the brain injury association

Headway

factsheet

Perthynas ag eraill ar ôl anaf i'r ymennydd

Mae'r daflen ffeithiau hon wedi'i haddasu a'i chyfieithu o lyfryn Headway *Relationships after brain injury*. Mae'n disgrifio sut y gall anaf i'r ymennydd effeithio ar y berthynas ag eraill, yn cynnig awgrymiadau ar gyfer sut i reoli perthynas ag eraill ac yn rhoi gwybodaeth am ble i chwilio am gymorth proffesiynol.

Cynnwys

Cyflwyniad 1
Beth yw perthynas ag eraill? 2
Sut y gall anaf i'r ymennydd effeithio ar berthynas ag eraill 2
- Effeithiau emosiynol ac ymddygiadol 3
- Effeithiau corfforol 4
- Effeithiau gwybyddol 6

Mathau o berthynas a sut y mae anaf i'r ymennydd yn effeithio arnynt 7
- Perthynas rhwng partneriaid 7
- Plant 8
- Aelodau eraill o'r teulu 8
- Ffrindiau 9
- Cydweithwyr 9

Effaith perthynas sydd wedi newid 10
Newid o ran swyddogaeth 11
Perthynas newydd 12
- Cwrdd â phartner newydd 12
- Dweud wrth bartner newydd am eich anaf i'r ymennydd 13
- Perthynas a risgiau 13

Rhyw a rhywioldeb 14
Awgrymiadau ar gyfer rheoli perthynas ag eraill 14
Cymorth proffesiynol 16
Casgliad 17
Sefydliadau defnyddiol 17

Cyflwyniad

Mae perthynas ag eraill yn rhan bwysig a phersonol iawn o fywyd. Mae'n rhoi ymdeimlad o sicrwydd a lles i ni, ac yn cyfrannu at ein hymdeimlad o hunaniaeth. Yn aml, ein perthnasoedd agosaf yw'r rhai hynny sy'n rhoi'r cymorth emosiynol ac ymarferol hanfodol i

© Headway - the brain injury association, 2017

ni ar adegau anodd, fel pan fo anaf i'r ymennydd yn digwydd.

I rai pobl, gall y newidiadau emosiynol, ymddygiadol a gwybyddol sy'n ymddangos ar ôl anaf i'r ymennydd effeithio ar berthynas sydd eisoes yn bodoli neu un a fydd yn datblygu yn y dyfodol. Bydd hyn yn digwydd mewn sawl ffordd a cheir gwahanol ganlyniadau. Efallai y bydd rhai perthnasoedd yn cryfhau, ond bydd rhai eraill o dan straen neu hyd yn oed yn chwalu'n llwyr.

Ysgrifennwyd y llyfryn hwn i gynnig gwybodaeth a chyngor ar y mater cymhleth a sensitif hwn. Mae'n cynnig gwybodaeth ar sut y gall anaf i'r ymennydd effeithio ar y berthynas ag eraill, canlyniadau posibl hyn a'r hyn y gellir ei wneud i helpu perthynas sydd o dan straen. Rhestrir sefydliadau a ffynonellau o gymorth defnyddiol drwy'r llyfryn, a cheir rhestr o fanylion cyswllt perthnasol ar y diwedd.

Cofiwch y gallwch ffonio llinell gymorth Headway i drafod unrhyw faterion sydd yn y llyfryn hwn. Gall y llinell gymorth gynnig gwybodaeth a chefnogaeth emosiynol ar wahanol agweddau ar anaf i'r ymennydd. I gysylltu â'r llinell gymorth, ffoniwch 0808 800 2244 neu anfonwch neges e-bost helpline@headway.org.uk.

Beth yw perthynas ag eraill?

Perthynas yw'r cysylltiad y mae pobl yn ei rannu â'i gilydd. Pan fyddwn ni'n meddwl am y bobl y mae gennym ni berthynas â nhw, byddwn yn aml yn meddwl am ein perthnasoedd agosaf a mwyaf personol, fel y rhai hynny sydd rhyngom ni a'n teulu a'n partneriaid. Fodd bynnag, perthynas yw cysylltiad sydd gennym ni ag unrhyw un sy'n bwysig yn ein bywydau, neu yr ydym yn ei weld yn rheolaidd. Gallwn felly fod â pherthynas â ffrindiau, cydweithwyr a chymdogion.

Sut y gall anaf i'r ymennydd effeithio ar berthynas ag eraill

Mae gan ein hymennydd yr arbenigedd i gysylltu ag eraill drwy berthnasoedd cymdeithasol. Mae nifer fawr o strwythurau penodol yn bodoli sy'n gyfrifol am brosesu'r sgiliau emosiynol a chymdeithasol sy'n ffurfio sylfaen pob perthynas:

- Y system limbig, yr insula a'r cingulate – dyma'r grŵp o strwythurau'r ymennydd sy'n gyfrifol, ar y cyd, am greu a phrosesu emosiynau am eich hun ac eraill.

- Y llabedau blaen - mae'r rhan hon o'r ymennydd yn gyfrifol am reoli emosiynau ac ymddygiad drwy nifer o sgiliau gwybyddol (meddwl) fel cymhelliant, cynllunio, gwneud penderfyniadau ac atal ymddygiad, a elwir ar y cyd yn

swyddogaeth weithredol. Mae rhannau o'r llabed blaen hefyd ynghlwm â'r gallu i ragweld emosiynau pobl eraill a monitro eich ymddygiad eich hun yn briodol.

- Y llabedau arleisiol - mae rhannau o'r llabedau arleisiol ynghlwm â'r gallu i feddwl am bethau o safbwynt arall, canolbwyntio ar yr un peth ag eraill mewn sefyllfa grŵp, a chadw rheolau a chonfensiynau cymdeithasol mewn cof.

- Coesyn yr ymennydd - mae'r rhan hon o'r ymennydd yn gyfrifol am yr emosiynau atgyrchol, gan gynnwys atgyrchoedd cymdeithasol fel gwenu, yn ogystal â swyddogaethau sylfaenol megis anadlu a chylchoedd cysgu/deffro.

Pan gaiff y rhannau o'r ymennydd sy'n gyfrifol am brosesu emosiynau ac ymddygiad eu hanafu, mae'n bosibl y bydd goroeswr anaf i'r ymennydd yn cael trafferthion â'r sgiliau sydd eu hangen i wneud i berthynas ag eraill weithio'n llwyddiannus, neu efallai na fydd ganddo'r sgiliau hynny bellach.

Mae'r anaf ei hun fel carreg fawr yn syrthio i mewn i lyn, ac mae'r effaith ar bob perthynas yn debyg i'r tonnau mân o'r sblash yn y dŵr, sy'n ymledu allan i gynnwys llawer o'r rhai hynny sy'n rhan o rwydwaith cymdeithasol goroeswr anaf i'r ymennydd. Mae'r heriau hyn yn gallu achosi straen sylweddol i'r goroeswr a'r bobl y mae ganddo berthynas â nhw, a gallant gynyddu gydag amser ar ôl yr anaf.

