



## Effeithiau seicolegol anaf i'r ymennydd

Addaswyd y daflen ffeithiau a'i chyfieithu o lyfryn Headway, *Psychological effects of brain injury*. Fe'i hysgrifennwyd ar gyfer teuluoedd a gofalwyr pobl ag anaf i'r ymennydd. Mae'n amlinellu effeithiau seicolegol posibl anaf i'r ymennydd ac yn disgrifio rhai o'r gwasanaethau sydd ar gael i helpu.

### Cynnwys

Cyflwyniad .....	2
Nam gwybyddol .....	3
Cofio .....	3
Talu sylw a chanolbwyntio .....	4
Cyflymder prosesu gwybodaeth .....	4
Sgiliau iaith .....	4
Sgiliau canfyddiad .....	5
Sgiliau gofodol a saernïol .....	5
Swyddogaeth weithredol .....	5
Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth .....	6
Newidiadau ymddygiadol ac emosiynol .....	6
Newidiadau ymddygiadol .....	7
Newidiadau emosiynol .....	8
Newidiadau o ran hunansyniad .....	9
Newidiadau gwaith, cymdeithasol a theuluol .....	10
Newidiadau galwedigaethol .....	10
Gweithgareddau hamdden a chymdeithasol .....	10
Perthnasau teuluol .....	11
Gwasanaethau seicolegol .....	12
Asesiad gwybyddol .....	12
Adsefydlu gwybyddol .....	12
Rheoli ymddygiad .....	13
Hyfforddiant ar sgiliau cymdeithasol .....	14
Cwnsela seicolegol .....	14
Seicotherapi unigol .....	14
Therapi teuluol .....	15
Casgliad .....	15
Pwy yw pwy ym maes triniaeth ac adsefydlu .....	16



## Cyflwyniad

Yn y daflen ffeithiau hon, defnyddir y term effeithiau seicolegol i gyfeirio at effaith wybyddol, ymddygiadol, emosiynol, galwedigaethol a chymdeithasol anaf i'r ymennydd. Trafodir pob un o'r materion hyn yn eu tro.

Seicolegwyr yw'r gweithwyr proffesiynol gorau i asesu a thrin y problemau. Fodd bynnag, mae amrywiaeth o weithwyr proffesiynol eraill yn ymwneud ag adferiad seicolegol anaf i'r ymennydd. Felly, ar ddiwedd y daflen ffeithiau ceir crynodeb o 'Pwy yw pwy ym maes triniaeth ac adsefydlu'.

Gall anaf i'r ymennydd arwain at gasgliad dryslyd o newidiadau seicolegol. Gall y rhain amrywio o ddiffyg cynnil neu dros dro o ran gallu ac ymddygiad, i leihad dwys a pharhaol o ran sgiliau sylfaenol a cholli rheolaeth dros emosiynau ac ymddygiad.

Gall anaf difrifol i'r ymennydd fod yn brofiad torcalonnus i'r unigolyn dan sylw a'i deulu a'i ffrindiau. Mae'r effaith yn fwy dryslyd byth oherwydd y prinder ymwybyddiaeth gyhoeddus sy'n bodoli o natur ac effeithiau anaf i'r ymennydd. Mae clywed bod rhywun sy'n annwyl ichi wedi cael anaf i'r ymennydd, a'i fywyd yn y fantol, yn ofid mawr i'r teulu. Pan fydd yr unigolyn wedi adfer yn ddigonol i sylweddoli ei fod wedi cael anaf i'r ymennydd, gall hyn ei gynhyrfu a bod yn fygythiad iddo.

Wedi goroesi'r argyfwng cyntaf ar ôl anaf i'r ymennydd, gall yr unigolyn fod yn wynebu brwydr hir i adennill sgiliau corfforol, gwybyddol a chymdeithasol. Gall y broses adfer barhau am flynyddoedd maith, a bydd yr unigolyn yn aml yn gwneud gwellhad rhyfeddol. Mae'n bosibl y bydd angen cyfleusterau adsefydlu niwrolegol arbenigol ar y rheini sydd ag anafiadau mwy difrifol. Ond i lawer, ni fydd hyd yn oed cyfnodau maith o driniaeth ddwys yn sicrhau y daw eu sgiliau a'u ffordd o fyw blaenorol yn ôl.

