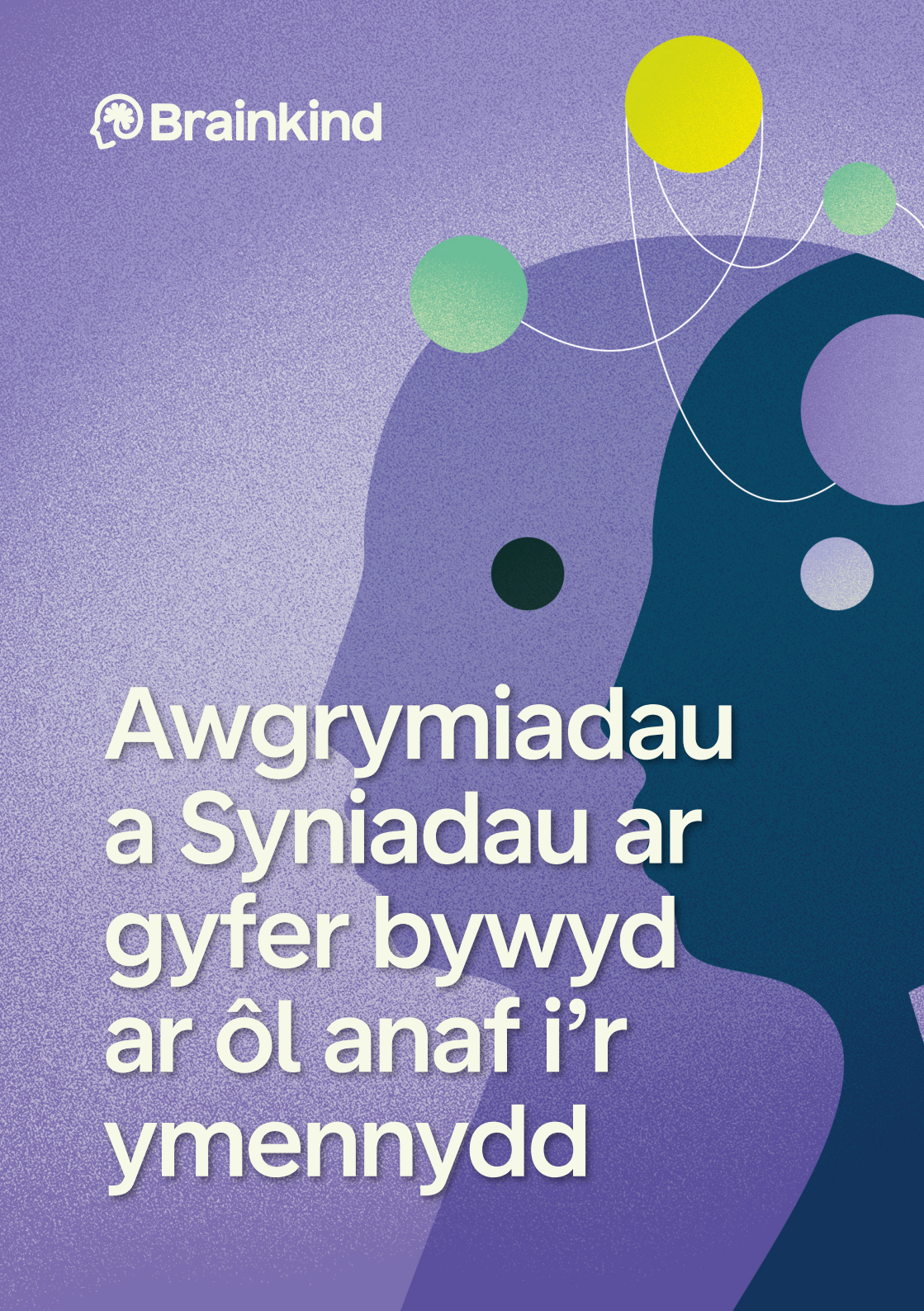




Awgrymiadau a Syniadau ar gyfer bywyd ar ôl anaf i'r ymennydd



Oes rhywun wedi dweud wrthych chi y gallech chi fod wedi cael anaf i'r ymennydd? Weithiau disgrifir byw gydag anaf i'r ymennydd fel byw ag “anabledd cudd”, oherwydd ni ellir gweld eich anawsterau bob amser.

