



Anaf i'r Ymennydd: Arweiniad ar gyfer Ffrindiau

Cyflwyniad

Os ydych chi'n darllen y daflen ffeithiau hon, mae'n debyg bod gennych ffrind sydd wedi dioddef anaf i'r ymennydd. Neu efallai eich bod wedi clywed am anaf i'r ymennydd ac yn dymuno gwybod beth i'w wneud os bydd un o'ch ffrindiau yn y sefyllfa anffodus o fod yn dioddef ohono.

Beth bynnag, dysgu am anaf i'r ymennydd yw'r cam cyntaf tuag at helpu rhywun sy'n dioddef o'r anabledd 'cudd' hwn. Yn wir, mae llawer o bobl sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd yn teimlo y byddai eu bywydau yn gwella pe byddai gan eu ffrindiau ddealltwriaeth well o beth yw anaf i'r ymennydd, a beth yw eu teimladau a'u profiadau yn ystod y digwyddiad hwn sy'n newid bywydau.

Felly, lluniwyd y daflen ffeithiau hon i roi gwybodaeth ichi am anaf i'r ymennydd, sut y gallai effeithio ar eich ffrind a sut y gallwch chi helpu.

Beth yw anaf caffaeledig i'r ymennydd?

Anaf caffaeledig i'r ymennydd yw unrhyw anaf i'r ymennydd a ddigwyddodd ar ôl genedigaeth. Mae nifer fawr o achosion posib yn bodoli, gan gynnwys damwain (megis damwain traffig, ymosodiad, cwmp) neu salwch (megis tiwmor, strôc neu lid yr ymennydd).

Yn y tymor byr ac yn yr hirdymor, gall anaf i'r ymennydd achosi newidiadau yn y ffordd y mae eich ffrind yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn, a gall hefyd effeithio ar ei allu corfforol. Cyfeirir at anaf i'r ymennydd fel anabledd cudd yn aml iawn, oherwydd efallai y gallwch chi, neu efallai na allwch, weld yn glir sut mae eich ffrind yn dioddef. Ond nid yw hyn yn golygu nad yw eich ffrind yn profi effeithiau a all fod yn her iddo yn rheolaidd.

Cyfnod cynnar anaf eich ffrind

Gall fod yn brofiad dychrynlyd a gofidus i unrhyw un gael ffrind yn yr ysbyty sydd ag anaf i'r ymennydd. Gall eich ffrind fod yn yr ysbyty am brofion neu lawdriniaeth, neu hyd yn oed o ganlyniad i ddamwain. Gall fod mewn coma neu mewn cyflwr o ymwybyddiaeth isel yn ystod dyddiau cynnar ei anaf, sy'n gallu bod yn beth arbennig o drallodus i'w weld. Ceir rhagor o wybodaeth am hyn yn y daflen ffeithiau *Coma a chyflyrau o ymwybyddiaeth is*.

Hyd yn oed os yw eich ffrind yn ymwybodol, gallai fod yn ymddwyn yn anarferol neu'n annodweddiadol, a gelwir hyn yn amnesia ôl-drawmatig. Er ei bod yn anodd gweld ffrind yn y cyflwr hwn, gallwch fod yn sicr mai rhan arferol o'r broses wella yw hon. Ceir rhagor o wybodaeth am hyn yn y daflen ffeithiol *Amnesia ôl-drawmatig*.



Yn naturiol, bydd gennych chi lawer o gwestiynau am gyflwr eich ffrind, yn arbennig os mai hwn yw'r tro cyntaf i rywun yr ydych chi yn ei adnabod ddiodef anaf i'r ymennydd. Gall fod yn anodd iawn rhagweld canlyniad anaf i'r ymennydd. Felly, mae'n bosib na all staff yr ysbyty roi llawer o wybodaeth i chi nac i deulu eich ffrind ar yr adeg hon.

Gall y profiadau hyn wneud ichi deimlo'n bryderus, eich drysu a gallwch deimlo nad ydych chi'n gallu helpu, yn enwedig pan na allwch ymweld â'ch ffrind yn yr ysbyty. Dyma rai argymhellion o bethau y gallwch chi eu gwneud, a allai fod o gymorth yn y cyfamser.