Gall yr holl effeithiau emosiynol, ymddygiadol, corfforol a gwybyddol ddylanwadu ar y berthynas ag eraill. Mae'r adran ganlynol yn disgrifio yn fanylach sut y gall effeithiau cyffredin anaf i'r ymennydd effeithio ar y berthynas ag eraill.

Effeithiau emosiynol ac ymddygiadol
Mae effeithiau emosiynol ac ymddygiadol cyffredin a all effeithio ar y berthynas ag eraill yn cynnwys iselder, tymer anwadal, emosiynau amhriodol, problemau â rheoli dicter a diffyg empathi.

Iselder
Gallai goroeswr anaf i'r ymennydd sy'n dioddef iselder deimlo ei bod yn fwy anodd iddo gymryd rhan mewn sefyllfaoedd cymdeithasol; yn wir, gallai roi'r gorau i gymdeithasu'n llwyr. Gall iselder hefyd wneud iddo deimlo'n flinedig ac yn ddiynni, sy'n gallu effeithio ar ddiddordeb y goroeswr mewn gweithgareddau cymdeithasol, yn enwedig os yw blinder eisoes yn broblem. Efallai y bydd teulu, partneriaid a ffrindiau yn ceisio cynnig cymorth, ond gallai gael ei wrthod, gan roi perthynas dan straen. Gall hyn effeithio ar berthnasoedd rhywiol hefyd, gan y gallai'r goroeswr golli diddordeb mewn rhyw. Mae rhagor o wybodaeth ar y pwnc hwn ar gael yn nhaflen ffeithiau Headway *Iselder ar ôl anaf i'r ymennydd.*

Tymer anwadal
Gallai fod yn anodd i bobl gynnal perthynas gadarnhaol â goroeswr anaf i'r ymennydd sydd â thymer anwadal. Gallai'r goroeswr anaf i'r ymennydd ei hun fod yn rhwystredig pan nad yw pobl eraill yn deall ei deimladau, a gallai hyn achosi problemau eraill yn y berthynas.

Emosiynau amhriodol
Gallai rhai goroeswyr ddangos emosiynau nad ydynt yn briodol i'r cyd-destun, er enghraifft chwerthin wrth glywed newyddion drwg. Gall hyn achosi cywilydd mewn sefyllfaoedd cymdeithasol ac efallai y bydd pobl yn rhoi'r gorau i gymdeithasu gyda'r goroeswr er mwyn osgoi sefyllfaoedd o'r fath. Gallai partneriaid ac aelodau teulu ddioddef yn arbennig os yw'r goroeswr yn dangos emosiynau amhriodol yn rheolaidd ac yn ymddangos yn ddideimlad.

Rheoli dicter
Cyfeirir dicter yn aml at y bobl hynny sydd agosaf at y goroeswr, fel aelodau o'r teulu a phartneriaid. Gall hyn gael effaith ddifrifol ar berthnasoedd, yn enwedig os yw'r dicter yn arwain at ddadlau parhaus. Gallai teuluoedd, partneriaid a ffrindiau bryderu am achosi'r dicter, a gallai'r goroeswr hefyd deimlo'n negyddol tuag ei anwyliaid mewn pyliau o ddicter. Gallai plant fod yn ofnus o riant sy'n mynd yn grac yn aml, yn enwedig os nad oedd tymer y rhiant felly cyn ei anaf. Mae rhagor o wybodaeth ar y pwnc hwn ar gael yn llyfryn Headway *Rheoli dicter ar ôl niwed i'r ymennydd.*

Diffyg empathi
Efallai na fydd goroeswr anaf i'r ymennydd yn gallu deall nac ymateb yn briodol bellach i sut y mae eraill yn teimlo, a gall ei ymddygiad ymddangos yn ffroenuchel. Er enghraifft, efallai na fydd y goroeswr yn sylweddoli pan mae ei bartner yn ofidus ac felly ni fydd yn deall bod disgwyl iddo gynnig cysur a chefnogaeth. Neu efallai nad yw'n deall os yw wedi pechu ffrind, ei bod yn briodol iddo ymddiheuro. Gallai'r goroeswr ei hun deimlo dryswch ynghylch yr hyn y mae angen iddo ei wneud dan yr amgylchiadau hyn ond bydd yn dewis cadw'r dryswch hwn i'w hun.

Effeithiau corfforol
Mae effeithiau corfforol cyffredin anaf i'r ymennydd a all ddylanwadu ar y berthynas yn cynnwys problemau symudedd, problemau cyfathrebu, trafferthion rhywiol, problemau gyda hormonau, poen, blinder ac anafiadau i'r wyneb.

Problemau symudedd
Gallai problemau symudedd, megis teimlo'n benysgafn a phroblemau cydbwysedd ei gwneud yn anodd i bobl gymdeithasu mewn amgylchedd llawn pobl. Gallai'r goroeswr anaf i'r ymennydd ddarganfod ei fod yn treulio llai o amser gyda ffrindiau

nag yr oedd cyn ei anaf, a gallai ei rwydwaith cymdeithasol ddechrau lleihau. Gall fod effaith ar y berthynas rhwng plentyn a'i riant sydd wedi dioddef anaf i'r ymennydd os nad yw'r rhiant yn gallu chwarae'n gorfforol gydag ef bellach, fel mewn chwaraeon. Gallai problemau symudedd ei gwneud yn anoddach i'r goroeswr anaf i'r ymennydd gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol gyda'i bartner neu ei briod; mae'n bosibl felly y bydd rhyw yn troi'n weithgaredd y mae angen ei gynllunio ymlaen llaw, neu gallai hyd yn oed fod yn amhosibl, gan amharu ar ddigymhellrwydd a mwynhad.

Problemau cyfathrebu
Rydym ni'n defnyddio cyfathrebu i fynegi sut yr ydym ni'n teimlo am bethau, dod i wybod sut mae pobl eraill yn teimlo a thrafod pethau bob dydd yr ydym yn eu hystyried yn bwysig. Bydd rhai pobl yn datblygu problemau lleferydd neu anhawster dwyn geiriau i'r cof yn dilyn anaf i'r ymennydd. Yn dibynnu ar ddifrifoldeb y broblem, gallai fod yn anodd i deuluoedd, partneriaid a ffrindiau ddeall y goroeswr anaf i'r ymennydd, a gall fod angen gwneud mwy o ymdrech i gael sgyrsiau cyffredinol. I gael rhagor o wybodaeth ar y pwnc hwn, gweler y llyfryn Headway *Ymdopi â phroblemau cyfathrebu ar ôl anaf i'r ymennydd.*

Trafferthion rhywiol
Gall amrywiol effeithiau anaf i'r ymennydd achosi trafferthion rhywiol; ceir trafodaeth fwy manwl ar hyn yn yr adran *Rhyw a rhywioldeb*.