Mae'n ddealladwy y gallech fod yn poeni, yn ddryslyd, neu hyd yn oed yn teimlo'n rhwystredig. Efallai y bydd yn teimlo fel pe baech wedi cael eich taflu i fyd nad ydych yn gwybod fawr ddim amdano ond y disgwylir i chi ei ddeall ac ymdopi â'r sefyllfa'n gyflym. Bydd y llyfryn hwn yn rhoi gwybodaeth i chi ar amrywiaeth o bynciau gan gynnwys, cofio, cael trefn ar bethau, a delio ag emosiynau anodd.



Beth all cael anaf i'r ymennydd ei olygu i chi?

Nid yw'r ffaith eich bod yn edrych yn iawn yn golygu eich bod yn iawn. Gelwir anaf i'r ymennydd yn aml yn 'anabledd cudd' oherwydd does neb yn gallu ei weld. Nid yw hyn yn golygu nad yw'r problemau sydd gennych chi'n rhai go iawn. Nid yw cael anaf "ysgafn" i'r ymennydd o reidrwydd yn golygu bod gennych chi broblemau "ysgafn". Gall hyd yn oed anaf "ysgafn" i'r ymennydd olygu eich bod yn cael anawsterau wrth ymdopi â bywyd bob dydd.

Efallai eich bod wedi sylwi eich bod yn:

- cael trafferth gyda rhai pethau fel cofio neu ddod o hyd i'r geiriau cywir am bethau.
- teimlo'n flinedig yn haws ac yn ei chael yn anoddach i ddechrau ar bethau nag o'r blaen.
- mwy sensitif i olau neu sain ac yn teimlo bod amgylcheddau prysur, swnllyd yn peri straen i chi.
- ei chael yn anoddach rheoli eich emosiynau neu fynd yn rhwystredig yn haws.
- teimlo'n wahanol i o'r blaen ond ddim yn siŵr pam?

Rheoli eich emosiynau

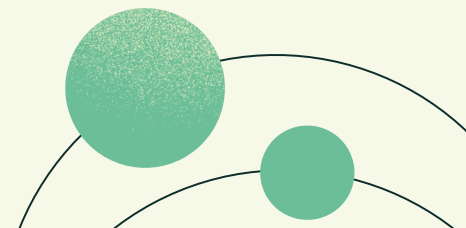
Efallai eich bod wedi sylwi ar newidiadau yn y ffordd yr ydych yn ymateb i bethau, neu efallai bod pobl eraill wedi dweud wrthy ch eich bod wedi newid. Gall pobl ag anaf i'r ymennydd gael anhawster wrth reoli eu hemosiynau.

- Dictter a rhwystredigaeth: Efallai y byddwch yn sylwi eich bod yn mynd yn rhwystredig yn gyflymach neu'n ymateb yn fwy byrbwyll.
- Gallai pethau nad oedd yn eich poeni o'r blaen wneud i chi deimlo'n ddig ac yn rhwystredig.
- Efallai y byddwch chi'n gweld eich bod chi'n crio'n haws neu'n teimlo'n isel iawn. Ar y dyddiau hyn mae'n bosib y bydd yn teimlo'n anodd dod o hyd i'r egni i wneud unrhyw beth.
- Efallai y byddwch yn sylwi ei bod yn anoddach rhagweld eich hwyliau; nid yw'n cymryd llawer i newid o fod yn fodlon eich byd i deimlo'n ddig neu'n drist.

Efallai y byddwch yn profi pob un o'r newidiadau hyn, rhai ohonynt neu ddim newidiadau o'r fath. Efallai y byddwch yn cael diwrnodau da a diwrnodau anodd. Ar y dudalen nesaf mae rhai awgrymiadau a syniadau a allai fod o gymorth.