Beth allwch chi ei wneud i helpu?

- Cyfeiriwch at y llyfryn *Triniaeth ysbyty ac adferiad cynnar yn dilyn anaf i'r ymennydd* i gael gwybodaeth gyffredinol am yr hyn a allai ddigwydd tra bydd eich ffrind yn yr ysbyty. Anogwch deulu eich ffrind i ddarllen y llyfryn hwn os oes angen gwybodaeth neu arweiniad arnyn nhw hefyd.
- Os yw'n briodol, helpwch deulu eich ffrind drwy gynnig gwneud tasgau ymarferol, megis siopa, gofalu am y plant neu ymchwilio i sut y gallant gael cymorth, megis drwy'r ysbyty neu gan Headway. Mae gwybodaeth am y cymorth y gall Headway ei gynnig ar gael yn www.headway.org.uk/supporting-you.
- Pan fyddwch yn ymweld â'ch ffrind, ceisiwch beidio â'i orlethu â gormod o wybodaeth neu ei gynnwys mewn trafodaethau hir iawn, oherwydd gallai ddiodef o flinder neu anhawster prosesu gwybodaeth.
- Ystyriwch greu llyfr lloffion ar gyfer eich ffrind neu defnyddiwch y cyfryngau cymdeithasol i rannu dymuniadau da oddi wrth ffrindiau y mae'r ddau ohonoch yn eu hadnabod. Gall hyn roi cyfle i chi a'ch ffrindiau rannu eich meddyliau a'ch teimladau, ond hefyd gall helpu i wneud eich ffrind deimlo ei fod yn cael eich cefnogaeth.
- Gallai eich ffrind fod yn yr ysbyty am ddiwrnodau, wythnosau, neu hyd yn oed fisoedd ar ôl yr anaf cychwynnol, a gallai'r cyfnod hwn beri pryder i chi. Byddwch yn amyneddgar, a chofiwch y gall eich cefnogaeth barhaus gael effaith gadarnhaol ar y broses wella.
- Gofynnwch i'ch ffrind a yw eisiau i chi roi gwybod i ffrindiau eraill am ei adferiad fel nad oes angen iddo ailadrodd yr un wybodaeth pan fo ffrindiau eraill yn ei holi.



Effaith hirdymor anaf i'r ymennydd

Pan gaiff eich ffrind ei ryddhau o'r ysbyty a mynd adref, efallai y byddech yn meddwl bod hyn yn golygu ei fod wedi gwella o'i anaf ac y bydd pethau yn ôl i drefn yn fuan. Serch hynny, i nifer fawr o oroeswyr, mae'r effeithiau emosiynol, gwybyddol (y gallu i feddwl) ac ymddygiadol yn aml yn dod i'r amlwg ar ôl iddynt fynd adref. Gall rhai goroeswyr, wrth gwrs, barhau i wella wythnosau neu fisoedd ar ôl yr anaf cychwynnol, er ei bod yn arferol iddynt brofi rhai effeithiau yn y diwrnodau cynnar.

Gall hyn fod yn adeg ddychrynlyd, ddryslyd a rhwystredig i'ch ffrind wrth iddo ymdrechu i wneud synnwyr o'i fywyd ac addasu i'r newidiadau. Efallai na fydd yn gallu gyrru, dychwelyd i'r gwaith neu addysg, a gall tasgau syml megis siopa am fwyd neu deithio fod yn her enfawr iddo. Gall adsefydlu fod o gymorth i'ch ffrind ailafael yn y sgiliau sy'n peri problem iddo dros amser. Ond hyd yn oed wedyn, gall rhai effeithiau fod yn barhaus.

Rhestir isod rai o effeithiau cyffredin anaf i'r ymennydd.