Problemau â'r hormonau
Gall anaf i'r hypothalmws a/neu'r chwarren bitŵidol yn yr ymennydd arwain at broblemau a'r hormonau mewn rhai pobl sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd. Gall hyn achosi amrywiaeth o broblemau fel iselder, anawsterau rhywiol, tymer anwadal, ymhlith pethau eraill, a allai effeithio ar berthynas rywiol. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn nhaflen ffeithiau Headway *Anghydbwysedd hormonau ar ôl anaf i'r ymennydd.*

Poen
Gellir teimlo poen yn unrhyw ran o'r corff yn dilyn anaf i'r ymennydd. Gall fod yn achlysurol, yn rheolaidd, neu drwy'r amser. Gall hyn ei gwneud yn anodd i'r goroeswr anaf i'r ymennydd gyflawni ei weithgareddau o ddydd i ddydd. Efallai na fydd bellach yn mwynhau gweithgareddau na chymdeithasu â ffrindiau os yw mewn poen. Gall gweithgareddau rhywiol fod yn gwbl amhosibl. Gallai fod yn ofidus i aelodau o'r teulu a phartneriaid os nad ydynt yn gallu cynnig cysur i'r goroeswr drwy ei gyffwrdd.

Blinder
Efallai y bydd goroeswyr anaf i'r ymennydd sy'n dioddef o flinder yn cael trafferth i

gytuno i ddod i ddigwyddiadau cymdeithasol a mynd iddynt, gan y gallent eu gwneud i deimlo wedi blino am oriau neu ddyddiau ar ôl hynny. Gallai fod angen byrhau gweithgareddau teuluol, eu haildrefnu neu newid eu hamserlen er mwyn eu haddasu i drefn newydd y goroeswr. Gallai fod yn anodd i'r goroeswr dreulio cyfnodau hir o amser gyda phobl, yn enwedig plant sy'n aml yn mynnu llawer iawn o egni. I gael rhagor o wybodaeth ar y pwnc hwn, gweler llyfryn Headway *Rheoli blinder yn dilyn anaf i'r ymennydd.*

Anafiadau i'r wyneb
Os yw goroeswr anaf i'r ymennydd wedi bod mewn damwain, efallai y bydd ganddo anafiadau amlwg i'w ben a'i wyneb. Gallai hyn gynnwys creithiau ar yr wyneb, pantiau ar y penglog, neu anffurfiadau ar yr wyneb. Efallai y bydd aelodau o'r teulu a phartneriaid yn ei chael yn anodd ymdopi â'r newid yn ei olwg corfforol. Efallai na fydd plant yn deall pam mae eu rhiant yn edrych yn wahanol a gallai fod ofn arnynt, yn dibynnu ar eu hoedran. Os yw'r anaf i'r wyneb yn amlwg iawn, efallai y bydd yn anoddach i'r goroeswr anaf i'r ymennydd ddod o hyd i bartner.

Effeithiau gwybyddol
Effeithiau cyffredin anaf i'r ymennydd a all effeithio ar berthynas ag eraill yw problemau â'r cof, problemau â'r sylw a'r gallu i ganolbwyntio, nam ar y sgiliau meddwl a diffyg craffter.

Problemau â'r cof
Gallai problemau â'r cof ar ôl anaf i'r ymennydd achosi i rywun anghofio dyddiadau allweddol megis pen-blwyddi, neu ymrwymiadau cymdeithasol fel cwrdd â ffrind am ginio. Gall pobl eraill gamddehongli hyn fel esgeulustod. Er enghraifft, efallai na fydd ffrindiau nad ydynt yn gweld y goroeswr yn rheolaidd yn sylweddoli sut y mae problemau â'r cof yn effeithio ar y goroeswr o ddydd i ddydd. Mae rhagor o wybodaeth ar y pwnc hwn ar gael yn llyfryn Headway *Problemau'r cof yn dilyn anaf i'r ymennydd.*

Sylw a'r gallu i ganolbwyntio
Gall fod yn anodd i'r goroeswr anaf i'r ymennydd ganolbwyntio ac ymgymryd â phethau am gyfnodau hir, er enghraifft, dilyn sgwrs pan fo llawer o bobl yn cymryd rhan ynddi a'r thema yn newid yn weddol gyflym. Gallai ymddangos i eraill fel nad oes gan y goroeswr ddiddordeb yn y pwnc.

Nam ar y sgiliau meddwl
Gall nam ar y sgiliau meddwl achosi i oroeswr anaf i'r ymennydd fod yn fyrbwyll, yn anrhagweladwy, neu gallai amharu ar ei allu i wneud penderfyniadau priodol. Gall hyn effeithio ar ei allu i gymdeithasu, gan fod penderfyniadau o ran ymddygiad cymdeithasol yn aml yn gymhleth, ac mae llawer o bobl yn dibynnu ar ymateb

greddfol i asesu a yw ymddygiad yn briodol neu'n amhriodol mewn sefyllfa gymdeithasol benodol. Heb y sgiliau hyn, gallai goroeswr anaf i'r ymennydd gael trafferthion i ddatrys problemau cymdeithasol. Mae'n debygol y bydd y problemau hyn yn newid personoliaeth yr unigolyn a gallai hyn effeithio ar ei berthnasoedd presennol neu yn y dyfodol. Gallai teuluoedd, partneriaid a ffrindiau deimlo nad yw'r unigolyn fel yr arferai fod ac efallai y byddant yn cwestiynu a fydd byth yr un fath eto. Mae rhagor o wybodaeth am y pwnc hwn ar gael yn llyfryn Headway *Nam i swyddogaethau gweithredol ar ôl niwed i'r ymennydd*.

Diffyg craffter
Efallai na fydd goroeswr anaf i'r ymennydd yn ymwybodol o'r newidiadau o ganlyniad i'w anaf i'r ymennydd, gan gynnwys ei ymddygiad cymdeithasol. Nid yw hyn yn achos o wrthod y ffeithiau, ond yn hytrach nid yw'r goroeswr yn cydnabod y newid neu nid yw'n ei gysylltu â'i anaf. Gall hyn achosi rhwystredigaeth a dadlau yn y rhwydwaith teuluol, wrth i'r teulu geisio esbonio natur problemau'r goroeswr er nad yw'r goroeswr yn ei gydnabod. Ceir rhagor o wybodaeth am hyn yn nhaflen ffeithiau Headway *Diffyg Craffter ar ôl anaf i'r ymennydd*.

Mathau o berthynas a sut mae anaf i'r ymennydd yn effeithio arnynt

Mae'r adran hon yn cynnig gwybodaeth ynghylch sut gall anaf i'r ymennydd effeithio ar y gwahanol fathau o berthynas sydd gan lawer o bobl yn eu bywydau bob dydd.

Perthynas rhwng partneriaid
Y perthynas rhwng partneriaid yw un o'r mathau o berthynas y mae anaf i'r ymennydd yn effeithio arni fwyaf cyffredin. Yn aml, mae gan y ddau bartner ymdeimlad cryf o ymrwymiad i'w gilydd, yn arbennig ar ôl digwyddiad sy'n newid bywyd, fel un partner yn dioddef anaf i'r ymennydd.

Bydd partneriaid, fel arfer, yn treulio llawer o amser gyda'i gilydd, felly bydd partner y goroeswr anaf i'r ymennydd yn aml yn ymwybodol o effeithiau'r anaf, gan gynnwys yr effeithiau 'cudd'. Yn ogystal â hyn, wrth gefnogi goroeswyr anaf i'r ymennydd, bydd partneriaid yn aml yn dod yn ofalwyr. Gall hyn arwain at bylu'r ffiniau rhwng y swyddogaethau fel partner a gofalwr.

