



Rheoli dicter yn dilyn anaf i'r ymennydd – cyngor ar gyfer teuluoedd, cyfeillion a gofalwyr

Cyflwyniad

Mae gweld rhywun yn cael pwl o ddicter, neu fod yn destun dicter rhywun, yn gallu bod yn anodd iawn. Gall fod yn arbennig o boenus os caiff y dicter ei gyfeirio at aelodau'r teulu, sydd eisoes yn ofidus ac efallai yn ddig eu hunain.

Mae'r daflen ffeithiau hon yn cynnwys cyngor ar gyfer teulu, cyfeillion a gofalwyr rhywun sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd ac sy'n fwy dig yn dilyn eu hanaf ac yn cael trafferth rheoli hyn. Mae'r wybodaeth yn deillio o lawlyfr Headway *Rheoli dicter ar ôl niwed i'r ymennydd*.

Cyngor ar gyfer teuluoedd, cyfeillion a gofalwyr

- Ceisiwch beidio â dadlau gyda'r sawl sydd ag anaf i'r ymennydd. Yn hytrach, gwnewch ymdrech ymwybodol i beidio â chynhyrfu ac i siarad yn dyner gydag ef, hyd yn oed os ydych chi'n credu ei fod yn anghywir. Dywedwch wrtho y gallwch weld ei fod yn dechrau cynhyrfu, ac atgoffwch ef i anadlu'n ddwfn er mwyn ymbwyllo.
- Cadwch yn glir o'r man lle mae'r sawl sydd wedi cael anaf i'r ymennydd, os yw'r dicter yn cael ei gyfeirio atoch chi. Eglurwch wrtho eich bod yn gadael gan y bydd yn gymorth iddo feddiannu ei hunan, yn hytrach na cherdded ymaith.
- Cofiwch hyd yn oed os yw'r dicter yn cael ei gyfeirio atoch chi, nid peth personol mohono. Yn hytrach, mae'n effaith gyffredin sy'n deillio o anaf i'r ymennydd.
- Ceisiwch yn dyner gyfeirio sylw'r sawl sydd ag anaf i'w ymennydd oddi wrth yr hyn sy'n achosi ei ddicter.
- Efallai y credwch eich bod yn gwybod beth sy'n 'sbarduno' ei ddicter. Fodd bynnag, yn hytrach na dweud wrtho beth i'w wneud neu beth i'w osgoi, helpwch ef i ganfod hynny ei hunan.
- Pan mae'r ddau ohonoch chi'n darganfod sbardun, helpwch ef drwy ddod o hyd i ffordd arall o edrych ar y sefyllfa. Yn hytrach na dweud, "pam mae'r teledu ymlaen mor uchel, rwyd ti mor hunanol!", awgrymwch iddo ei fod yn well dweud, "allet ti droi'r sŵn i lawr, os gweli di'n dda? Mae'r sŵn yn fy mhoeni i".
- Efallai na fydd bob amser yn amlwg pam ei fod yn ddig. Felly, bydd angen ichi fod yn amyneddgar ac yn sylwgar ar brydiau er mwyn darganfod y rheswm.



Gall hyd yn oed pethau syml fel gwyllo pobl yn sgwrsio esgor ar deimladau o dristwch ac anghyfiawnder, sy'n gallu arwain maes o law at ddicter.

- Gofynnwch iddo roi gradd i ddynodi ei ddicter pan fo'n agos at sbardun posib. Mae mwy o wybodaeth ynghylch defnyddio graddau i fesur dicter yn llyfryn Headway *Rheoli dicter ar ôl niwed i'r ymennydd*.
- Cytunwch ar awgrym neu arwydd y gallwch ei ddefnyddio pan rydych chi'n credu ei fod yn gwylltio. Er enghraifft, fe allech chi chwythu dros eich ysgwydd, i ddynodi 'chwytha'r dicter ymaith,' i awgrymu wrtho fod angen iddo ymbwyllo.
- Gall manau prysur fod yn anodd i bobl sydd ag anaf i'w hymennydd oherwydd gall fod yn anodd iddynt brosesu'r holl wybodaeth o'u hamgylch. Os ydych yn eu gweld yn cynhyrfu, anogwch nhw i symud i rywle tawelach.

Ceisio cymorth proffesiynol

Weithiau mae angen i rywun sydd wedi cael anaf i'w ymennydd ac sydd â phroblemau dicter geisio cymorth proffesiynol. Mae mwy o wybodaeth am hyn yn llyfryn Headway *Rheoli dicter ar ôl niwed i'r ymennydd*. Fodd bynnag, mae'n dibynnu a yw'r unigolyn sydd ag anaf i'r ymennydd yn cydnabod bod problem cyn y bydd yn ceisio cymorth proffesiynol neu beidio.

Os nad yw'n cydnabod bod ganddo broblem dicter, mae'n bwysig ceisio ei helpu i ddeall drwy ei atgoffa a'i annog yn gyson ond yn dyner bod cymorth ar gael. Trafodwch gydag ef fanteision cael cymorth proffesiynol, a'i atgoffa nad ef sydd ar fai am ei broblem dicter – effaith yr anaf yw hyn.

Os yw'n dal i fod yn gwrthod cael cymorth proffesiynol, gall fod yn fuddiol ichi fynd i sesiynau cynghori neu therapi ar eich pen eich hun. Efallai y gallwch drafod gyda'r therapydd sut mae dicter y goroeswr yn gwneud ichi deimlo a sut orau i ofalu amdanoch eich hun.

Cofiwch ei bod yn bwysig amddiffyn eich hun ac unrhyw un arall o'ch cwmpas os yw'r dicter yn troi'n dreisgar. Os yw'r sawl sydd ag anaf i'r ymennydd yn dechrau bod yn ddilornus ac mewn peryg o niweidio ei hun neu eraill o'i gwmpas, efallai y bydd angen hysbysu tîm diogelu oedolion ynghylch hyn. Gall llinell gymorth Headway gynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth os oes angen cymorth arnoch chi gyda hyn.

Casgliad

Mae problemau gyda rheoli ymddygiad yn gyffredin yn dilyn anaf i'r ymennydd. I nifer o



factsheet

bobl sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd ac sydd â phroblemau dicter, y cam cyntaf ar gyfer ei reoli yw bod yn ymwybodol o'r dicter. Yn aml gall problemau dicter effeithio ar deuluoedd, cyfeillion a gofalwyr, ac mae'n bwysig iddynt fod yn ymwybodol o sut orau i gefnogi'r sawl sydd ag anaf i'w ymennydd i reoli hyn.