Effeithiau corfforol

- Blinder
- Anawsterau lleferydd
- Problemau symudedd
- Epilepsi
- Nam ar y synhwyrâu
- Sbastigedd
- Anghydbwysedd hormonau
- Atacsia (symudiad afreolaidd neu nad oes modd ei reoli)
- Parlys neu wendid ar un ochr y corff neu'r ddwy ochr
- Nam ar y golwg

Effeithiau gwybyddol

- Problemau â'r cof
- Problemau o ran cymhelliant
- Llai o allu i ganolbwyntio
- Llai o allu i ddatrys problemau
- Niwed i'r gallu i resymoli
- Niwed i sgiliau gweledol-canfyddiadol
- Llai o allu i brosesu gwybodaeth
- Ailadrodd neu ddyfalbarhau
- Niwed o ran craffter ac empathi
- Colli iaith (affasia)



Effeithiau emosiynol ac ymddygiadol

- Newidiadau i bersonoliaeth
- Colli hyder
- Tymer anwadal ('ansefydlogrwydd emosiynol')
- Iselder a theimlad o golled
- Gorbryder
- Rhwystredigaeth a dicter
- Iaith ymosodol neu anwedus
- Diymataliaeth
- Byrbwylltra
- Ymddygiad obsesiynol

Gall y cyfuniad o'r effeithiau hyn, yn ogystal â'r effaith ymarferol y gallant ei chael, achosi i nifer fawr o oroeswyr anaf i'r ymennydd deimlo fel 'person newydd' ar ôl eu hanaf. I nifer fawr o oroeswyr gall y newid hwn achosi teimladau o alaru am eu hen bersonoliaeth neu am y bywyd a oedd ganddynt cyn hynny.

Gallech hefyd fod yn galaru os yw'ch ffrind wedi newid, a gallech fod yn gweld colled fawr ar ôl y person a fu gynt. Fodd bynnag, yn lle troi eich cefn arno, gwnewch ymdrech i ddeall eich bod yn galaru gyda'ch gilydd a bod modd symud ymlaen drwy gefnogi eich gilydd a chreu atgofion newydd.

Er y gall rhai effeithiau barhau am wythnosau, misoedd neu hyd yn oed flynyddoedd ar ôl yr anaf cychwynnol, gall rhai effeithiau wella dros amser. Felly, gall yr wythnosau neu'r misoedd cyntaf fod yn rhai anodd, ond gallai pethau wella'n raddol. Gall cymorth a gofal parhaus helpu eich ffrind i deimlo'n fwy cadarnhaol amdano'i hun a'i sefyllfa, a gallai hyn gael effaith gadarnhaol ar y broses o wella ac ar ei les yn gyffredinol. Gwnewch ymdrech, felly, i gadw mewn cysylltiad, a'i gefnogi, er y gallai hyn fod yn anodd ar y dechrau.

Awgrymiadau ar sut i helpu eich ffrind

Dysgu am anaf i'r ymennydd

- Cofiwch y gall effeithiau anaf i'r ymennydd amrywio o ddydd i ddydd, felly gall eich ffrind ymddangos yn dda ac ymddwyn yn iawn ar un diwrnod, ond gall gael trafferthion ar y diwrnod canlynol.
- Darllenwch am effeithiau anaf i'r ymennydd a siaradwch â'ch ffrind am yr effeithiau y mae wedi eu dioddef yn bersonol. Mae llyfrynnau a thafleenni ffeithiau Headway yn cynnig gwybodaeth am wahanol effeithiau anaf i'r ymennydd ac maent ar gael i'w lawrlwytho am ddim yn www.headway.org.uk/information-library.



- Dysgwch am y gwahanol strategaethau ymdopi i helpu eich ffrind i reoli effeithiau ei anaf. Er enghraifft, os yw'ch ffrind yn cael trafferthion rheoli ei ddicter, cyfeiriwch at y daflen ffeithiau *Rheoli dichter yn dilyn anaf i'r ymennydd – cyngor ar gyfer teuluoedd, cyfeillion a gofalwyr.*

