



## Rheoli dicter ar ôl niwed i'r ymennydd

Mae'r ffeithlen hon yn gyfieithiad ac addasiad o lyfryn Headway *Managing anger after brain injury*. Mae wedi'i hysgrifennu ar gyfer pobl sydd wedi cael niwed i'r ymennydd ac sydd bellach yn cael trafferth rheoli eu dicter. Fe'i bwriadwyd hefyd ar gyfer eu teuluoedd a'u gofalwyr.

### Cynnwys

Cyflwyniad .....	1
Beth yw dicter? .....	2
Dicter ac ymddygiad ymosodol .....	2
Dicter ar ôl niwed i'r ymennydd .....	3
Achosion a sbardunau .....	4
Colli ataliaeth .....	4
Dicter ar raddfa .....	5
Deall dicter: meddwl, teimlo, gwneud .....	5
Dicter a gorbryder .....	6
Cynghorion i bobl sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd .....	7
Cynghorion i deulu, ffrindiau a gofalwyr .....	8
Cymorth proffesiynol .....	9
Casgliad .....	10
Cwestiynau Cyffredin .....	11
Geirfa .....	12

### Cyflwyniad

Mae'r ffeithlen hon wedi'i hysgrifennu ar gyfer pobl sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd ac sydd bellach yn cael trafferth rheoli eu dicter. Mae'r ffeithlen hefyd ar gyfer eu teuluoedd a'u gofalwyr. Mae'n trafod beth yw dicter, pam y gall pobl sy'n goroesi niwed i'r ymennydd brofi mwy o ddicter, ac yn awgrymu ffyrdd o reoli hynny o ddydd i ddydd.

Mae rhai termau mewn print trwm. Ceir diffiniad o'r rhain yn yr eirfa, yn ogystal â rhai termau technegol eraill y gallech eu clywed gan weithwyr meddygol proffesiynol neu'u darllen mewn llyfrau.

Nid yw'r wybodaeth yn y ffeithlen hon yn cymryd lle cyfarwyddyd clinigol gan weithwyr meddygol proffesiynol. Os ydych chi'n teimlo bod gennych chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, broblem o ran rheoli dicter, byddem yn eich cynghori i ymgynghori â meddyg teulu neu weithiwr adsefydlu proffesiynol. Gellid ceisio atgyfeiriad at arbenigwr. Mae



rhagor o wybodaeth am gymorth arbenigol ar gael yn nes ymlaen yn y ffeithlen hon.

Cofiwch, mae dicter yn ymateb emosiynol naturiol, arferol ac nid yw rheoli dicter yn ymwneud â chael gwared ag ef. Mae'n ymwneud â dysgu sut i'w reoli yn hytrach na gadael iddo eich rheoli chi. Rydym yn gobeithio, ar ôl ichi ddarllen y ffeithlen hon, y bydd gennych well dealltwriaeth o ddicter a niwed i'r ymennydd, ac y byddwch wedi dysgu rhai ffyrdd newydd o ymdopi.

## Beth yw dicter?

Emosiwn yw dicter. Gall newid yr hyn rydym yn ei feddwl, yr hyn rydym yn ei deimlo a'r hyn rydym yn ei wneud. Fel pob emosiwn, mae dicter yn arferol ac yn iach. Fodd bynnag, pan fydd yn mynd y tu hwnt i reolaeth, gall fod yn ddinistriol ac arwain at broblemau.

Mae pob emosiwn yn achosi newidiadau yn ein cyrff. Gallwch ddweud pan fyddwch yn mynd yn ddig gan fod eich calon yn curo'n gyflymach a gallwch deimlo'n boeth ac aflonydd. Mae hyn oherwydd bod eich corff yn pwmpio hormonau egni allan (fel adrenalin), gan eich paratoi'n gorfforol rhag ofn y bydd angen ichi ymateb. Mae'r hormonau hyn yn gweithredu fel signalau pan fyddwch yn teimlo'n rhwystredig neu eich bod wedi'ch trin yn annheg. Bydd y teimlad o ddicter yn dweud wrthy'ch nad yw rhywbeth yn hollol iawn.

Gall dicter fod yn iach os caiff ei reoli'n iawn. Mae hyn yn cynnwys sylwi eich bod yn ddig yn y lle cyntaf, aros yn ddigynnwrf, a datrys y broblem mewn ffordd gadarnhaol. Os byddwch yn rheoli eich dicter yn y modd hwn, efallai na fydd pobl eraill yn sylwi eich bod yn ddig o gwbl.

Mae'n anochel y bydd adegau pan fydd pethau y tu hwnt i'n rheolaeth ac mae'n naturiol teimlo'n rhwystredig. Fodd bynnag, os byddwn yn dechrau gweiddi a beio eraill, mae'n bwysig inni allu sylweddoli bod y math hwn o ddicter yn ddi-fudd, a dylem geisio gwneud ymdrech ymwybodol i dawelu ein hunain.