Pethau a all helpu

- Dysgwch sylwi ar yr arwyddion cynnar eich bod yn mynd yn rhwystredig neu'n grac.
- Gall fod yn ddefnyddiol cymryd saib a thynnu'ch hun o sefyllfaoedd pan fyddwch chi'n teimlo'r arwyddion cynnar o rwystredigaeth.
- Ceisiwch reoli eich anadlu trwy anadlu'n ddwfn ac yn araf. Gall hyn helpu i dawelu'ch corff.
- Gall ymarfer corff hefyd wneud i chi deimlo'n well. Ceisiwch wneud ychydig o ymarfer corff ysgafn yn eich ystafell (e.e. press-ups, sgwats, neu sit-ups). Gosodwch nod i chi'ch hun, a cheisiwch guro'r nod hwnnw!
- Gwrandewch ar gerddoriaeth ymlaciol.
- Mae pawb yn ei chael yn anodd siarad â phobl am eu teimladau, ond gall fod yn ddefnyddiol os oes gennych chi rywun i ymddiried ynddo.
- Gall cadw dyddiadur eich helpu i weithio allan pa sefyllfaoedd sy'n eich gwneud yn rhwystredig neu deimlo'n isel.
- Mae'n anodd, ond ceisiwch beidio â chymharu'ch hun â ffrindiau neu eraill o'ch cwmpas.



Cofio

Ydy hyn yn swnio ychydig yn debyg i chi?

“Rwy’n aml yn anghofio fy apwyntiadau.”

“Alla i ddim cofio beth mae pobl wedi’i ddweud wrtha i”

Ydy pobl yn cwyno oherwydd eich bod bob amser yn anghofio gwneud pethau?

Mae anghofio pethau ar ôl anaf i’r ymennydd yn normal, ond mae’n debygol o wneud i chi deimlo’n flin, yn rhwystredig, yn ddig neu’n ofnus.

Gall bod â phroblemau cof fod yn flinedig, gan fod angen i chi wneud ymdrech i gofio pethau. Gall eich cof waethgu hefyd pan fyddwch wedi blino.

Mae’n normal cofio’r gorffennol, ond gall fod yn anoddach cofio pethau newydd.

Pethau a all helpu

- Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ysgrifennu’r hyn sydd angen i chi ei gofio mewn llyfr nodiadau neu ddyddiadur.
- Gallech geisio ysgrifennu eich holl apwyntiadau ar amserlen a’i gosod ar eich wal.
- Gall cael trefn ar bethau hefyd helpu, gan fod hyn yn lleihau faint o bethau y mae’n rhaid i chi eu cofio.
- Pan fyddwch yn cael gwybodaeth newydd i’w chofio, gallech geisio dweud hynny drosodd a throsodd ychydig o weithiau.
- Mae rhai pobl yn gweld bod creu delweddau gweledol yn eu helpu i gofio gwybodaeth.
- Os na allwch gofio rhywbeth, gwnewch eich gorau i beidio â chynhyrfu. Ymlaciwch a chymerwch funud i feddwl. Yn aml, os byddwch chi’n rhoi’r gorau i geisio cofio rhywbeth, fe ddaw i chi.
- Weithiau gallwn gofio pethau’n well pan fyddwn wedi ymlacio, felly gwnewch bethau yr ydych chi’n eu mwyhau, fel gwrando ar gerddoriaeth.
- Er mwyn osgoi colli pethau, rhowch nhw yn yr un lle bob amser.

Cael trefn ar bethau

Ydych chi'n teimlo nad ydych chi'n barod am rywbeth pan ddylech chi fod?

A yw pobl yn mynd yn rhwystredig gyda chi oherwydd na allwch feddwl am yr hyn yr ydych yn mynd i'w wneud y prynhawn yma, heb sôn am yfory?

Gall ceisio meddwl a chynllunio beth rydych am ei wneud fod yn anodd iawn i rai pobl yn dilyn anaf i'r ymennydd.

- Ydych chi'n ei chael hi'n anodd cynllunio beth rydych chi am ei wneud?
- Ydych chi wedyn yn ei chael hi'n anodd cadw at eich cynllun?
- Ydych chi'n cael eich hun yn gwneud yr un peth drosodd a throsodd hyd yn oed pan nad yw'n gweithio?
- A yw bod mewn sefyllfaoedd newydd yn eich llethu?

Peidiwch â phoeni, mae digon o bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu.

