



## Amnesia ôl-drawmatig

### Cyflwyniad

Amnesia ôl-drawmatig yw'r amser ar ôl cyfnod o anymwybyddiaeth pan fo'r unigolyn a anafwyd yn ymwybodol ac ar ddihun ond yn ymddwyn ac yn siarad mewn ffordd ryfedd neu annodweddiadol. Nid yw'r unigolyn yn gallu cofio digwyddiadau o ddydd i ddydd, ac efallai na fydd yn gallu cofio digwyddiadau diweddar yn yr un modd, fel nad yw'n gallu cofio'r hyn a ddigwyddodd rai oriau yn ôl, neu hyd yn oed rai munudau yn ôl. I gymhlethu pethau, weithiau gall amnesia ôl-drawmatig ddigwydd heb i'r unigolyn fod wedi bod yn anymwybodol cyn hynny.

Gall yr ymddygiad a ddangosir yn ystod amnesia ôl-drawmatig fod yn ofidus iawn i deulu a ffrindiau. Mae'r daflen ffeithiau hon yn amlinellu rhai o'r symptomau mwyaf cyffredin gan obeithio y bydd hyn yn rhoi sicrwydd i chi fod y cyflwr yn normal ac y bydd yn gwella gydag amser.

### Beth yw'r symptomau?

Y symptom amlycaf yw colli'r gallu i gofio'r hyn sy'n digwydd yn y presennol. Mae'n bosibl y bydd yr unigolyn yn adnabod teulu a ffrindiau ond ni fydd yn gallu deall y ffaith ei fod mewn ysbyty neu ei fod wedi cael rhyw fath o anaf. Gall siarad ac ymddwyn fel pe bai yn y gwaith, neu fod angen mynd i gyfarfod, neu ei fod ar wyliau. Gallai fod yn ddryslyd, yn aflonydd, yn ofidus neu'n bryderus, a gall hyd yn oed ymddwyn fel petai wedi'i garcharu a bod yn rhaid iddo ddianc.

Gallai ymddygiad annodweddiadol gynnwys bod yn dreisgar ac yn ymosodol, naill ai yn gorfforol neu yn eiriol, gweiddi, rhegi a cholli hunanreolaeth (er enghraifft dadwisgo, ymddygiad rhywiol annerbyniol, gwneud sylwadau llafar am bobl eraill, ac ati). Mewn rhai achosion, nid yw'r unigolyn yn adnabod neb ond bydd yn gofyn am berthnasau neu ffrindiau nad yw wedi eu gweld ers blynyddoedd. Gall hyd yn oed gredu ei fod yn llawer iau nag ydyw mewn gwirionedd.

Gall fod ganddo dueddiad i grwydro, os yw'n gorfforol bosibl iddo wneud hynny, neu gall geisio codi o'r gwely er ei fod wedi torri asgwrn neu fod ganddo anafiadau eraill. Yn y cyfnod hwn, gall wynebu problemau fel risg o godymau neu o achosi anafiadau eraill drwy dynnu cathetr neu arllwysiad mewnwythiennol.

Ar y llaw arall, gall yr unigolyn sydd wedi'i anafu fod yn dawel iawn, yn addfwyn, yn arbennig o garedig a chyfeillgar, yn or-ddibynnol neu'n blentynnaidd. Er nad yw'r ymddygiad hwn yn fygythiol nac yn broblematic i'w reoli, gall fod yn rhyfedd neu'n amhriodol.



## Beth ellir ei wneud am hyn?

Mae amnesia ôl-drawmatig yn gyfnod o wella y mae'r unigolyn yn mynd trwyddo ar ôl yr anaf ac, er ei fod yn ofidus i deulu a ffrindiau ac yn broblem i staff yr ysbyty, mae'n bwysig cofio mai dim ond cyfnod yw hwn ac y bydd pethau'n gwella.