Mae rhai pobl yn fwy tebygol o fod yn ddig nag eraill. Mae hyn oherwydd ein bod ni i gyd yn gwneud synnwyr o sefyllfaoedd mewn ffyrdd gwahanol, ac mae hyn yn rhan o'n personoliaethau unigol. Bydd profiadau'r gorffennol, gwerthoedd teuluol a'r ffyrdd rydym wedi dysgu ymdopi i gyd yn effeithio ar sut rydym yn gweld pethau.

## Dicter ac ymddygiad ymosodol

Mae dicter ac ymddygiad ymosodol yn ddau beth gwahanol, ond gellir eu cysylltu. Mae dicter yn emosiwn sydd ond yn cael ei brofi'n fewnol gan y person ei hunan, ond gall pobl eraill weld, teimlo neu glywed ymddygiad ymosodol. Gall teimladau o ddicter felly arwain



at ymddygiad ymosodol.

Gall pobl ddysgu meddwl am ddicter yn rhybudd o ymddygiad ymosodol. Fodd bynnag, nid dyma'r achos bob amser – nid yw pob achos o ddicter yn arwain at ymddygiad ymosodol. Gall pawb deimlo'n ddig weithiau, ond nid yw hynny bob amser yn arwain at ymddygiad ymosodol. Yn yr un modd, gall rhai pobl ymddwyn yn ymosodol pan nad ydynt yn ddig. Efallai eu bod wedi dysgu eu bod yn gallu cael yr hyn y maen nhw ei eisiau drwy ymddwyn yn ymosodol. Mae'n bwysig cofio y gall fod rhesymau meddygol eraill dros ymddygiad ymosodol. Mewn ychydig iawn o achosion, gall ffrwydradau o ymddygiad ymosodol ddigwydd heb ddim neu fawr ddim sbardun.

Mae'n bwysig ymchwilio'n iawn i hyn. Mewn rhai achosion, gellir ei ddiagnosisio yn 'syndrom diffyg rheolaeth episodig' y gall fod angen ei drin â chyffuriau.

## Dictter ar ôl niwed i'r ymennydd

Gadewir y rhan fwyaf o bobl sy'n goroesi niwed i'r ymennydd â rhyw fath o newid emosiynol ac ymddygiadol. Mae hyn oherwydd bod yr ymennydd yn rheoli ein holl emosiynau ac ymddygiadau, a gall niwed i'r llabedau blaen a'r system ymylol effeithio hyn. Os yw'r rhannau hyn o'r ymennydd yn cael eu niweidio, mae'n debygol y bydd rhywun sydd wedi dioddef y niwed yn profi newidiadau sydyn mewn emosiwn nad ydynt yn gallu eu rheoli.

Mae dictter yn un o nifer o emosiynau y mae rhywun yn debygol o'u teimlo ar ôl niwed i'r ymennydd. Mae'r emosiynau eraill yn cynnwys gorbryder, iselder, galar a cholled. Nid dim ond y person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd fydd yn teimlo'r emosiynau hyn, ond ei deulu a'i ofalwyr hefyd. O blith yr holl emosiynau hyn, dictter yn ôl pob tebyg yw'r emosiwn mwyaf dryslyd, niweidiol a phryderus i'r goroeswr a'i deulu a'i ffrindiau.

Yng nghamau cyntaf y broses wella, gall y person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd weiddi, rhegi a chynnig taro pethau a phobl. Mae hyn yn annhebygol o fod oherwydd dictter, ond oherwydd ei fod wedi drysu ac nad yw'n gwneud synnwyr o'r byd. Hyd yn oed os bydd rhywun yn ceisio ei helpu i ymolchi neu symud, gall estyn ergyd at yr helpwr. Mae'r math hwn o ymddygiad yn arbennig o nodweddiadol o berson sydd newydd ddod allan o gyfnod o fod yn anymwybodol ac sy'n profi amnesia wedi trawma (PTA). Mae rhagor o wybodaeth am PTA ar gael yn ffeithlen Headway *Post-traumatic amnesia*.

Wrth i'r person wella, bydd effeithiau mwy parhaol y niwed i'r ymennydd yn dechrau dod yn amlwg. Mae dictter yn benodol yn broblem gyffredin i bobl sy'n goroesi niwed i'r ymennydd. Gall arwain at ymddygiad anrhagweladwy a all fod yn ddinistriol ac ymosodol. Er bod rhai pobl yn teimlo eu bod ar drugaredd yr emosiwn pwerus hwn, prin y mae eraill yn sylwi ar ei bresenoldeb na'i effaith.



