



Gwybodaeth i chi yn dilyn

DIGWYDDIAD TRAWMATIG

Weithiau bydd aelodau'r cyhoedd yn cael eu hunain yn agored i'r digwyddiadau a'r sefyllfaoedd trawmatig y mae personél Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru yn cael ei ddanfôn iddynt.

Mae pawb dan sylw yn addasu ac yn cymhwyso i'r hyn sydd wedi digwydd, a bydd y broses hon yn cymryd amser ac yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd gan ddibynnu ar eu hamgylchiadau a'u hanes blaenorol.



Gwasanaeth Tân ac Achub
De Cymru

South Wales
Fire and Rescue Service

Canllawiau ar gyfer delio â chanlyniadau

DIGWYDDIADAU TRAWMATIG

1. natural. Dylech chi ddeall beth yw ymateb cyffredin i drawma gan fod yn dawel eich meddwl bod yr hyn rydych chi'n ei brofi yn naturiol.



Symptomau o anhwylder straen ar ôl trawma yn ôl Elusen Mind..

2. Byddwch yn effro i rai ffactorau a allai olygu eich bod yn fwy agored i niwed, efallai o ganlyniad i brofiadau yn y gorffennol neu gysylltiad agos iawn â'r digwyddiad neu'r sawl a fu'n gysylltiedig ag ef.
3. Cadwch mewn cysylltiad, siaradwch â'ch cydweithwyr, eich teulu a'ch ffrindiau.
4. Lle bynnag y bo modd, dylech chi ailsefydlu arferion arferol cyn gynted â phosibl, er mewn ffordd ysgafn a hyblyg, a hefyd siaradwch am yr hyn a ddigwyddodd.
5. Gellir disgwyl bydd tarfu ar eich arferion arferol am gyfnod.



FFYNONELLAU CYMORTH

Mae llawer o opsiynau ar gael i gael cymorth ond mae'n bwysig cofio bod pethau gwahanol yn gweithio i wahanol bobl ar wahanol adegau. Eich eich man cyswllt cyntaf yw'r feddygfa deulu lleol sydd yno i'ch cefnogi gyda materion iechyd meddwl. Mae hefyd lawer o sefydliadau eraill sy'n cynnig gwasanaethau cymorth amrywiol. Ceir manylion isod.

2wish

01443 853125

info@2wish.org.uk

Samaritans

+44 (0)29 2022 2008

www.samaritans.org/wales/samaritans-cymru

Mind

0300 102 1234

www.mind.org.uk

Hub of Hope

www.hubofhope.co.uk

GIG Cymru

www.gig.cymru

GIG 111

111

www.111.wales.nhs.uk/?locale=cy&term=A