

# Trawma

## Beth yw Trawma?

Profiad hynod annymunol neu fygythiol yw trawma sy'n arwain at drallod seicolegol neu emosiynol.

Nid oes unrhyw lefel benodol o ddifrifoldeb i ddigwyddiad gael ei ystyried yn un trawmatig. Gall fod yn ddigwyddiad hynod ddifrifol, megis trais rhywiol neu drychineb naturiol, neu gall ymateb trawmatig godi o ddigwyddiad pan mae ein gallu i ymdopi ag o yn wan.

methu â chanolbwyntio  
problemau cofio  
trafferth i feddwl yn glir  
cur pen  
newidiadau mewn awydd am fwyd  
newidiadau mewn awydd am ryw neu libido  
poenau mewn gwahanol rannau o'r corff  
y galon yn curo'n gyflymach

### **Beth all helpu?**

Rhowch amser i chi eich hun. Mae'n cymryd amser – wythnosau neu fisoedd – i dderbyn beth sydd wedi digwydd ac i ddysgu byw gydag o. Efallai y bydd arnoch angen galaru am beth (neu pwy) rydych wedi'i golli.

Gall teulu a ffrindiau helpu'n fawr. Bydd siarad am eich teimladau a'r profiad yn eich helpu i wneud synnwyr o'r hyn a ddigwyddodd.

05.3J ET BT 1 0 0 1 92.664 532.99 Tm J ET BT 1 0 0 05.3J ET 2.99 Tm J ET BT 1 C37

D