## Achosion a sbardunau

Gall problemau dicter fod o ganlyniad i niwed i'r rhannau o'r ymennydd sy'n rheoli emosiwn, neu oherwydd bod y person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd yn teimlo'n rhwystredig ag effaith ei anaf. Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gall effeithiau niwed i'r ymennydd wneud i rywun deimlo'n rhwystredig:

- Anawsterau cyfathrebu: gall methu â chanfod y geiriau iawn, neu eu mynegi'n ddigon clir neu gyflym, fod yn ffynhonnell rhwystredigaeth. Gall cael yr ystyr anghywir o sgwrs neu ddarllen mynegiant yr wyneb yn anghywir, ac felly camddechongli'r wybodaeth y mae'n ei derbyn, hefyd arwain at rwystredigaeth.
- Mae rhagor o wybodaeth am broblemau cyfathrebu ar gael yn llyfryn Headway *Coping with communication problems after brain injury*.
- Sylw, canolbwyntio a phrosesu gwybodaeth: mae angen mwy o amser ar bobl sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd i wneud synnwyr o'r hyn y maent yn ei weld neu ei glywed. Gall fod ganddynt broblemau o ran deall gwybodaeth ysgrifenedig neu lafar. Pan maent yn sylweddoli nad ydynt yn dilyn sgwrs, gallant deimlo'n ofidus neu'n ddig.
- Problemau cof: gall anawsterau o ran y cof achosi i bobl sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd deimlo'n ddig ac yn rhwystredig â nhw eu hunain. Gallant anghofio pethau pwysig, neu gofio eu bod yn flin gyda rhywun ond heb gofio pam. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn llyfryn Headway *Memory problems after brain injury*.
- Datrys problemau: bydd rhai pobl sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd wedi colli eu gallu i ddatrys problemau, fel bod problem syml hyd yn oed yn her fawr. Gallu methu â chyflawni tasgau syml neu bethau yr oedd y goroeswr yn eu gwneud cyn y niwed arwain at deimladau o rwystredigaeth a hunan-barch isel.
- Newid o ran personoliaeth: gall niwed i'r ymennydd chwyddo rhan o bersonoliaeth y person. Gall ei gredau a'i werthoedd fod yn ddwysach a gall fod yn llai parod i faddau i'w hunan neu i eraill.

## Colli ataliaeth

Gall person sy'n goroesi niwed i'r ymennydd golli ei synnwyr ataliaeth a dweud pethau am bobl y byddai'n well eu cadw'n feddyliau. Yn aml, gall hyn arwain at sefyllfaoedd cymdeithasol sy'n peri embaras, oherwydd gall y goroeswr ddweud neu wneud pethau sy'n amhriodol yn gymdeithasol. Yn anffodus, nid oes gan lawer o bobl yn y gymdeithas ddealltwriaeth o niwed i'r ymennydd, felly nid yw'n hawdd iddynt faddau am sylwadau neu weithredoedd amhriodol o'r fath.

Enghraifft: mae person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd ac sydd â diffyg ataliaeth yn gwneud sylw am bwysau'r person sydd o'i flaen mewn rhes, heb ddeall bod hyn yn amhriodol. Mae hyn yn pryfocio'r person sydd o'i flaen, ac yn achosi ffrae rhyngddo a'r goroeswr.



Yn aml, wrth i berson fynd yn ddig, gall wneud i'r rheiny sydd o'i amgylch deimlo'n ddig. Mae bron â bod fel 'dal' y dicter. Gall y ddau berson dig ddechrau beio ei gilydd a bydd yn anodd tawelu'r sefyllfa. Yn ogystal, os bydd gan berson sydd wedi goresi niwed i'r ymennydd ddiffyg mewnwelediad (ymwybyddiaeth) i'w ataliaeth, efallai na fydd yn deall pam y mae wedi cynhyrfu rhywun yn y lle cyntaf, a gall hyn achosi rhagor o ddicter.

## **Dictter ar raddfa**

Gall fod yn ddefnyddiol ystyried dicter ar raddfa sy'n amrywio o ran dwyster. Gall hyn ddechrau ar dymer flin, a symud ymlaen i ddwyster uwch, sef annifyrrwch, rhwystredigaeth, dicter, ffyrnigrwydd a gwylltineb. Gall pobl ddefnyddio eu geiriau eu hunain i ddisgrifio pob cam.

Yn aml, mae timau adsefydlu yn defnyddio delwedd thermomedr i ddisgrifio a gweld dicter, gyda'r lefelau gwahanol o ddicter ar bob pwynt ar y thermomedr. Gall y darlun gweledol hwn godi ymwybyddiaeth person o'i ddicter ei hunan a'i helpu i ddisgrifio sut y mae'n teimlo. Mae bod yn ymwybodol o ddicter yn gam cyntaf tuag at ei ddeall, ac felly ei reoli.

## **Deall dicter: meddwl, teimlo, gwneud**

Er mwyn ymdopi â'n hemosiynau ein hunain ac emosiynau pobl eraill, yn gyntaf mae'n rhaid inni eu deall. Mae angen inni feddwl am ddicter fel emosiwn sy'n achosi newidiadau yn ein meddyliau, teimladau corfforol a'n gweithredoedd. Gellir cofio hyn drwy ddefnyddio'r canllaw canlynol:

Meddwl (ein meddyliau) → Teimlo (ein teimladau corfforol) → Gwneud (ein gweithredoedd).