Os yw personoliaeth y goroeswr wedi newid, gallai'r partner deimlo nad yw bellach y person y dewisodd fod mewn perthynas ag ef, gan achosi teimladau o ddryswch, hiraeth, tristwch a cholled. Efallai bod y goroeswr ei hun yn teimlo'n wahanol am y berthynas nag yr oedd cyn yr anaf. Er hyn, gall mynd trwy brofiadau heriol fel hyn, gyda chefnogaeth, gryfhau'r berthynas rhwng rhai partneriaid hefyd.

Ceir rhagor o wybodaeth am hyn yn nhaflen ffeithiau Headway *Anaf i'r ymennydd:*

arweiniad i bartneriaid.

> *Astudiaeth achos*
> *"Dim ond ers tri mis yr oedd Sheema a mi wedi bod yn briod pan ddigwyddodd y ddamwain....Roedd fy nhymer anwadal yn rhoi pwysau anferth ar ein priodas. Mae effeithiau fy anaf i'r ymennydd wedi bod yn hynod o anodd i Sheema, ond mae hi wedi cymryd ein hadduned 'yn glaf ac yn iach' o ddifrif."*
> *Dave* - i ddarllen mwy am stori Dave, ewch i adran My Story ar wefan Headway yn www.headway.org.uk.

Plant
Bydd y ffordd y mae plentyn yn ymateb i'r ffaith bod ei riant wedi dioddef anaf i'r ymennydd yn dibynnu ar nifer fawr o bethau megis oedran y plentyn (a'i allu i ddeall canlyniadau anaf ei riant), ei dymer, y math o berthynas yr oedd ganddo â'r rhiant cyn yr anaf, a'r ffordd y mae'r anaf i'r ymennydd wedi effeithio ar y rhiant.

Gallai'r berthynas rhwng rhai rhieni a'u plant gryfhau. Gall plant hefyd gyfrannu at broses wella eu rhiant, os cânt gefnogaeth briodol. Fodd bynnag, mae'n eithaf cyffredin i'r plentyn deimlo'n ddryslyd a'i fod wedi pellhau o'r berthynas, yn enwedig os yw'r rhiant wedi newid.

> *Astudiaeth achos*
> *"Roedd hi'n anodd i mi ymgysylltu ag ef ac roedd ei anaf i'r ymennydd yn ei gwneud yn anodd iddo ymgysylltu â Katie. Roedd hi'n gweld pyliau dicter ei thad ac roedd hi'n anodd i blentyn bach ddeall pethau bach fel pan nad oedd Warren yn dweud hwyl fawr wrth Katie wrth fynd allan."*
> *Sarah* - i ddarllen mwy am stori Sarah, ewch i adran My Story gwefan Headway yn www.headway.org.uk.

Aelodau eraill o'r teulu
Aelodau o'r teulu yn aml, fel partneriaid, rhieni a brodyr a chwiorydd, sy'n treulio'r mwyaf o amser gyda'r goroeswr anaf i'r ymennydd yn y cyfnodau cynnar, er enghraifft, pan fo'r goroeswr yn yr ysbyty neu pan fydd yn mynd adref am y tro cyntaf. Mae'r rhain yn aml yn adegau dwys yn emosiynol ac maent anodd i bawb, a gall profiadau fel hyn gryfhau neu wanhau perthynas deuluol.

Efallai y bydd aelodau o'r teulu yn ymgymryd â swyddogaeth gofalwr y goroeswr. Gall hyn arwain at straen wrth i'r aelod o'r teulu ddarganfod nad yw'n bosibl iddo dreulio cymaint o amser gyda ffrindiau neu wneud pethau y mae'n eu mwynhau. Ar y llaw arall, efallai y bydd rhai teuluoedd yn mwynhau treulio mwy o amser gyda'i gilydd nag yr oeddent cyn yr anaf.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn nhaflenni ffeithiau Headway *Anaf i'r ymennydd:*

arweiniad ar gyfer brodyr a chwiorydd ac *Anaf i'r ymennydd: arweiniad ar gyfer neiniau a theidiau*.

> *Astudiaeth achos*
> *"Nid yw wedi bod yn hawdd cyfathrebu â fy mam ar adegau. Gall fod yn heriol iawn i addasu i ymddygiadau newydd y ffrind a'r fam yr wyt ti wedi ei hadnabod drwy gydol dy fywyd. Mae hi wedi bod ar gyrsiau Headway i'w helpu i 'reoli ymddygiad heriol' ar ôl anafiadau o'r fath, sydd wedi rhoi awgrymiadau gwych i ni ynghylch sut i symud ymlaen, a hefyd sut i ymdopi â newidiadau annisgwyl yn ei phersonoliaeth. Nid yw llawer o bobl yn sylweddoli nad dim ond yr unigolyn sy'n gorfod addasu i fywyd ar ôl anaf i'r ymennydd."*
> *Lauren* – i ddarllen mwy am stori Lauren, ewch i adran My Story ar wefan Headway yn www.headway.org.uk

Ffrindiau
Ychydig iawn o ddealltwriaeth y bydd gan lawer o ffrindiau am natur yr anaf i'r ymennydd a sut y mae wedi effeithio ar y goroeswr, oni bai eu bod yn ffrindiau agos iawn neu eu bod wedi ymweld â'r goroeswr anaf i'r ymennydd yn yr ysbyty. O ganlyniad i hyn, efallai y bydd ffrindiau yn llai bodlon i addasu ar gyfer effeithiau y mae'r goroeswr anaf i'r ymennydd yn eu dioddef, yn enwedig pan fyddant yn rhai 'cudd'. Mewn sefyllfaoedd cymdeithasol, gallai ffrindiau wneud hwyl o'r anaf i'r ymennydd i ddechrau, neu ddiystyru ei effeithiau gan nad ydynt yn deall nac yn cydnabod yr effaith y mae hyn yn ei chael ar y goroeswr ei hunan.

Yn anffodus, mae'n eithaf cyffredin i oroeswyr anaf i'r ymennydd deimlo bod eu ffrindiau yn ymbellhau oddi wrthynt. Er hynny, fel gydag aelodau teuluol, gallai cyfeillgarwch gryfhau, yn enwedig os yw'r ffrind yn cydymdeimlo ac yn barod i ddysgu am yr anaf i'r ymennydd.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn nhaflen ffeithiau Headway *Anaf i'r ymennydd: arweiniad ar gyfer ffrindiau.*

> *Astudiaeth achos*
> *"Mae Marie yn ffrind da i mi, ac er mai dim ond am naw mis yr oeddwn yn ei hadnabod hi cyn iddi ddioddef anaf i'r ymennydd, nid yw'n teimlo fel gormod o ymdrech i'w ffonio'n rheolaidd i wneud yn siŵr ei bod hi'n gwybod bod rhywun wrth law i'w helpu os oes angen cymorth arni."*
> *Kathryn* – i ddarllen mwy am stori Kathryn, ewch i adran My Story gwefan Headway yn www.headway.org.uk.