Pethau a all helpu

- Mae dilyn arferion yn ddefnyddiol. Maent yn eich helpu i gofio beth sydd angen i chi ei wneud bob dydd. Peidiwch â bod ofn ysgrifennu cynllun neu ofyn i rywun eich helpu. Unwaith y byddwch yn dod i arfer â'r drefn, efallai na fydd angen y cynllun arnoch mwyach.
- Peidiwch â rhuthro. Rhowch amser i chi'ch hun.
- Gofynnwch i bobl eraill eich helpu i gynllunio rhywbeth. Fe allech chi ddweud "Rwy'n paratoi ar gyfer...allwch chi feddwl am unrhyw beth arall y dylwn ei wneud?"
- Sicrhewch fod gennych chi restrau cam-wrth-gam i'ch helpu gyda'r pethau rydych yn eu cael yn anodd. Er enghraifft, beth sydd angen i chi ei wneud i dalu bil neu sut i gyrraedd apwyntiad.
- Ticiwch bob peth ar eich rhestr neu gynllun pan fyddwch wedi eu cwblhau. Fel hyn fyddwch chi ddim yn gadael unrhyw beth allan a byddwch yn cael ymdeimlad o gyflawniad.

Canolbwyntio

A yw pobl wedi dweud wrthyich nad ydych yn gwrandio arnyn nhw'n iawn?

Ydych chi'n cael anhawster canolbwyntio ar fwy nag un peth ar y tro?

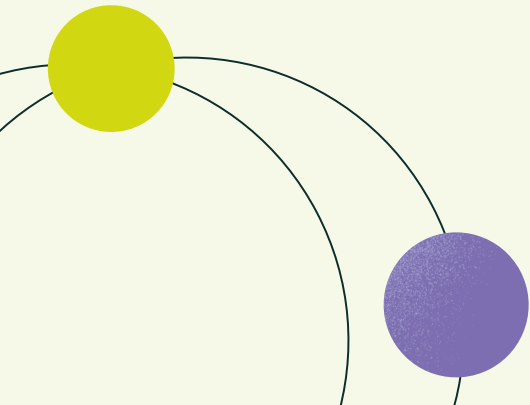
Efallai bod yn rhaid i chi roi'r gorau i'r hyn rydych chi'n ei wneud os bydd rhywun yn dechrau siarad â chi.

Ydy'ch sylw'n crwydro'n hawdd?

Er enghraifft, efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd canolbwyntio ar un peth am amser hir, fel gwylio ffilm, neu efallai y byddwch chi'n dechrau edrych allan o'r ffenestr pan fydd rhywun yn siarad â chi.

Yr hyn gallwch chi ei wneud

- Mae cwsg yn bwysig, oherwydd gall fod yn anoddach canolbwyntio pan fyddwch wedi blino. Mae bod â threfn dda i hybu cwsg yn bwysig iawn.
- Mae'n bwysig treulio amser yn ymlacio cyn i chi fynd i gysgu. Efallai gwrandio ar gerddoriaeth neu ddarllen.
- Os oes gennych chi lawer o feddyliau'n rhedeg drwy eich meddwl, ceisiwch ddychmygu eich hoff le.
- Gall ymarfer corff rheolaidd helpu i wella eich cwsg.
- Ysgrifennwch restr o bethau i'w gwneud cyn i chi fynd i gysgu er mwyn eich atal rhag poeni am bethau.
- Peidiwch â cheisio gwneud pethau newydd neu anodd pan fyddwch wedi blino.
- Rhannwch weithgareddau mawr yn dasgau bach, hawdd. Os oes gennych chi lawer o bethau i'w gwneud, cwblhewch nhw un ar y tro yn hytrach na cheisio gwneud popeth ar yr un pryd.
- Eglurwch i bobl eraill efallai y bydd angen i chi gymryd llawer o seibiannau a pheidio â rhuthro. Gallai hyn olygu ei bod yn cymryd ychydig mwy o amser i chi gyflawni rhywbeth, ond mae hynny'n iawn. Fe allech chi ddweud "Rwy'n ei chael hi'n anodd canolbwyntio. Ydy hi'n iawn i mi wneud deng munud o waith ac yna cymryd seibiant?"



