyfryn Headway Gofalu am rywun ag anaf i'r ymennydd.
- Mae'n bosibl y byddwch hefyd o'r farn bod angen cymorth proffesiynol ar y goroeswr anaf i'r ymennydd. Os yw hyn yn wir, dylech siarad â'ch meddyg teulu am gael atgyfeiriad at niwroseicolegydd. Gweithwyr proffesiynol yw'r rhain sy'n cynorthwyo goroeswyr anaf i'r ymennydd ag effeithiau seicolegol ac emosiynol yr anaf i'r ymennydd, felly byddant yn deall yr heriau a wynebir yn sgil bod â diffyg dirnadaeth.

Bod yn ymwybodol o'r risgiau

Byddwch yn sensitif i unrhyw risgiau neu beryglon y gallai'r goroeswr anaf i'r ymennydd roi ei hun neu eraill yn agored iddynt o ganlyniad i'w diffyg dirnadaeth. Er enghraifft, os nad yw'n cydnabod bod ganddo broblem cof, dylech ystyried problemau fel anghofio bod bwyd yn y popty neu anghofio cloi drysau cyn gadael y tŷ. Neu os nad yw'n fodlon cydnabod bod effaith ar ei sgiliau gyrru, gwnewch yn siŵr ei fod yn ymwybodol o'r rheolau cyfreithiol ynghylch gyrru yn dilyn anaf i'r ymennydd (i gael rhagor o wybodaeth ar y pwnc hwn, gweler llyfryn Headway Gyrru yn dilyn anaf i'r ymennydd).



Addysgu eraill

Os yw'n briodol, esboniwch y broblem o ddiffyg dirnadaeth i bobl eraill ym mywyd y goroeswr anaf i'r ymennydd, fel ffrindiau agos. Bydd hyn yn eu helpu i fod yn ystyriol o unrhyw ymddygiad sydd wedi newid y mae'r unigolyn yn ei ddangos. Efallai y bydd yn ddefnyddiol ichi rannu'r daflen ffeithiau hon gyda nhw.

Fframweithiau cyfreithiol sy'n diogelu pobl â diffyg dirnadaeth

Mae dau brif ddarn o ddeddfwriaeth sy'n bodoli i helpu neu i ddiogelu pobl â llai o ddirnadaeth sydd bellach mewn risg mewn unrhyw ffordd: Deddf Galluedd Meddyliol (2005) a Deddf Iechyd Meddwl (2007). Trafodir y rhain yn fwy manwl isod:

Deddf Galluedd Meddyliol (2005) – mae'n rhoi fframwaith ar gyfer gwneud penderfyniadau ar ran pobl y mae'n amlwg nad ydynt yn gallu gwneud penderfyniadau dros eu hunain. Mae hyn yn berthnasol yn benodol i benderfyniadau ynghylch lle i fyw a phenderfyniadau ariannol. Mae'n bosibl na fydd gan bobl sydd â diffyg dirnadaeth y galluedd i wneud y penderfyniadau hyn; felly mae'r ddeddf hon yn nodi sut y caiff galluedd ei asesu, pwy gaiff wneud penderfyniadau ar ran unigolyn ag anaf i'r ymennydd, a sut y gellir penderfynu ar yr hyn sydd 'er eu budd gorau'. Dyma rai agweddau pwysig ar y Ddeddf Galluedd Meddyliol:

- Tybir bod galluedd yn bodoli oni ddangosir fel arall
- Mae'n rhaid asesu galluedd ar gyfer pob gwahanol sefyllfa neu broblem ar wahân
- Mae'n rhaid cymryd pob cam i sefydlu galluedd (mae hyn yn bwysig yn enwedig i bobl sydd ag anawsterau cyfathrebu yn dilyn anaf i'r ymennydd)
- Os yw unigolyn wedi gwneud unrhyw ddatganiadau ynghylch ei ddymuniadau ymlaen llaw, mae'n rhaid eu hystyried

Os nad oes gan unigolyn y gallu i wneud penderfyniad penodol, dylai'r holl bobl sy'n ymwneud â'i ofal gael eu cynnwys hefyd wrth sefydlu beth sydd 'er ei fudd gorau'. Gall Eiriolwyr Galluedd Meddyliol Annibynnol gynnig eiriolaeth annibynnol ar ran unigolyn sydd ag anaf i'r ymennydd sydd wedi'i analluogi, yn enwedig os yw'r mater yn ymwneud a lle i fyw neu sut i wario arian. I gael rhagor o wybodaeth ar y Ddeddf Galluedd Meddyliol a swyddogaeth Eiriolwyr Galluedd Meddyliol Annibynnol, gweler llyfryn Headway '[Galluedd meddyliol: cymorth i wneud penderfyniadau yn dilyn anaf i'r ymennydd](#)' neu ewch i wefan Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus yn www.publicguardian.gov.uk.