Cydweithwyr
Yn aml, mae'r bobl yr ydym ni'n gweithio gyda nhw yn ffurfio rhwydwaith cymdeithasol pwysig yn ein bywydau. Gallai'r berthynas waith a rhai cydweithwyr ddatblygu yn

gyfeillgarwch, tra bydd eraill yn berthynas broffesiynol yn unig, wedi ei chyfyngu i'r gweithle.

Efallai y bydd gan gydweithwyr sy'n ymwneud yn uniongyrchol â'r goroeswr, fel rheolwyr, ddealltwriaeth o anaf y goroeswr, gan ei bod yn debygol eu bod wedi cael yr wybodaeth ddiweddaraf pan oedd y goroeswr yn yr ysbyty. Fodd bynnag, mae'n annhebygol y bydd cydweithwyr eraill yn gwybod llawer o'r manylion oni bai bod y goroeswr wedi gofyn i'r wybodaeth hon gael ei rhannu.

I oroeswyr anaf i'r ymennydd na allant ddychwelyd i'r gwaith ar ôl eu hanaf, gallai'r berthynas â chyn gydweithwyr newid. Efallai y bydd cydweithwyr sydd hefyd yn ffrindiau yn parhau i ymweld â'r goroeswr, ond gallai hyn leihau gydag amser. Gall y ffaith nad yw'r goroeswr yn gweld ei gydweithwyr yn rheolaidd arwain at deimladau o arwahanrwydd cymdeithasol a cholli rhwydwaith cymdeithasol cyfarwydd.

Gallai'r goroeswyr anaf i'r ymennydd hynny sy'n gallu dychwelyd i'r gwaith gael trafferthion o ran cynnal cyswllt cymdeithasol priodol â'u cydweithwyr. Gallai cydweithwyr hefyd gael trafferthion deall ac addasu i anghenion newydd y goroeswr a'i gyflymder gweithio newydd, a gallai hyn effeithio ar eu perthynas waith. Efallai na fyddai goruchwylwyr a rheolwyr yn gwybod sut i ymateb i heriau o'r fath, mewn ffordd brydlon ac effeithiol, yn enwedig os nad ydynt wedi cael eu haddysgu ynghylch effeithiau anaf i'r ymennydd. Gall yr anawsterau hyn arwain at golli swydd, israddio swydd, ac eithrio o gyfleoedd gwaith.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn nhaflen ffeithiau Headway *Anaf i'r ymennydd: arweiniad ar gyfer cydweithwyr.*

> *Astudiaeth achos*
> *"Roedd fy nghydweithwyr yn teimlo'n anesmwyth wrth wylio'r person a oedd y mwyaf cymwys yn y tîm cyn hynny, yn cael trafferth i ateb eu cwestiynau. Hyd yn oed heddiw, cyfathrebu yw un o'r heriau mwyaf sylweddol i mi yn dilyn anaf i'r ymennydd. Kerry* – i ddarllen mwy am stori Kerry, ewch i adran My Story ar wefan Headway yn www.headway.org.uk.

Effaith perthynas sydd wedi newid

Mae anaf i'r ymennydd yn effeithio ar yr holl fathau o berthynas a ddisgrifiwyd yn yr adran flaenorol i raddau gwahanol ac mewn ffyrdd gwahanol. Er hyn, pan fydd unrhyw fath o berthynas yn newid, mae'n gyffredin i hyn achosi teimladau o dristwch, dryswch, niwed ac unigrwydd i bawb dan sylw. Gall y goroeswr anaf i'r ymennydd fod yn encilgar, ac yn ynysig yn gymdeithasol, a gallai fod yn anoddach iddo chwilio am gymorth. Gallai hyn fod yn fwy o broblem mewn rhai mathau o berthynas nag mewn rhai eraill; er enghraifft, gall

arwahanu oddi wrth bartner fod yn fwy pryderus nag arwahanu oddi wrth gydweithwyr. Fodd bynnag, bydd hyn, wrth gwrs, yn dibynnu ar yr unigolyn ac ar ei berthynas ei hun ag eraill.

Efallai y bydd rhai goroeswyr anaf i'r ymennydd o'r farn nad yw eu hanwyliaid yn deall sut y maent yn teimlo, a gall hyn wneud iddynt fod yn rhwystredig ac yn oeraidd. I'r gwrthwyneb, gallai teuluoedd a ffrindiau goroeswr anaf i'r ymennydd hefyd deimlo'n rhwystredig ac yn anesmwyth os nad ydynt yn gallu deall sut y mae'r goroeswr yn teimlo a sut y gallant ei helpu.

Gall goroeswyr anaf i'r ymennydd â'u partneriaid, eu perthnasau a'u ffrindiau gael eu heffeithio gan newid yn y berthynas, ac mae'n bwysig i bawb deimlo eu bod yn gallu cael cymorth priodol. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn yr adran *Cymorth proffesiynol*.

Newid o ran swyddogaethau

Pan fo goroeswr anaf i'r ymennydd yn dechrau addasu i fywyd ar ôl ei anaf i'r ymennydd, gallai ddarganfod nad yw'n gallu gwneud y pethau yr oedd yn arfer eu gwneud cyn yr anaf. Gall hyn gynnwys gweithio, gyrru, cymryd cyfrifoldebau cadw tŷ neu reoli cyllid. Mae'n bosibl y byddai'n rhaid i rywun sy'n agos at y goroeswr gymryd y cyfrifoldebau hyn yn ei le, fel partner yn siopa am fwyd yn wythnosol neu riant yn rheoli ei gyllid.

Efallai y bydd yn rhaid i'r partner neu'r perthynas ofalu am y goroeswr a'i gynorthwyo. Gall cymryd swyddogaethau gofalwr fod yn flinedig ac yn anodd, yn enwedig os yw'r partner neu'r perthynas yn gorfod gwneud tasgau sy'n anghyfarwydd iddo, gydag ychydig iawn o gymorth allanol neu ddim o gwbl. Gall cyfnod hir o ofalu am y goroeswr ei gwneud yn arbennig o anodd i nifer fawr o bartneriaid ddychwelyd i berthynas rywiol.

Gall goroeswyr anaf i'r ymennydd eu hunain brofi newid yn eu hunan-barch o ganlyniad i'r newid yn eu swyddogaethau. Gall fod yn anodd iawn derbyn y ffaith bod angen cymorth arnynt â phethau yr oeddynt yn arfer eu gwneud. Gallent hefyd deimlo'n euog bod angen i'w partner neu eu perthynas wneud tasgau newydd yr oeddent yn arfer eu gwneud eu hunain.

Gall yr hunan-barch isel y mae'r goroeswr anaf i'r ymennydd yn ei deimlo, yn ogystal â'r cynnydd yn y straen i bartneriaid neu berthnasau, arwain at fwy o densiwn, sy'n effeithio ar y berthynas. Gall teimladau o rwystredigaeth fod yn gyffredin hefyd, os yw'r anaf wedi effeithio ar annibyniaeth y goroeswr, er enghraifft, os nad yw'n gallu gyrru.

Mewn achosion o'r fath, mae'n bwysig i'r goroeswr anaf i'r ymennydd a'i bartner neu ei berthynas allu cyfathrebu'n agored â'i gilydd a thafod tensiynau neu broblemau sy'n codi.