Cyfathrebu

Ydy pobl yn dweud eich bod yn anghwrtais pan fyddwch chi'n siarad â nhw? Efallai eich bod yn ei chael hi'n anodd cadw i fyny â sgysiau neu ddweud y peth iawn.

Ydych chi'n gwylltio oherwydd na allwch ddod o hyd i'r geiriau cywir ar gyfer yr hyn yr ydych am ei ddweud, neu'n cael trafferth rhoi geiriau yn y drefn gywir?

Ydych chi'n mynd yn ddryslyd ynghylch pryd mae'n dro i chi siarad mewn sgwrs neu dorri ar draws pobl heb fwriadu gwneud hynny?

A yw pobl yn dweud wrthy eich bod yn camddehongli eu geiriau neu'r hyn maen nhw'n ei wneud?

Efallai nad ydych chi'n meddwl cyn dweud pethau, a allai olygu eich bod chi'n rhegi mwy neu'n dweud y pethau anghywir?

Ydy pobl yn cweryla gyda chi pan nad ydych chi'n meddwl eich bod chi wedi gwneud unrhyw beth o'i le?

Pethau a all helpu

- Gallech ofyn i bobl rydych yn ymddiried ynddynt i dynnu sylw'n bwyllog at pan fydd eich ymddygiad yn eu tramgwyddo neu'n peri gofid iddyn nhw. Bydd hyn yn eich gwneud yn fwy ymwybodol o'r hyn yr ydych yn ei wneud, a gallwch feddwl am sut y gallech ymateb yn wahanol.
- Gwrandewch yn ofalus ar bobl eraill. Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall yr hyn y maen nhw'n ei ddweud cyn i chi ymateb.
- Peidiwch â theimlo embaras wrth ofyn i bobl ddweud pethau eto os nad oeddech chi'n deall. Gall fod yn ddefnyddiol ysgrifennu pethau i'ch helpu i gofio.
- Os teimlwch eich bod yn mynd yn rhwystredig mewn sgwrs, tynnwch eich hun o'r sefyllfa a dychwelwch pan fyddwch wedi setlo i lawr.

Perthnasoedd

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd cwrdd â phobl newydd neu'n cael eich hun yn cweryla â phobl y mae gennych chi feddwl ohonyn nhw?

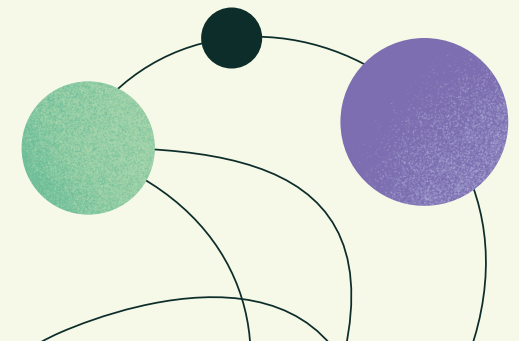
Gall y problemau yr ydym wedi bod yn sôn amdanynt ei gwneud yn anoddach bod mewn perthynas â rhywun. Os ydych chi wedi bod yn cael yr anawsterau hyn, efallai na fydd eich ffrindiau, teulu neu gymar yn deall pam eich bod yn ymddwyn mewn ffordd arbennig. Nid yw'n syndod os cewch eich gadael yn teimlo'n unig.

Ydych chi wedi bod yn ei chael hi'n anodd dweud wrth bobl sut rydych chi'n teimlo a dangos i eraill eich bod chi'n dal i fod â chryn feddwl ohonyn nhw?

Ydych chi wedi bod yn teimlo ei bod yn ormod o drafferth mynd allan gyda ffrindiau neu deulu? Efallai eich bod chi'n ei chael hi'n anodd bod o gwmpas llawer o bobl.

Pethau a all helpu

- Rhannwch y daflen hon gyda'ch ffrindiau a'ch teulu; efallai y bydd yn eu helpu i ddeall beth rydych chi'n mynd drwyddo.
- Siaradwch â'r teulu a ffrindiau am eich profiad a beth mae'n ei olygu i chi.
- Efallai eich bod yn teimlo fel mynd i'ch cragen a pheidio â bod o gwmpas pobl eraill, ond mae'n bwysig iawn cadw mewn cysylltiad â phobl
- Peidiwch â theimlo embaras wrth gyfaddef eich bod yn cael trafferthion; mae pawb yn cael bywyd yn anodd ar ryw adeg. Efallai y byddwch chi'n synnu beth mae pobl yn ei rannu gyda chi.