Annog eich ffrind i ddod o hyd i gymorth

- Anogwch eich ffrind i gysylltu â'r grŵp neu'r gangen Headway agosaf www.headway.org.uk/supporting-you/in-your-area/groups-and-branches er mwyn cael cymorth yn lleol, neu gwnewch waith ymchwil eich hunan er mwyn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i'ch ffrind. Yn ogystal â hynny, gall eich ffrind gysylltu â llinell gymorth Headway ar 0808 800 2244 neu helpline@headway.org.uk i gael cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth.
- Os ydych yn pryderu bod eich ffrind yn teimlo'n isel, anogwch ef yn dyner i siarad am sut mae'n teimlo a dod o hyd i gymorth, gennych chi a ffrindiau eraill neu gan wasanaethau proffesiynol. Mae gwybodaeth am arwyddion iselder a sut i helpu ar gael yn y daflen wybodaeth *Iselder yn dilyn anaf i'r ymennydd.*
- Os oes angen cymorth ar eich ffrind, gyda gweithgareddau megis ymolchi a gwisgo'i dd dillad, ac os nad oes darpariaeth ar gyfer hyn ar hyn o bryd, anogwch ef i gysylltu â'i dîm gofal cymdeithasol ar gyfer oedolion lleol neu gwnewch ymholiadau ar ei ran. Ceir gwybodaeth am y gwasanaethau y mae'r timau gofal cymdeithasol yn eu cynnig, ac am y broses gyfeirio ar wefannau'r cyngor lleol.
- Os yw'ch ffrind yn dioddef o effeithiau'r anaf sy'n effeithio ar safon ei fywyd, anogwch ef i ddod o hyd i gymorth gan ei feddyg teulu a/neu i gael ei atgyfeirio i arbenigwyr perthnasol.

Gofalu am eich ffrind

Peidiwch â meddwl nad oes angen help ar eich ffrind, dim ond oherwydd yr ymddengys ei fod yn gwneud yn dda ac nad yw'n cysylltu â chi gyntaf. Yn hytrach, gofynnwch sut mae'n teimlo a chynigiwch i'w helpu lle bo angen. Ar yr un pryd, dylech barchu annibyniaeth eich ffrind a pheidiwch â rhagdybio nad yw'n gallu gwneud pethau ei hunan, gan fod llawer o oroeswyr yn dysgu sut i addasu i'w hanaf dros amser.

- Efallai nad yw eich ffrind yn ymwybodol o rai o effeithiau ei anaf. Gelwir hyn yn ddiffyg craffter, ac mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y daflen ffeithiau *Diffyg dirnadaeth yn dilyn anaf i'r ymennydd.* Os ydych yn sylwi ar effeithiau sy'n eich



gwneud yn bryderus am ddiogelwch eich ffrind, dylech ystyried siarad â'i bartner neu aelodau o'i deulu.

- Os yw'n briodol, ewch i'r sesiynau adsefydlu gyda'ch ffrind, a gofynnwch i'r tîm adsefydlu a oes unrhyw weithgareddau megis ymarferion gwybyddol y gallwch chi helpu eich ffrind i'w gwneud yn ei amser ei hun.

Cynnig cymorth ymarferol

- Os oes plant gan eich ffrind, cynigiwch ofalu amdany'n nhw o bryd i'w gilydd am rai oriau.
- Gofynnwch i'ch ffrind a oes angen ei helpu gyda thasgau megis siopa am fwyd, ac os felly, cynigiwch brynu rai eitemau iddo tra byddwch chi'n gwneud eich siopa chi eich hunan.
- Os nad yw'ch ffrind yn gallu gyrru bellach, nac yn gallu defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn ddiogel, cynigiwch ei yrru i fannau lle'r ydych yn mynd gyda'ch gilydd, neu i apwyntiadau.
- Cynigiwch ddod â phrydau o fwyd iach iddo, os yw'n cael trafferth coginio iddo'i hun. Os oes gan eich ffrind broblemau o ran blasu neu arogl, ystyriwch ddefnyddio amrywiaeth o liwiau a deunyddiau yn lle hynny. Ceir rhagor o awgrymiadau yn y daflen ffeithiau *Colli eich synnwyr blasu ac arogl ar ôl anaf i'r ymennydd*.
- Ceisiwch gynnig cymorth gyda ffurflenni y mae'n rhaid i'ch ffrind eu llenwi, er enghraifft os yw'n gwneud cais am fudd-daliadau. Gall ffurflenni o'r fath fod yn hir ac yn gymhleth, a gallent ofyn am wybodaeth y mae eich ffrind yn cael trafferth i'w chofio neu roi'r geiriau priodol ar ei chyfer.
- Wrth brynu anrhegion i'ch ffrind, ystyriwch ddewis pethau ymarferol a all ei helpu yn rheolaidd. Er enghraifft, os oes gan eich ffrind broblemau â'i gof, ystyriwch brynu dyddlyfr neu drefnydd personol iddo.