Gall cefnogaeth allanol hefyd fod o gymorth i ddod i arfer â'r newidiadau mewn swyddogaethau. Am awgrymiadau ychwanegol, gweler yr adran *Awgrymiadau ar gyfer rheoli perthynas ag eraill*.

Perthnasoedd newydd

Er bod gennym ni sawl perthynas yn ein bywydau o'r adeg y cawn ein geni, fel y rhai hynny ag aelodau ein teulu, rydym ni'n parhau i ddatblygu perthnasoedd newydd trwy gydol ein hoes, fel y rhai yr ydym ni'n eu datblygu â phartner. I rai goroeswyr anaf i'r ymennydd, gall y posibilrwydd o gwrdd â phartner yn y dyfodol fod yn bryderus. Efallai y byddant yn pryderu y bydd eu hanaf yn effeithio ar eu cyfleoedd i 'gwrdd â rhywun', yn arbennig os ydynt yn dioddef o iselder neu hunan-barch isel. Gallai goroeswyr gwestiynu a oes angen dweud wrth bobl newydd yn eu bywydau am eu hanaf i'r ymennydd, neu a ddylent gadw'r wybodaeth hon yn gyfrinachol.

Er gwaethaf yr heriau hyn, mae llawer o bobl yn mynd ymlaen i ddatblygu perthynas newydd ag eraill ar ôl anaf i'r ymennydd. Pan fydd perthynas newydd yn datblygu, gall fod o gymorth i gymryd eich amser i ddod i adnabod rhywun, cwrdd â'r person sawl gwaith i ddechrau, symud ymlaen ar eich cyflymder chi a gofyn am gymorth gan ffrindiau a theulu agos.

Efallai y bydd angen cymorth proffesiynol ychwanegol i ddefnyddio'r un adnoddau cymunedol â phobl nad ydynt wedi dioddef anaf i'r ymennydd i gwrdd â phobl eraill, i ddatblygu perthynas ramantaidd, ac i ddarganfod dulliau ffyrdd o fodloni anghenion rhywiol. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn yr adran *Cymorth proffesiynol.*

Cwrdd â phartner newydd
Mae llawer o bobl yn canfod y gall cymdeithasu gynyddu'r cyfleoedd i gwrdd â phobl newydd, ac felly, cwrdd â phartner newydd. Gallech chi edrych ar gyfleoedd i ymuno â grwpiau neu glybiau lleol sy'n eich diddori er mwyn cwrdd â phobl newydd sydd â diddordebau tebyg i'ch rhai chi. Os nad ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn cwrdd â phobl newydd neu o fod mewn grŵp, dylech ystyried trefnu cwrdd â ffrindiau agos a gofyn iddynt wahodd un neu ddau o'u ffrindiau.

Dewis arall fyddai ymchwilio i wasanaethau cwrdd â chariad yn eich ardal leol. Maent yn arbennig o boblogaidd ac yn cael eu defnyddio gan lawer o bobl, os oes ganddynt anabledd ai peidio.

Cwrdd â phartner newydd
Mae llawer o bobl yn canfod y gall cymdeithasu gynyddu'r cyfleoedd i gwrdd â phobl newydd, ac felly, cwrdd â phartner newydd. Gallech chi edrych ar gyfleoedd i ymuno â grwpiau neu glybiau lleol sy'n eich diddori er mwyn cwrdd â phobl newydd sydd â

diddordebau tebyg i'ch rhai chi. Os nad ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn cwrdd â phobl newydd neu o fod mewn grŵp, dylech ystyried trefnu cwrdd â ffrindiau agos a gofyn iddynt wahodd un neu ddau o'u ffrindiau.

Dewis arall fyddai ymchwilio i wasanaethau cwrdd â chariad yn eich ardal leol. Maent yn arbennig o boblogaidd ac yn cael eu defnyddio gan lawer o bobl, os oes ganddynt anabledd ai peidio.

Mae rhai pobl hefyd yn canfod bod cyfryngau cwrdd â chariad ar-lein yn ffordd dda o gwrdd â phartner posibl, er y gallai fod risgiau ynghlwm â 'chwrdd' â phobl ar-lein a gallai hefyd fod yn anodd dod o hyd i rywun sy'n deall anaf i'r ymennydd. Dylid chwilio am gymorth proffesiynol os oes angen, i helpu â'r broses hon a dylid archwilio'r risg o ddefnyddio gwasanaethau ar-lein fel hyn ymlaen llaw.

Gallech chi hefyd ystyried ymuno â chlwb neu wasanaeth cwrdd â chariad ar gyfer pobl ag anableddau, fel Outsiders, sy'n hyrwyddo cyfleoedd i gwrdd â chariad ar gyfer pobl ag anableddau. I gael rhagor o wybodaeth, gweler *Sefydliadau defnyddiol.*

Dweud wrth bartner newydd am eich anaf i'r ymennydd
Efallai y bydd rhai pobl yn teimlo bod yn rhaid iddynt ddweud wrth eu partner newydd am yr anaf i'r ymennydd, ond eich dewis personol chi yw faint yr ydych yn penderfynu ei rannu neu beidio. Efallai y byddwch yn teimlo nad ydych chi'n barod i ddatgelu gwybodaeth bersonol yn nyddiau cynnar perthynas newydd, neu nad ydych chi'n ymddiried digon yn yr unigolyn eto i fod yn agored ag ef. Mae hyn yn iawn a chi sydd yn y sefyllfa orau i benderfynu faint y mae'n briodol ei rannu â'ch partner yn dibynnu ar y math o berthynas sydd rhyngoch chi.

Er hynny, mae'r gallu i gyfathrebu'n agored â phartner yn aml yn arwydd bod y berthynas yn iach. Gall hefyd fod o gymorth i'ch partner wybod am eich anaf i'r ymennydd er mwyn deall effeithiau eich anaf yn well ac addasu iddynt.

Perthnasoedd newydd a risgiau
Mae perthynas ramantaidd ag eraill yn benderfyniad personol iawn. Mae'r person yr ydym yn cael perthynas ag ef, yn ogystal â dwysedd a dynameg y berthynas honno, yn bethau y bydd y ddau berson dan sylw yn eu penderfynu. Gall y partneriaid ddod i gytundeb ar y cyd ynghylch sut bydd y berthynas yn gweithio orau ar eu cyfer nhw. Er hynny, gall anaf i'r ymennydd weithiau achosi anawsterau i'r goroeswr o ran gwneud penderfyniadau. Felly efallai na fydd yn gallu sylwi ar risgiau i'w ddiogelwch neu ei iechyd wrth wneud penderfyniadau am ei berthynas, gan gynnwys penderfyniadau wrth gytuno i gael perthynas rywiol. Gall hefyd fod yn agored i gael ei ddylanwadu a methu â chydnabod ei fod yn agored i niwed mewn perthynas newydd.

Mae'n bosibl y bydd teulu a ffrindiau yn dymuno ymyrryd er mwyn diogelu eu hanwyliaid, ond efallai na fyddant yn siŵr a oes hawl ganddynt i wneud hyn. Mae'n bosibl y bydd dadlau os byddant yn codi'r mater hwn o flaen y goroeswr anaf i'r ymennydd. Gall cyfathrebu'n agored ac yn onest helpu'r goroeswr anaf i'r ymennydd i ddeall y rheswm dros y pryderon.