Deddf Iechyd Meddwl (2007) – mae'n pennu sut y ceir cadw unigolyn ag anaf i'r ymennydd yn gaeth yn erbyn ei ddymuniadau os yw ei ymddygiad yn arwain at risgiau



sylweddol i'w hun neu i eraill. Yn yr achos hwn, mae'n rhaid dangos bod gan yr unigolyn rhyw fath o anhwylder meddyliol (mae hyn yn cynnwys y mathau o newid mewn ymddygiad sy'n digwydd o ganlyniad i anaf i'r ymennydd), iddo fod yn ddigon difrifol i gyfiawnhau ei gadw'n gaeth i gael asesiad ac i hynny fod "er budd gorau iechyd a diogelwch yr unigolyn neu i ddiogelu eraill". Mae'n rhaid dangos hefyd na fyddai'r unigolyn yn fodlon derbyn triniaeth. Fel arfer, y rheswm am hyn yw nad yw'r unigolyn ag anaf i'r ymennydd o'r farn bod yna broblem.

Astudiaeth achos

Datblygodd dyn 24 oed episod manig yn dilyn anaf i'r ymennydd. Nid oedd yn cysgu nac yn bwyta, roedd yn or-siaradus, a byddai'r hyn yr oedd yn ei ddweud yn crwydro oddi ar y testun. Roedd o'r farn ei fod yn gyfoethog iawn, ond nid oedd hynny'n wir, a dechreuodd wario gormod ar gardiau credyd. Roedd yn flin iawn â'i bartner pan fyddai hi'n siarad ag ef am y sefyllfa ariannol ac roedd yn dweud ei fod wedi'i 'ddewis'. Dirywiodd ei gyflwr a dechreuodd esgeuluso ei hylendid personol. Yn dilyn asesiad gan seiciatrydd, y meddyg teulu a gweithiwr cymdeithasol gosodwyd ef mewn ysbyty o dan Adran 2 o Ddeddf Iechyd Meddwl.

Mae gan bobl a gedwir o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl yr hawl i apelio yn erbyn y penderfyniad i'w gadw, a glywir gan farnwr ym mhresenoldeb panel annibynnol (fel arfer, meddyg o'r tu allan i'r gwasanaeth a lleygwr).

Dylid ceisio cyngor cyfreithiol arbenigol bob amser ar y materion hyn ac mae Cyfeiriadur Cyfreithiwr Anaf i'r Ymennydd Headway yn darparu rhestr o gwmnïau a gymeradwyir sydd â phrofiad o ymdrin â materion anaf i'r ymennydd. Mae'r cyfeiriadur ar gael ar wefan Headway yn www.headway.org.uk/supporting-you/in-your-area/head-injury-solicitors-directory neu drwy ffonio llinell gymorth Headway.

I gael rhagor o wybodaeth am y Ddeddf Iechyd Meddwl, ewch i wefan yr Adran Iechyd yn www.dh.gov.uk. Mae gan Mind, yr elusen iechyd meddwl, hefyd wybodaeth ragorol ar y pwnc ar ei gwefan yn www.mind.org.uk.

Casgliad

Gall colli dirnadaeth fod yn gyffredin iawn yn dilyn anaf i'r ymennydd. Gall ddigwydd ar sawl ffurf a gall ymddangos mewn llawer o wahanol sefyllfaoedd. I ymdrin â'r newidiadau hyn, mae angen i ofalwyr fod yn hyblyg ac er bod y strategaethau a amlinellir uchod yn gallu bod yn ddefnyddiol, diffyg dirnadaeth yw un o'r problemau anoddaf a mwyaf rhwystredig i ymdopi â hi. Un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o ymdopi â'r broblem yw ceisio cymorth gan eraill â phrofiadau tebyg, a gall grwpiau cymorth i ofalwyr Headway ddarparu hyn.