Ar grwydr

- Mae blinder yn effaith gyffredin iawn anaf i'r ymennydd, a gall fod yn broblem yn benodol wrth fynd allan am dro. Ceisiwch gadw'r cyfnodau hyn yn fyr, ac annog eich ffrind i orffwyso cyn ac ar ôl mynd am dro. Cofiwch y gall mynd allan, hyd yn oed am gyfnod byr iawn, achosi blinder y diwrnod wedyn i lawer o bobl sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd.



- Os yw'ch ffrind yn cael trafferth ymdopi mewn awyrgylch brysur a swnllyd, ewch i fan tawelach neu ewch i dai eich gilydd. Os yw'n cael trafferth wrth goginio, cynigiwch eich bod yn dod â bwyd gyda chi, neu archebwch bryd bwyd parod.
- Gall yfed alcohol waethygu rhai o effeithiau anaf i'r ymennydd, yn arbennig effeithiau ymddygiadol. Er na chewch ddweud wrth eich ffrind a yw'n cael yfed neu beidio, atgoffwch ef y gall yr alcohol waethygu effeithiau'r anaf i'r ymennydd. Gallech hyd yn oes ystyried peidio ag yfed alcohol pan fyddwch allan er mwyn annog eich ffrind i wneud yr un peth.
- Gofynnwch i'ch ffrind a yw eisiau i chi egluro wrth eraill ei fod wedi dioddef anaf i'r ymennydd pan fyddwch allan. Gall hyn wneud sefyllfaoedd cymdeithasol yn haws, a gall pobl eraill fod yn fwy parod i dderbyn ymddygiad eich ffrind.
- Ceisiwch bennu diwrnod penodol ar gyfer gweithgareddau i'w gwneud gyda'ch gilydd yn rheolaidd. Gall hyn fod o gymorth os oes gan eich ffrind broblemau â'i gof neu anhawster wrth gynllunio a threfnu pethau. Os yw'ch ffrind yn dioddef o broblemau â'i gof, anfonwch negeseuon ato i'w atgoffa y diwrnod cynt, ac awr cyn i'r gweithgaredd ddechrau.
- Ceisiwch beidio â bod yn ddig os yw'ch ffrind yn canslo trefniadau ar y funud olaf neu os nad yw'n cymdeithasu gymaint ag yr arferai cyn ei anaf. Bydd gan eich ffrind ei resymau ei hun dros hynny, megis gorbryder neu flinder.

Ceisiwch gynnwys eich ffrind yn y gweithgareddau yr ydych chi yn eu gwneud. Os nad yw'n gallu gwneud pethau yr oeddech chi'n arfer mwynhau eu gwneud gyda'ch gilydd, neu os nad oes ganddo ddiddordeb ynddynt bellach, gwnewch ymdrech i ddod o hyd i bethau newydd neu gallwch addasu pethau sy'n ddiogel ac yn bleserus i'r ddau ohonoch. Cofiwch fod sefydliadau yn bodoli sy'n cynnig gweithgareddau awyr agored neu wyliau sy'n addas i bobl anabl. Felly edrychwch ar y dewisiadau hyn yn hytrach na gadael eich ffrind allan o weithgareddau grŵp yn yr awyr agored.

Pethau i beidio â'u dweud wrth eich ffrind

Mae rhai pethau sy'n cael eu dweud, gyda bwriad da, wrth rywun sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd yn gallu cael eu hystyried yn gwbl ddi-fudd ac weithiau'n rhwystredig iddo. Mae'r llinellau isod yn enghreifftiau o hyn. Felly, ceisiwch osgoi dweud y canlynol wrth eich ffrind.