Gall fod risg i'r ddwy ochr; gallai goroeswr anaf i'r ymennydd fod mewn perygl, neu gallai ei bartner/teulu fod mewn perygl, er enghraifft, os oes gan y goroeswr anaf i'r ymennydd broblemau rheoli dicter sy'n arwain at ffrwydradau treisgar pan fydd yn cam-drin.

Os ydych chi'n credu bod rhywun mewn perygl o gael ei gam-drin mewn perthynas, neu'n cael ei gam-drin, dylech roi gwybod i'r tîm diogelu oedolion lleol am eich pryderon. Mae manylion timau diogelu ar gael ar wefannau cynghorau lleol. Fel arall, gall linell gymorth Headway, ar 0808 800 2244, neu ar helpline@headway.org.uk ddarparu gwybodaeth a chymorth yn y sefyllfa hon.

Rhyw a rhywioldeb

Mae rhyw a rhywioldeb yn fater personol a sensitif iawn i lawer o bobl, gan ei fod yn ymwneud ag agwedd bersonol iawn a phreifat ar ein bywydau. Yn aml, mae'n anodd i bobl drafod newidiadau rhywiol ar ôl anaf i'r ymennydd, ond maent yn gyffredin iawn ac mae cymorth ar gael ar eu cyfer.

Mae Headway wedi creu llyfryn ar wahân ar y pwnc hwn i ddarparu gwybodaeth ar y gwahanol newidiadau rhywiol a all ddigwydd ar ôl anaf i'r ymennydd, ynghyd â manylion gwasanaethau cymorth a thriniaethau a all helpu. I gael rhagor o wybodaeth, gweler llyfryn Headway *Rhyw a Rhywioldeb ar ôl anaf i'r ymennydd.*

Awgrymiadau ar gyfer rheoli perthynas ag eraill

Ysgrifennwyd yr adran hon i gynnig cymorth ac awgrymiadau ar sut i reoli perthynas ag eraill ar ôl anaf i'r ymennydd. Mae'r pwyntiau canlynol yn awgrymiadau cyffredinol y mae'n bosibl eu defnyddio i reoli perthynas dda. Fodd bynnag, cofiwch y bydd pethau gwahanol yn gweithio ar gyfer pobl wahanol, yn arbennig o ran perthynas gan ei bod yn bersonol iawn i bob unigolyn.

- Ceisiwch gadw'r cyfathrebu yn agored ac yn onest. Mae'r gallu i gyfathrebu â'ch gilydd yn effeithiol yn rhan bwysig o'r berthynas. Os ydych yn ofidus am rywbeth yn benodol, ceisiwch osgoi codi'r mater hwn pan fyddwch chi, neu eich partner, yn teimlo'n ddig gan y gall hyn arwain at ddadl. Yn hytrach, ceisiwch ddewis amser pan fyddwch chi'n teimlo'n ddigyffro a bod digon o amser i drafod y mater.

- Rhannwch wybodaeth gan Headway i'ch helpu i ddeall sut y mae'r anaf i'r ymennydd wedi effeithio ar eich bywydau. Gallwch ddefnyddio llyfrynnau a thaflenni ffeithiau Headway i nodi effeithiau cyffredin anaf i'r ymennydd, a rhoi cip ar yr awgrymiadau sydd wedi eu rhestru ynddynt i gael arweiniad ymarferol ar sut i ymdopi â hyn. I gael gafael ar holl gyhoeddiadau Headway, ewch i www.headway.org.uk/information-library neu ffoniwch linell gymorth Headway ar 0808 800 2244.

- Gwnewch ymdrech, ni waeth pa mor fach, i ddangos i'r unigolyn arall ei fod yn bwysig i chi. Gall hyn fod drwy weithredoedd bach, fel dweud wrth rywun pa mor bwysig ydyw i chi, neu drwy ysgrifennu llythyr ato. Fodd bynnag, os ydych chi'n bartner, aelod o'r teulu neu'n ffrind i'r goroeswr anaf i'r ymennydd, peidiwch â digio wrtho neu fod yn ofidus am y ffaith nad yw'n ymateb i'ch ymdrechion; efallai nad yw'n ymwybodol o'r ystyr y tu ôl i'r weithred, neu nad yw'n gallu dangos na deall ei emosiynau eu hun.

- Cofiwch fod pob perthynas yn mynd drwy gyfnodau da a chyfnodau anodd, a'i bod yn arferol i gael eiliadau neu adegau o anawsterau a heriau mewn unrhyw berthynas. Dylid chwilio am gymorth proffesiynol os oes problemau difrifol parhaus yn y berthynas. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn yr *adran Cymorth proffesiynol*.

- Trefnwch 'nosweithiau rhamantaidd' yn rheolaidd pan fyddwch yn neilltuo amser arbennig i'w dreulio gyda'ch gilydd. Gall hyn ddibynnu ar allu a diddordebau'r goroeswr anaf i'r ymennydd a'i bartner ac ar y trefniadau ymarferol sydd ganddynt (er enghraifft, ystyriwch drefnu'r noswaith ramantaidd mewn man cyfarwydd â lefelau isel o ysgogiad meddyliol). Efallai y byddwch eisiau gwisgo'n smart i'w droi'n achlysur arbennig. Trefnwch ofal plant ar gyfer plant ifanc fel nad oes pwysau i ddod â'r noswaith i ben yn gyflym.

- Ysgrifennwch lythyrau at eich gilydd yn esbonio sut yr ydych yn teimlo. Gall hyn fod yn arbennig o ddefnyddiol ar ôl cweryla, gan fod pobl yn aml yn siarad heb feddwl wrth gweryla ac yn edifar pan fyddant yn tawelu. Mae ysgrifennu, ar y llaw arall, yn galluogi'r person i ddewis ei eiriau'n fwy gofalus. Os nad yw'n bosibl i chi ysgrifennu llythyr, ystyriwch ddefnyddio dulliau amgen sy'n haws, fel teipio ar gyfrifiadur wedi'i addasu, neu greu recordiad sain ohonoch chi yn darllen neges.

- Dathlwch yr amser da yr ydych chi'n ei dreulio gyda'r bobl yr ydych chi mewn perthynas â nhw. Gallech gadw llyfr lloffion o'r atgofion yr ydych chi'n eu rhannu, gan gynnwys dyddiadau achlysuron da a lluniau. Gallai plant yn enwedig ystyried hwn yn weithgaredd i'w fwynhau.

- Ystyriwch wahodd aelodau eraill o'r teulu, neu ffrindiau, i fod yn rhan o drafodaethau. Gall safbwyntiau gwahanol, a gynigir drwy drafodaeth mewn grŵp, ei gwneud yn haws i bawb siarad yn onest ac yn agored am sut y maent yn teimlo, a gall unrhyw fater a godir gael ei ddatrys ar y cyd mewn grŵp yn hytrach nag ar wahân.