Er mwyn ymdopi â'n hemosiynau ein hunain ac emosiynau pobl eraill, yn gyntaf mae'n rhaid inni eu deall. Mae angen inni feddwl am ddicter fel emosiwn sy'n achosi newidiadau yn ein meddyliau, teimladau corfforol a'n gweithredoedd. Gellir cofio hyn drwy ddefnyddio'r canllaw canlynol:

Meddwl (ein meddyliau) → Teimlo (ein teimladau corfforol) → Gwneud (ein gweithredoedd).

Mae'n naturiol i Ffred deimlo'n ddig yn y sefyllfa hon. Fodd bynnag, hyd yn hyn, mae dicter Ffred yn brofiad mewnol ac nid yw'r bobl yn y rhes y tu ôl iddo yn ymwybodol ohono. Mae'r ffordd y mae Ffred yn ymddwyn nesaf yn dangos a yw'n gallu rheoli ei ddicter neu beidio.

Yn rheoli ei ddicter – Mae Ffred yn ochneidio, yn anadlu'n ddwfn ac yn meddwl, "o wel,



mae'r pethau hyn yn digwydd. Fe wna i siarad â rhywun yn y banc a byddant yn datrys y broblem." Mae'n mynd i mewn i'r banc ac yn siarad â'r derbynnydd arian. Nid yw'n rheoli ei ddicter – Mae Ffred yn taro'r peiriant, yn rhegi ac yn gweiddi ar y bobl yn y rhes y tu ôl iddo. Yn yr achos hwn, nid yw Ffred wedi rheoli ei ddicter. Gallai'r bobl y tu ôl iddo deimlo'n ofnus, a gallai rhywun alw'r heddlu pe bai ei ymddygiad yn troi'n ymosodol.

Gall pobl sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd gael y broses meddwl-teimlo-gwneud yn anodd oherwydd efallai nad ydynt hyd yn oed yn sylweddoli eu bod yn mynd yn ddig. Hefyd, efallai nad ydynt yn ymwybodol o'r effaith y mae eu dicter yn ei chael ar y bobl sydd o'u hamgylch. Gall hyn fod oherwydd:

- eu bod wedi colli'r gallu i 'fonitro eu hunain'.
- bod eu cynnwrf ffisiolegol (newidiadau yn y corff, sut y maent yn teimlo) mor sydyn ac eithafol fel nad oes ganddynt amser i sylwi ar y rhybuddion, fel y galon yn cyflymu.

Mae llawer o bobl yn ystyried dicter yn emosiwn negyddol ac yn rhywbeth na ddylent ei deimlo. Felly, os byddant yn teimlo eu corff yn dechrau cynhyrfu, efallai y byddant yn gyndyn o'i labelu'n ddicter. Gellir teimlo bod geiriau fel straen neu rwystredigaeth yn fwy derbyniol.

## Dicter a gorbryder

Cofiwch fod y broses meddwl-teimlo-gwneud hefyd yn berthnasol i emosiynau eraill fel gorbryder. Serch hynny, er y bydd y rhan fwyaf o bobl yn maddau i berson sy'n dioddef o orbryder, maent yn llai tebygol o gydymdeimlo pan fydd rhywun yn ddig. Mae hyn oherwydd y gall ymddygiad dig fod yn broblem. Gall achosi i bobl deimlo'n ofidus ac wedi'u brifo. Mewn rhai achosion difrifol, gall arwain at broblemau fel difrod, trafferth neu gamdriniaeth. Fodd bynnag, mae achosion lle mae dicter yn dechrau â gorbryder.

Enghraifft: Mae Melinda yn aros i'w gŵr ei chasglu o'r gwaith. Mae e ddeg munud yn hwyr. Mae hi'n dechrau teimlo'n orbryderus ac yn ofidus. Mae Melinda yn meddwl "ble mae e? Dw i'n gobeithio ei fod e'n iawn. A ddywedais i'r amser anghywir wrtho?" Mae'n teimlo'n boeth ac yn wridog, ac mae ei chalon yn dechrau curo'n gyflymach. Mae'n dechrau cerdded o amgylch ac edrych ar ei horiawr yn gyson.

Mae deg munud arall yn mynd heibio ac mae Melinda yn dechrau teimlo'n flin. Mae'n dyfalu ei fod yn hwyr oherwydd na adawodd y tŷ yn brydlon. Bellach, mae bai yn cael ei gyfeirio at ei gŵr ac mae ei meddyliau gorbryderus yn troi'n feddyliau dig.

Pan fyddwch yn ceisio deall dicter rhywun, cofiwch y gall dicter ddechrau â meddyliau gorbryderus. Mewn rhai achosion, gall adnabod gwir achos y dicter helpu i ganfod ffyrdd priodol o'i reoli.