Alcohol a chyffuriau

Mae alcohol a chyffuriau stryd yn cael effeithiau difrifol. Gall hyn fod yn anodd ei dderbyn pan fyddwch chi eisiau mynd allan ac anghofio am eich problem. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol ar ôl anaf i'r ymennydd bod gallu'r corff i ymdopi ag alcohol yn lleihau'n sylweddol.

Mae hyn yn golygu y gallech brofi mwy o effeithiau nag arfer wrth yfed yr un faint neu hyd yn oed llai nag yr oeddech yn arfer gwneud.

Dyma rai ffyrdd y gall alcohol effeithio arnoch chi:

- Gall ddwysáu eich problemau. Er enghraifft, gall alcohol wneud eich cof yn waeth.
- Er y gallai yfed alcohol eich gwneud yn hapus am ychydig, gall wneud i chi deimlo'n isel iawn yn ddiweddarach, a hyd yn oed yn is os byddwch yn parhau i yfed.
- Gall defnyddio alcohol neu gyffuriau anghyfreithlon ar ôl anaf i'r ymennydd gynyddu eich risg o gael ffitiau. Dylech siarad â'ch meddyg teulu am hyn.

Pethau a all helpu

Y cyngor gorau yw peidio ag yfed alcohol na defnyddio cyffuriau anghyfreithlon o gwbl, ond gwyddom nad yw hynny'n hawdd.

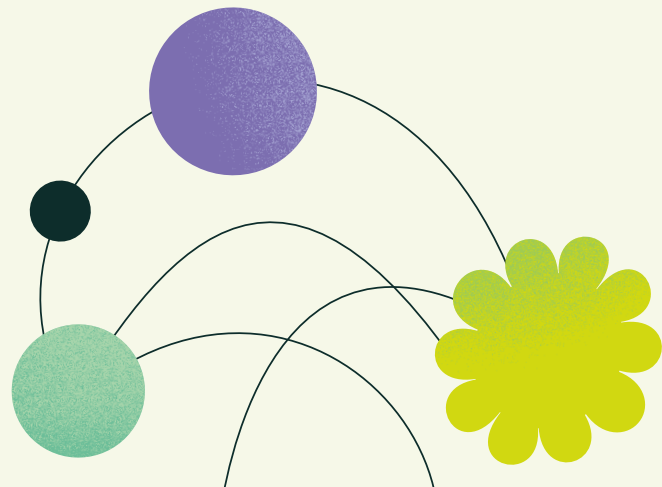
- Mae rhai pobl yn dweud ei bod hi'n haws rhoi'r gorau i alcohol yn gyfan gwbl na cheisio cwtogi ar faint rydych chi'n ei yfed.
- Gallech roi cynnig ar gwrw neu lager di-alcohol.
- Mae cyffuriau stryd yn anghyfreithlon, felly mae'n bwysig nad ydych yn eu cymryd.
- Os ydych chi'n cael anawsterau sy'n gysylltiedig â defnyddio cyffuriau ac alcohol, ceisiwch gymorth trwy'ch gwasanaeth camdefnyddio sylweddau lleol neu siaradwch â'ch meddyg teulu am sut y gallant eich cefnogi.

Arian

Gall rheoli arian fod yn anodd i lawer o bobl ar ôl anaf i'r ymennydd.

Dyma rai problemau ariannol y gallech fod yn eu cael:

- Methu cynllunio ymlaen llaw, fel cynilo ar gyfer bil.
- Prynu pethau'n fyrbwyll pan nad oes eu hangen arnoch.
- Gwario'ch holl arian ar yr un pryd heb arbed dim.
- Mynd i ddyled.