Weithiau, mae pobl yn teimlo bod yn rhaid iddynt aros mewn perthynas er nad ydynt yn hapus, gan y byddent, fel arall, yn teimlo'n euog am adael. Mae hon yn sefyllfa sensitif a phersonol iawn i unrhyw un fod ynddi, ond cofiwch fod gwahanu neu ysgaru yn gyffredin hyd yn oed pan nad yw person wedi dioddef anaf i'r ymennydd, a gall felly fod yn rhan arferol o fywyd, er ei bod yn hawdd deall pam ei bod yn rhan anodd a gofidus o fywyd.

Os ydych yn teimlo bod hyn yn broblem, dylech ystyried siarad â'ch partner am sut y mae'n teimlo yn y lle cyntaf, oherwydd gallai fod yn bosibl i chi gael cymorth ar gyfer y problemau y mae'r ddau ohonoch chi'n eu dioddef, er enghraifft, trwy gwnsela priodas neu therapi teuluol. Gall hefyd fod o gymorth i siarad am eich teimladau â ffrindiau a theulu agos.

Cymorth proffesiynol

Mewn rhai achosion, gall fod yn angenrheidiol i chwilio am gymorth proffesiynol ar gyfer y berthynas. Ceir gwahanol fathau o gymorth proffesiynol a fyddai'n addas ar gyfer gwahanol sefyllfaoedd. Er enghraifft, os oes angen cymorth ar y goroeswr anaf i'r ymennydd i reoli effeithiau ei anaf, gallai fod o fudd i ofyn am gymorth gan Niwroseicolegydd Clinigol.

Gall Niwroseicolegwyr Clinigol gynnig cymorth ag effeithiau emosiynol, ymddygiadol a gwybyddol anaf i'r ymennydd. Gallent felly gynorthwyo goroeswr anaf i'r ymennydd â phethau sy'n effeithio ar ei berthynas ag eraill.

Mae rhai Niwroseicolegwyr Clinigol hefyd yn arbenigo mewn problemau perthynas, a gallent groesawu'r goroeswr anaf i'r ymennydd a'r unigolyn (neu'r bobl) y mae'n cael problemau perthynas â nhw i sesiynau cymorth. Fodd bynnag, yn anffodus, mae'n anodd dod o hyd i wasanaethau o'r fath ledled y wlad. Er hynny, gall fod yn ddefnyddiol, fel man cychwyn, i ofyn am gymorth gan Niwroseicolegydd Clinigol. Gallwch wneud hynny drwy ofyn i'ch meddyg teulu eich atgyfeirio i wasanaethau lleol, neu fel arall, gallwch chwilio am Niwroseicolegwyr Clinigol lleol yn eich ardal chi drwy ddefnyddio'r cyfeirlyfr yn www.bps.org.uk.

Gall gwasanaethau proffesiynol eraill, megis cwnsela perthynas a therapi teuluol, fod yn ddefnyddiol hefyd, er nad yw'n debygol y bydd ganddynt arbenigedd i reoli achosion pan fo anaf i'r ymennydd yn brif ffactor yn y problemau yn y berthynas. Os byddwch yn

ymgymryd ag unrhyw fath arall o gymorth ar gyfer perthynas, peidiwch ag ofni gofyn faint o brofiad sydd gan y therapydd ag anaf i'r ymennydd. Os nad oes ganddo unrhyw brofiad, efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi rannu rhywfaint o wybodaeth am anaf i'r ymennydd cyn y sesiynau therapi, er enghraifft drwy gynnig cyhoeddiadau Headway.

Gallwch ddod o hyd i wasanaethau cwnsela perthynas yn eich ardal chi drwy siarad â'ch meddyg teulu neu drwy ddefnyddio ffwythiant chwilio Dewisiadau GIG yn www.nhs.uk/Service-Search/Relationship%20counselling/LocationSearch/400

Ceir hefyd wybodaeth am therapyddion perthynas neu therapyddion teuluol yn www.itsgoodtotalk.org.uk neu drwy ddefnyddio www.psychotherapy.org.uk.

Mae manylion gwasanaethau eraill sy'n cynnig gwybodaeth a chymorth â pherthnasoedd ar gael yn yr adran *Sefydliadau defnyddiol*.

Casgliad

Mae perthynas ag eraill yn rhan bersonol iawn o'n bywydau ac yn aml bydd anaf i'r ymennydd yn effeithio arni. Gall hyn fod yn ofidus i oroeswr anaf i'r ymennydd ac i unigolyn y mae mewn perthynas ag ef. Mae'n bosibl gwella'r berthynas ar ôl anaf i'r ymennydd, er enghraifft, drwy wella'r broses gyfathrebu; er hynny, mae gwahanol bethau yn gweithio i wahanol bobl a'u perthnasoedd felly mae'n bwysig rhoi cynnig ar sawl strategaeth wahanol a gweld beth sy'n gweithio orau. Efallai y bydd angen cymorth proffesiynol gan therapyddion sy'n ymwybodol o effeithiau anaf i'r ymennydd.

Gobeithio bod yr wybodaeth yn y llyfryn hwn wedi eich helpu chi i ddeall pam a sut y gall anaf i'r ymennydd effeithio ar berthynas ag eraill, a sut y gellir ei gwella. I drafod unrhyw rai o'r materion yn y llyfryn hwn, neu i gael gwybodaeth, cyngor neu gefnogaeth emosiynol ar y pwnc hwn, cysylltwch â llinell gymorth Headway ar 0808 800 2244 neu helpline@headway.org.uk.

Sefydliadau Defnyddiol

British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP)
Ffôn: 0161 705 4304
E-bost: babcp@babcp.com
Gwefan: www.babcp.com

Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain
Ffôn: 01455 883 300
E-bost: bacp@bacp.co.uk
Gwefan: www.bacp.co.uk

Cymdeithas Seicolegol Prydain
Ffôn: 0116 254 9568
E-bost: enquiries@bps.org.uk
Gwefan: www.bps.org.uk

College of Sexual and Relationship Therapists
Ffôn: 020 8543 2707
E-bost: info@cosrt.org.uk
Gwefan: www.cosrt.org.uk

Counselling Directory
Ffôn: 0844 8030 240
Gwefan: www.counselling-directory.org.uk

Disability Horizons
Gwefan: www.disabilityhorizons.com/category/relationships-and-sex/

Family Lives
Ffôn: 0808 800 2222
Gwefan: www.familylives.org.uk/

Find a Therapist – UK & Ireland Directory of Counselling and Psychotherapy
Gwefan: www.cpdirectory.com

Marriage Care
Ffôn: 0800 389 3801
Gwefan: www.marriagecare.org.uk

Relate – the relationship people
Ffôn: 0300 100 1234
E-bost: enquiries@relate.org.uk
Gwefan: www.relate.org.uk

SupportLine
Ffôn: 01708 765 200
E-bost: info@supportline.org.uk
Gwefan: www.supportline.org.uk

Outsiders
Llinell gymorth: 07410 544 318
E-bost: info@outsiders.org.uk
Gwefan: www.outsiders.org.uk

The Pituitary Foundation
Llinell gymorth: 0845 450 0375
E-bost: helpline@pituitary.org.uk
Gwefan: www.pituitary.org.uk

UK Council for Psychotherapy
Ffôn: 020 7014 9955
E-bost: info@ukcp.org.uk
Gwefan: www.psychotherapy.org.uk