Helpline: 0808 800 2244

Email: [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk)

Website: [www.headway.org.uk](http://www.headway.org.uk)



## Cynghorion i bobl sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd

Mae'r rhan hon wedi'i hysgrifennu ar gyfer pobl sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd. Mae'n ceisio eich helpu i adnabod y ffordd orau o reoli eich dicter. Mae dau reswm pam y mae'n bwysig rheoli eich dicter:

1. Gall arwain at ymddygiad ymosodol neu fyrbwyll
2. Gall effeithio eich meddwl a'ch siarad

Mae pob un o'n sgiliau yn gweithio orau pan fyddwn yn ddigynnwrf. Wrth i'ch dicter gynyddu, gall effeithio sut rydych yn derbyn gwybodaeth, eich cof a pha mor dda rydych yn siarad. Gall hyn arwain at deimlo'n rhwystredig ac efallai hyd yn oed yn fwy dig. Os oes gennych broblemau yn unrhyw un o'r meysydd hyn eisoes, bydd eich dicter ond yn eu gwaethygu.

Gall y cynghorion canlynol helpu i adnabod a rheoli dicter. Cofiwch fod pethau gwahanol yn gweithio i bobl wahanol, felly er y gall rhai o'r cynghorion isod fod yn ddefnyddiol ichi, gall rhai eraill fod yn llai effeithiol, a mater o ganfod beth sy'n gweithio orau ichi ydyw.

- Gadewch y sefyllfa. Nid yw hyn bob amser yn hawdd ac efallai na fyddwch yn hoffi'r syniad o gerdded i ffwrdd oherwydd gellir ystyried hynny'n 'ildio'. Fodd bynnag, ymbellhau oddi wrth ffynhonnell y dicter yw'r cam cyntaf gorau i reoli eich dicter, gan fod hynny'n caniatáu ichi dawelu eich corff a'ch meddyliau cyn ichi ddelio â phethau.
- Cofiwch, os byddwch yn ddigynnwrf, y byddwch yn gallu delio â'ch problemau ac esbonio eich hunan wrth eraill. Ceisiwch gymryd amser i benderfynu a yw'n werth delio ag ef. Os felly, cynlluniwch eich ymateb yn ddigynnwrf. Yna, penderfynwch a yw'n werth teimlo'n ddig yn ei gylch. Os na, anghofiwch amdano.
- Ysgrifennwch sut rydych yn teimlo pan rydych yn ddig. Gallwch ddangos hyn i rywun rydych yn ymddiried ynddo wedyn a thrafod y rheswm pam roeddech yn teimlo'n ddig, beth y gwnaethoch amdano, a beth y gellir ei wneud y tro nesaf i'ch atal rhag mynd yn ddig eto.
- Meddyliwch am ddefnyddio ffyrdd eraill o dawelu eich hunan, fel gwranddo ar gerddoriaeth ymlaciol neu ysgrifennu cerdd.
- Gwnewch ymarferion ymlacio ac anadlu.
- Meddyliwch am rywun sydd fel arfer yn eich tawelu pan fyddwch yn teimlo eich bod yn mynd yn ddig. Beth fyddai'n ei ddweud wrthyhch pe bai yno? Neu meddyliwch am le, darn o gerddoriaeth neu lun arbennig sy'n eich tawelu. Ceisiwch wneud hyn yn rhan o drefn y gallwch ei defnyddio'n rheolaidd i'ch helpu i ymdopi.
- Dysgwch sylweddoli pa mor bwerus y mae eich meddyliau. Cofiwch eu bod yn awtomatig ac yn rhywbeth rydych wir yn ei gredu, felly gallant eich gwneud yn



ddig pan nad oes gwir reswm.

- Cofiwch mai dim ond eich dehongliad chi o sbardun (sefyllfa) sy'n eich gwneud yn ddig. Efallai eich bod yn iawn, ond meddyliwch am ddehongliadau eraill yn gyntaf.
- Ymarferwch sylwi neu hunanfonitro pa mor dynn a dig y mae eich corff yn teimlo. Yna, ymlaciwch a sylwch ar y gwahaniaeth. Byddwch yn gallu mesur pa mor ddig ydych, o gymharu â sut rydych yn teimlo pan rydych wedi ymlacio.
- Ceisiwch sylwi ar rybuddion eich dicter – ysgwyddau'n codi, anadlu'n gyflymach, dyrnau wedi'u gwasgu, ac ati. Gadewch sefyllfaoedd lle'r ydych yn teimlo'r rybuddion hynny.
- Ysgrifennwch pa syniadau sydd wedi helpu. Bydd hyn yn eich helpu yn y dyfodol os byddwch yn cael cyfnod gwael.

Cofiwch: mae eich holl sgiliau yn lleihau pan fyddwch yn ddig. Atgoffwch eich hunan, "rydych yn haeddu aros yn ddigynnwrf er mwyn gwneud penderfyniadau da neu fynegi eich pwynt."

## Gweithgarwch corfforol

Mae rhai pobl yn credu bod yn rhaid iddynt wneud rhywbeth corfforol er mwyn rhyddhau eu dicter. Fodd bynnag, er bod dyrnu bag yn well na dyrnu person arall, gall achosi problemau. Bydd yn defnyddio rhywfaint o adrenalin, ond ni fydd y meddyliau a achosodd y dicter wedi newid. Mae angen ichi ystyried beth fyddwch chi'n ei wneud pan nad yw'r bag dyrnu yno.