Ceisiwch fod mor llonydd â phosibl. Mae'n bosibl i'r unigolyn sydd wedi'i anafu deimlo'n fwy dryslyd ac aflonydd wrth weld pobl yn ofidus heb allu deall y rhesymau pam. Mae'n anodd i'r ymennydd ymdopi â'r anaf, ac mae'n well osgoi gormod o gyffro.

Ewch ati i leihau'r risg o niwed. Gall hyn olygu sicrhau bod rhywun gyda'r unigolyn bob amser, yn arbennig os yw'n dueddol o grwydro neu'n ceisio codi o'r gwely. Gall rota o wynebaw cyfarwydd fod yn ddefnyddiol yn ystod y dydd, efallai gyda nyrs wedi'i phenodi yn ystod y nos. Trafodwch y sefyllfa â staff yr ysbyty.

Gall yr unigolyn ofyn yr un peth dro ar ôl tro a gall hyn fod yn flinderus iawn. Gall barhau â chamagraff, ond mae'n well peidio â'i gywiro na cheisio gorfodi iddo gofio. Bydd hyn yn gwneud i bawb deimlo'n fwy aflonydd. Yn raddol, bydd yr unigolyn yn gallu cofio mwy o wybodaeth a bydd yn dechrau gwneud synnwyr o'r byd o'i gwmpas.

Cofiwch nad oes gan yr unigolyn reolaeth dros yr hyn y mae'n ei wneud ac na all fod yn gyfrifol am yr hyn y mae'n ei wneud neu'n ei ddweud. Gall fod yn gysur i'r teulu wybod ei bod yn debygol na fydd gan yr unigolyn a anafwyd lawer iawn o atgofion o'r cyfnod hwn, yn ôl pob tebyg, neu gall fod fel profi breuddwyd gas.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw amser rhydd i chi eich hunan neu eich bod yn rhannu'r ymweliadau/goruchwyllo gyda phobl eraill. Bydd teimlo'n flinedig yn ychwanegu at emosiynau sydd eisoes dan straen ac mae'n hollbwysig gofalu am eich hun.

## Am faint o amser fydd hyn yn para?

Gall amnesia ôl-drawmatig barhau am gyfnod o funudau, oriau, diwrnodau, neu hyd yn oed, mewn rhai achosion prin, am fisoedd. Mae mathau arbennig o feddyginiaethau wedi cael eu defnyddio i geisio gwella'r cyflwr, â gwahanol raddau o lwyddiant. Yn anffodus, nid oes modd gwybod am faint y bydd y cyflwr yn para.

## Beth yw'r effeithiau hirdymor?

Nid oes gan amnesia ôl-drawmatig ei hun effeithiau anffafriol, heblaw pan fo ymddygiad yr unigolyn yn achosi iddo niweidio ei hun. Fodd bynnag, mae hyd amnesia ôl-drawmatig ynghyd â'r cyfnod mewn coma yn ddangosydd da o ddifrifoldeb anaf i'r ymennydd a'i effeithiau hirdymor posibl.



Mae pobl sy'n dioddef o amnesia ôl-drawmatig am fwy na 24 awr yn debygol o fod wedi dioddef o anaf difrifol i'r ymennydd a bydd yn debygol o ddatblygu cymhlethdodau hirdymor. Ar y llaw arall, mae cyflwr amnesia ôl-drawmatig, sy'n para llai nag un awr, yn debygol o ddangos mân anaf i'r ymennydd. Canllawiau bras yw'r rhain a daw'r effeithiau hirdymor i'r amlwg pan fydd yr amnesia ôl-drawmatig wedi diflannu.

## Casgliadau

Nid ydym yn deall amnesia ôl-drawmatig yn llwyr, nid oes modd ei drin fel arfer, a gall fod yn ofidus ac yn rhwystredig i deuluoedd ymdopi â hynny. Fodd bynnag, bydd yr amnesia'n diflannu ymhen amser ac yna daw effeithiau mwy hirdymor anaf i'r ymennydd yn fwy amlwg.