Pethau a all helpu

- Ysgrifennwch restr fel eich bod chi'n gwybod yn union beth sydd angen i chi ei brynu.
- Prynwch y pethau sydd wir eu hangen arnoch chi'n gyntaf.
- Defnyddiwch nodiadau atgoffa (ar galendr neu ddyddiadur) i'ch helpu i gofio pethau pwysig fel pan fydd yn rhaid i chi dalu bil.
- Ysgrifennwch nodyn pan fyddwch wedi prynu rhywbeth fel y gallwch olrhain eich gwariant.
- Gofynnwch i ffrind neu aelod o'r teulu y gallwch ymddiried ynddo eich helpu i gadw trefn ar eich arian.
- Gallai benthyca arian i ffrindiau deimlo'n beth braf i'w wneud, ond gwnewch yn siŵr fod gennych chi ddigon bob amser a chofiwch ofyn pryd y byddant yn eich talu'n ôl.
- Mae yna lawer o elusennau sy'n gallu rhoi cyngor ariannol, ac efallai y bydd gan eich cyngor lleol hefyd bobl a fydd yn gallu rhoi cymorth i chi gael gafael ar y budd-daliadau cywir. Mae bob amser yn well ceisio cyngor ynghynt yn hytrach nag yn hwyrach.

Llesiant

Ydych chi wedi sylwi ar newidiadau yn eich iechyd a'ch llesiant?

Efallai bod eich teulu wedi dweud eich bod yn gwneud llai nag yr oeddech yn arfer gwneud.

Efallai eich bod wedi sylwi ar y canlynol:

- Rydych chi'n cael poen pen yn amlach nag o'r blaen.
- Rydych chi'n blino'n hawdd iawn.
- Rydych yn cael anawsterau wrth symud eich corff ac yn ei chael yn anodd cadw'ch cydbwysedd.
- Efallai eich bod yn teimlo bod gennych chi lai o gymhelliant i wneud
- pethau ac yn ei chael hi'n anodd cychwyn arni.

Pethau a all helpu

Mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i wella eich llesiant

- Treulio amser gyda phobl sy'n bwysig i chi
- Bod â threfn ar eich bywyd; codi a mynd i'r gwely ar adegau tebyg bob dydd
- Gwneud ychydig o weithgareddau ar y tro, fel nad ydych yn blino'n lân
- Gall gorffwys yn ystod y dydd helpu i gynnal lefelau egni
- Sicrhau eich bod yn gwneud gweithgareddau yr ydych yn eu mwynhau yn ogystal â thasgau angenrheidiol
- Byddwch yn actif; bydd yn rhoi ymdeimlad o gyflawniad i chi ac yn gwneud i chi deimlo'n well
- Gwrandewch ar gerddoriaeth, ewch am dro, cadwch mewn cysylltiad â natur

Cael gfael ar gymorth

Os oes angen cymorth neu gyngor pellach arnoch:

Anaf i'r Ymennydd

www.brainkind.org

www.headway.org.uk

Gwybodaeth Iechyd

www.nhs.uk

Iechyd Meddwl a Llesiant

www.mind.org.uk

www.samaritans.org

www.ageuk.org.uk

Brainkind

Brainkind (The Disabilities Trust & BIRT gynt) yw prif elusen y DU sy'n helpu pobl i ffynnu ar ôl anaf i'r ymennydd. Rydym yn darparu adsefydlu arloesol a chymorth parhaus i sicrhau y gall bywyd ar ôl anaf i'r ymennydd fod yn fywyd sy'n cael ei fyw'n dda.

Gyda thros 40 mlynedd o brofiad ac arbenigedd mewn anafiadau i'r ymennydd a niwro-adsefydlu, rydym yn deall sut y gall anaf i'r ymennydd herio pob agwedd ar fywyd. Yn Brainkind, rydym wedi ymrwymo i ddarparu gofal tosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae ein timau amlddisgyblaethol yn darparu'r gofal niwrolegol arbenigol ac adsefydlu gorau posibl. Dan arweiniad seiciatryddion clinigol a niwro-seicolegwyr, mae ein tîm yn cynnwys therapyddion galwedigaethol, ffisiotherapyddion, nyrsys, therapyddion lleferydd ac iaith, gweithwyr cymdeithasol, cynorthwywyr therapi, a gweithwyr cymorth adsefydlu.



Brainkind, 32 Market Place, Burgess Hill, West Sussex RH15 9NP
01444 239123 info@brainkind.org

Mae Brainkind yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (800797) ac yn yr Alban (SC038972)