Os oes angen ichi wneud rhywbeth corfforol tra eich bod yn ddig, gall gweithgareddau fel rhedeg, nofio a garddio helpu. Fodd bynnag, y broblem o hyd yw nad yw ymarfer corff ynddo'i hun yn cael gwared â'r meddyliau dig. Mae'n bwysig ceisio arafu tuag at ddiwedd y gweithgaredd er mwyn caniatáu i'ch corff ymlacio. Yna, byddwch yn fwy tebygol o fod yn gallu meddwl yn gliriach am bethau.

## Cynghorion i deulu, ffrindiau a gofaluwyr

Os ydych yn gweld rhywun yn cael ffrwydrad o ddicter, neu os yw dicter rhywun yn cael ei gyfeirio atoch chi, gall hynny fod yn galed iawn. Gall fod yn arbennig o niweidiol os yw'r dicter wedi'i gyfeirio at aelodau o'r teulu, sydd eisoes yn ofidus ac efallai'n ddig eu hunain. Gall teulu, ffrindiau a gofaluwyr ddefnyddio'r pwyntiau canlynol i leihau gofid pawb dan sylw.

- Ceisiwch beidio â mynd i ddadlau gyda'r person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd. Yn lle hynny, gwnewch ymdrech ymwybodol i fod yn ddigynnwrf a siarad ag ef yn dyner, hyd yn oed os ydych yn credu ei fod yn anghywir. Dywedwch wrtho eich bod yn gallu gweld ei fod yn dechrau mynd yn ddig, a'i





atgoffa i anadlu'n ddwfn i dawelu ei hunan.

- Gadewch y lle os yw'r dicter yn cael ei gyfeirio atoch chi. Esboniwch wrth y person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd eich bod yn gadael oherwydd eich bod yn credu y bydd yn ei helpu i dawelu, yn hytrach na dim ond cerdded i ffwrdd.
- Cofiwch, hyd yn oed os yw'r dicter yn cael ei gyfeirio atoch chi, nad yw hyn yn bersonol. Yn hytrach, dyma effaith gyffredin niwed i'r ymennydd.
- Ceisiwch gyfeirio sylw'r person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd yn ofalus oddi wrth achos ei ddicter.
- Efallai y byddwch yn teimlo eich bod eisoes yn gwybod beth sy'n 'sbarduno' ei ddicter. Fodd bynnag, yn hytrach na dweud wrtho beth i'w wneud neu beth i'w osgoi, gallwch ei helpu i ddarganfod hynny drosto'i hun.
- Pan fydd y ddau ohonoch yn darganfod sbardun, gallwch ei helpu i ganfod ffordd arall o edrych ar y sefyllfa. Gallwch awgrymu wrtho, yn hytrach na dweud, "pam mae'r teledu ymlaen mor uchel gyda ti, rwy'ti mor hunanol!", mae'n well dweud, "wnei di droi'r teledu i lawr ychydig os gweli di'n dda? Mae'r sŵn yn fy mhoeni".
- Efallai na fydd achos ei ddicter yn amlwg bob amser. Felly, bydd angen ichi fod yn amyneddgar ac yn graff weithiau er mwyn gweithio hynny allan. Gall hyd yn oed pethau syml fel gwyllo pobl yn sgwrsio'n rhydd achosi teimladau o dristwch ac annhegwch a all arwain at ddicter.
- Gofynnwch iddo sgorio ei ddicter ar raddfa'r thermomedr (gweler y rhan *Dicter ar raddfa*) pan mae'n agos i sbardunau posibl, fel sŵn uchel.
- Cytunwch ar broc neu arwydd y gallwch ei ddefnyddio pan rydych yn credu ei fod yn cynhyrfu. Er enghraifft, gallech chwythu dros eich ysgwydd, gan arwyddo "chwytha dy ddicter i ffwrdd", er mwyn awgrymu wrtho fod angen iddo dawelu.
- Gall lleoedd prysur fod yn anodd i bobl sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd oherwydd gallant ei chael hi'n anodd prosesu'r holl wybodaeth sydd o'u hamgylch. Os byddwch yn eu gweld yn cynhyrfu, gallwch eu hannog i symud i le tawelach.

## Cymorth proffesiynol

Yn aml, gall problemau dicter gael eu rheoli drwy ymwybyddiaeth o'r dicter a drwy ddefnyddio strategaethau ymdopi, fel y rheiny sydd wedi'u rhestru yn y rhannau uchod. Fodd bynnag, weithiau efallai na fydd yn bosibl i'r person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd reoli ei ddicter drwy'r dulliau hyn ac efallai bydd angen ymgynghori â gweithiwr proffesiynol i gael cymorth.