- **“Rwy'n gwybod beth rwy'ti'n feddwl, mae gen i gof ofnadwy hefyd.”**
Gall anaf i'r ymennydd rwystro atgofion rhag cael eu storio a'u dwyn i gof. Mae



hyn yn wahanol iawn i'r anghofrwydd y mae pawb yn ei brofi o bryd i'w gilydd, ac felly ni ddylid eu cymharu.

- **“Ond dwyt ti ddim yn edrych yn anabl.”**
Gall yr effeithiau gwybyddol, emosiynol ac ymddygiadau yn sgil anaf i'r ymennydd fod yn bresennol am gyfnod hir ar ôl i'r anafiadau corfforol wella. Felly, nid yw'r ffaith nad oes arwyddion gweledol o'r anaf yn golygu nad yw'r effeithiau yn bresennol mwyach.
- **“Rhad iti symud ymlaen a pheidio meddwl am beth ddigwyddodd.”**
Gall effeithiau anaf i'r ymennydd newid bywyd rhywun, a gallant bara am fisoedd, blynyddoedd neu am byth. Nid yw'n fater syml o'r unigolyn yn gwneud penderfyniad i wella a symud ymlaen.
- **“Dylet ti fod yn ôl yn normal erbyn hyn.”**
Nid oes dau anaf i'r ymennydd sy'n debyg i'w gilydd, ac ni ddylid byth cymharu dau lwybr at adferiad.
- **“Wedi blino? Dy oedran di?”**
Mae gorflinder yn flinder patholegol a rheolaidd. Mae'n wahanol iawn i'r blinder sy'n digwydd ar ôl diwrnod prysur. Gall tasgau, y mae llawer ohonom ni yn eu cymryd yn ganiataol, fod yn llawer anoddach pan fo rhywun sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd yn dioddef o flinder.
- **“Mae popeth yn y meddwl.”**
Nid yw effeithiau anaf i'r ymennydd yn effeithiau seicolegol yn unig ac ni ddylid eu trin felly, hyd yn oed os nad ydynt yn weladwy.
- **“Bydd yn bositif, mae eraill yn waeth eu byd na thi.”**
Wrth ymdrechu i addasu i fywyd newydd ar ôl anaf i'r ymennydd, nid yw bob amser o gymorth i wybod bod eraill â phroblemau gwaeth, yn enwedig yn dod o enau rhywun na all ddeall sut mae'n teimlo mewn gwirionedd.
- **“Wyt ti'n siŵr y dylet ti fod yn gwneud hynny?”**
Rhan hanfodol o'r broses adsefydlu yw ailddysgu sgiliau a gollwyd drwy wthio eich hunan i wneud tasgau heriol. Er mai pobl sydd eisiau helpu sy'n dweud hyn yn aml, gall fod yn rhwystredig cael rhywun arall i farnu eich gallu.
- **“Rwy'n nabod rhywun a gafodd anaf i'r ymennydd ac mae'n iawn erbyn hyn.”**
Nid oes dau anaf i'r ymennydd yr un peth. Er y gall fod yn gymhelliant clywed am bobl eraill yn gwella, yn bendant nid yw'n ddefnyddiol cael eich barnu am



beidio â gwella mor gyflym â nhw.

- **“Ond roeddet ti’n gallu gwneud hyn ddoe...”**
Cofiwch y gall effeithiau anaf i’r ymennydd amrywio yn rheolaidd. Felly er y gall gyflawni rhai tasgau un diwrnod, efallai y caiff drafferth eu cyflawni y diwrnod wedyn.

Casgliad

Gobeithio bod yr wybodaeth yn y daflen ffeithiau hon wedi bod o gymorth ichi ddeall yr hyn y mae eich ffrind yn mynd trwyddo ar ôl cael anaf i’r ymennydd, a sut y gallwch chi ei helpu yn y diwrnodau cynnar ac yn yr hirdymor. Cofiwch fod ffrindiau yn ffynhonnell bwysig o gymorth i unrhyw un sy’n mynd trwy unrhyw fath o gyfnod anodd, a gall eich cefnogaeth a’ch dealltwriaeth barhaus chi gael effaith gadarnhaol ar wellhad cyffredinol eich ffrind.