Y gweithiwr proffesiynol mwyaf addas i gynorthwyo person sydd â phroblemau dicter ar ôl niwed i'r ymennydd yw niwroseicolegydd. Mae'r gweithwyr proffesiynol hyn yn arbenigo



mewn asesu ac adsefydlu yn achos problemau gwybyddol, emosiynol ac ymddygiadol ar ôl niwed i'r ymennydd. Bydd angen ichi siarad â'ch meddyg teulu ynghylch cael atgyfeiriad at niwroseicolegydd. Gall llinell gymorth Headway eich helpu hefyd drwy ddod o hyd i fanylion niwroseicolegwyr preifat yn eich ardal chi.

Mae rhai pobl yn ei chael yn fuddiol siarad â chwnselydd ynghylch eu dicter. Gall cwnselwyr helpu drwy annog y person i siarad am ei deimladau. Gallant hefyd gynorthwyo drwy archwilio beth sy'n achosi'r teimladau, a'r ffordd orau o'u rheoli. Gall rhai cwnselwyr ddefnyddio math o therapi o'r enw therapi gwybyddol ymddygiadol, sy'n edrych ar y berthynas rhwng meddyliau ac ymddygiad. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn dechneg arall sy'n galluogi pobl i'w hyfforddi eu hunain i fod yn ymwybodol o'u meddyliau, eu teimladau a'r pethau o'u hamgylch.

Mewn rhai achosion, efallai byddwch yn gallu eich cyfeirio eich hunan at wasanaeth therapi seicolegol lleol. Gall eich meddyg teulu eich helpu i ddod o hyd i fanylion y gwasanaethau sydd ar gael yn eich ardal chi, neu gallwch edrych ar y wybodaeth sydd ar gael ar wefan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG): [www.nhs.uk/Conditions/stress-anxietydepression/Pages/controlling-anger.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/stress-anxietydepression/Pages/controlling-anger.aspx).

## Casgliad

Mae problemau o ran rheoli dicter yn gyffredin ar ôl niwed i'r ymennydd. Yn achos llawer o bobl sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd ac sydd â phroblemau dicter, bod yn ymwybodol o'r dicter yw'r cam cyntaf tuag at ei reoli. Gall y cynghorion yn y ffeithlen hon helpu pobl sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd i adnabod a rheoli eu dicter yn effeithiol, ond yn achos rhai pobl, efallai bydd angen ceisio cymorth proffesiynol hefyd. Yn aml, mae teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr hefyd yn cael eu heffeithio gan broblemau dicter, ac mae'n bwysig iddynt fod yn ymwybodol o'r ffordd orau o gynorthwyo'r person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd i reoli ei ddicter.

Weithiau, gall dicter ddatblygu pan mae'r person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd yn teimlo'n rhwystredig ynghylch effeithiau eraill ei anaf. Mae gan Headway amrywiaeth o e-lyfyrnau a ffeithlenni y gellir eu lawrlwytho'n rhad ac am ddim, sy'n cynnig gwybodaeth a chynghorion ynghylch ymdopi â gwahanol effeithiau niwed i'r ymennydd. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan Headway: [www.headway.org.uk](http://www.headway.org.uk).

Os hoffech drafod unrhyw rai o'r materion a godwyd yn y ffeithlen hon, neu os ydych yn chwilio am gymorth emosiynol, cysylltwch â llinell gymorth Headway drwy ffonio 0808 800 2244 neu e-bostiwch [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk).



## Cwestiynau Cyffredin

### **A fyddaf byth yn deall pam mae gennyf deimladau mor gryf o ddicter nawr?**

Mae llawer o bobl yn gofyn y cwestiwn hwn ar ôl cael niwed i'r ymennydd. Gallwch deimlo ddicter ynghylch eich anaf, sy'n ymateb naturiol, a dylai hynny leihau dros amser wrth ichi dderbyn unrhyw newidiadau yn raddol. Yn achos rhai pobl, mae'r niwed gwirioneddol i'r ymennydd yn achosi mwy o emosiynau, gan gynnwys ddicter. Wrth ichi ddisgu mwy am effeithiau'r niwed i'ch ymennydd, a beth sy'n eu sbarduno, y gobaith yw y byddant yn haws eu rheoli. Y cam cyntaf tuag at reoli eich ddicter yw bod yn ymwybodol o bryd rydych yn mynd yn ddig.

### **A fydd yn rhaid imi ddefnyddio strategaethau i reoli fy nictter bob amser?**

Efallai na fydd. Wrth ichi ymarfer eu defnyddio, byddwch yn dysgu ffyrdd newydd o ymateb i rybuddion ddicter. Ymhen amser, dylai eich ymatebion fod yn awtomatig. Ni fydd yn rhaid ichi feddwl am eu defnyddio a byddant yn rhan o'r ffordd naturiol rydych yn meddwl ac yn ymddwyn. Hefyd, wrth ichi fagu hyder, gallwch ganfod bod arnoch eu hangen lai a llai.

### **Mae fy mab i weld yn gwylltio yn annisgwyl. A fydd bob amser fel hyn?**

Nid oes ateb pendant i hyn. Mae'n debygol y bydd yn waeth yng nghamau cyntaf adsefydlu oherwydd tymer flin. Yn nes ymlaen, bydd rhwystredigaeth a theimladau o golled wrth i effeithiau'r niwed i'r ymennydd ddod yn amlwg.

Fodd bynnag, nid yw rhai pobl yn colli eu tuedd i 'danio' heb reswm. Bydd sbardun i'r ddicter bob amser, ond efallai na fydd yn amlwg i bobl eraill. Bydd rhywbeth a ddywedwyd, rhywbeth y meddyliwyd amdano neu rywbeth a brofwyd wedi sbarduno'r ddicter.

Bydd yn eich helpu i ddeall os gall eich mab esbonio wrthyh sut mae'n teimlo. Efallai nad yw'n gallu monitro ei emosiynau ac felly nad yw'n ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd. Efallai hefyd fod ganddo deimlad cryf o anghenraid na all ei reoli. Pan ddeallir y rheswm dros y ffrwydrad, gall strategaethau a phrociau helpu hynny. Mae'r ffeithlen hon yn cynnwys rhai o'r strategaethau a'r prociau hyn a bydd eich tîm niwed i'r ymennydd hefyd yn gallu rhoi cyngor ichi ynghylch rhagor ohonynt.

### **Nid yw fy chwaer yn cydnabod bod ganddi broblem ddicter ac nid yw'n fodlon gweld therapydd. Beth allaf ei wneud?**

Gall fod yn anodd a rhwystredig iawn os nad yw'r person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd yn cydnabod bod ganddi broblem ddicter, gan fod hyn yn gallu ei rhwystro rhag ceisio cymorth proffesiynol. Y peth pwysig i'w wneud yn y sefyllfa hon yw ceisio ei helpu i ddeall bod ganddi'r broblem hon. Gallai hyn fod drwy ei hatgoffa a rhoi sicrwydd iddi yn gyson ond yn dyner fod cymorth ar gael. Trafodwch fuddion cael cymorth proffesiynol gyda hi, a'i hatgoffa nad oes bai arni am ei phroblem ddicter, ac mai effaith ei hanaf ydyw.



Os yw'r person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd yn dal i wrthod ceisio cymorth proffesiynol, gall fod yn ddefnyddiol ichi fynychu sesiynau therapi neu gwrsela ar eich pen eich hun. Efallai byddwch yn gallu trafod gyda'r therapydd sut mae dicter y goroeswr yn gwneud ichi deimlo a'r ffordd orau o ofalu amdanoch eich hun.

Cofiwch ei bod yn bwysig amddiffyn eich hunan ac unrhyw un arall o'ch amgylch os bydd y dicter yn troi'n dreisgar. Os bydd y person sydd wedi goroesi niwed i'r ymennydd yn mynd yn gamdriniol a'i fod mewn perygl o niweidio ei hunan neu bobl eraill o'i amgylch, efallai bydd angen rhoi gwybod i dîm diogelu oedolion. Gall llinell gymorth Headway gynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth os oes arnoch angen help â hyn.

## Geirfa

- **Adrenalin** - Cemegyn a gynhyrchir gan y chwarennau uwcharenol, sy'n sbarduno'r ymateb 'ymhladd neu ffoi'.
- **Amygdala** – Rhan o'r system ymylol sy'n rheoli emosiynau fel ofn a gwylltineb.
- **Gwybyddiaeth** – Term cyffredinol a ddefnyddir i gwmpasu holl feysydd gweithrediad deallusol
- **Therapi gwybyddol ymddygiadol** – Mae'n helpu pobl i ddeall y berthynas rhwng eu meddyliau, eu teimladau a'u hymddygiad. Mae'n cynnig cymorth ymarferol i leihau gofid emosiynol a newid ymddygiadau problemus.
- **Syndrom diffyg rheolaeth episodig** – Cyflwr sy'n achosi ffrwydradau o ddicter/gwylltineb heb sbardun amlwg.
- **Llabedau blaen** – Rhan o'r cortecs ymenyddol. Maent yn ymwneud yn bennaf â chynllunio a threfnu a rheoli emosiynau ac ymddygiad.
- **System ymylol** – Rhan yn ddwfn yng nghanol yr ymennydd sy'n cynnwys yr hypothalamws, hipocampws a'r amygdala ac sy'n ymwneud â rheoli emosiynau.
- **Ymwybyddiaeth ofalgar** – Techneg myfyrio lle mae person yn gwneud ymdrech ymwybodol i ganolbwyntio ar ei feddyliau a'i deimladau ei hunan, a'r byd o'i amgylch.
- **Niwroseicolegydd** – Arbenigwr mewn asesu ac adsefydlu yn achos problemau ymddygiadol, emosiynol a gwybyddol a achoswyd gan niwed i'r ymennydd a chyflyrau niwrolegol eraill.
- **Amnesia wedi trawma** – Y cyfnod ar ôl bod yn anymwybodol pan all fod ymddygiad dryslyd ac nad oes cof parhaus o ddigwyddiadau o ddydd i ddydd.
- **Hunanfonitro** – Y gallu i sylwi ar ein hemosiynau ein hunain a'u hadnabod.