Gwybodaeth a chymorth gan Headway

Byddai'n ddefnyddiol cysylltu â llinell gymorth rhadffôn Headway **0808 800 2244** ar unrhyw adeg. Bydd ein staff cymwys yn gallu siarad â chi am y sefyllfa, anfon copïau am ddim o gyhoeddiadau a rhoi manylion ein grwpiau a'n canghennau ledled y DU.

Mae'r grwpiau a'r canghennau yn darparu amrywiaeth eang o wasanaethau cymorth i'r rhai sy'n goroesi anafiadau i'r ymennydd ac i'w gofalwyr, yn cynnwys adsefydlu, cymorth gofalwyr, ail-integreiddio cymdeithasol, allgymorth cymunedol a gofal seibiant. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'n gwefan yn [www.headway.org.uk](http://www.headway.org.uk).



## Nam gwybyddol

Mae unigolion ag anaf cymedrol neu ddifrifol i'r ymennydd yn debygol o gael rhai anawsterau â'u sgiliau gwybyddol, o leiaf yn ystod cyfnodau cynnar eu hadferiad, yn yr un modd â phobl â mân anafiadau. Mae'r problemau gwybyddol mwyaf cyffredin ar ôl anaf i'r ymennydd yn ymwneud â chanolbwyntio, cofio a chyflymder meddwl cyffredinol. Fodd bynnag, gall effeithio ar sbectwm eang o sgiliau gwybyddol, gan gynnwys canfyddiad, iaith ac ymwybyddiaeth o'i hunan ac eraill. Gall effeithio hefyd ar o sgiliau a elwir yn 'swyddogaethau gweithredol', sy'n cynnwys cynllunio, trefnu, gwneud amlorchwyl a meddwl yn hyblyg, a gall hyn fod yn arbennig o nychus.

Yn fuan ar ôl anaf, boed hynny yn yr ysbyty neu gartref, gall y galwadau ar yr unigolyn â'r anaf fod yn weddol gyfyngedig, felly mae'n bosibl na fydd unrhyw newidiadau gwybyddol cynnil yn amlwg iawn. Gall ei gof o'r gorffennol pell a'i wybodaeth flaenorol sefydledig (h.y. sgiliau addysgol) ymddangos fel pe nad oes prin unrhyw effaith arnynt. Felly, ymddengys nad oes gan yr unigolyn unrhyw broblemau amlwg wrth siarad yn gyffredinol ar bynciau cyfarwydd. Fodd bynnag, gall problemau ddod yn fwy amlwg yn ddiweddarach yn ystod asesiadau niwroseicolegol ffurfiol, wrth fynd ati i adsefydlu neu ar ôl dychwelyd i'r gwaith.

Er bod anawsterau gwybyddol yn gwella'n sylweddol yn ystod y cyfnod adfer ar y cyfan, mae'n gyffredin i weld rhywfaint o nam parhaol ymysg y rheini ag anaf mwy difrifol. Yn aml, gall hyn atal neu rwystro unigolyn rhag dychwelyd i'w gwaith, astudiaethau neu ffordd o fyw blaenorol.

## Cofio

Mae llawer o wahanol fathau o broblemau cofio a dyma'r prif anhawster i lawer o bobl ar ôl anaf i'r ymennydd. Fel arfer, mae problemau cofio yn cynnwys cyfnod o amnesia mewn cysylltiad â'r hyn a ddigwyddodd cyn ac ar ôl yr anaf, ac anhawster cofio gwybodaeth newydd.

### Amnesia ôl-redol

Gelwir y weithred o fethu â chofio'r digwyddiadau a arweiniodd at yr anaf yn amnesia ôl-redol. Mae'n beth anghyffredin iawn i bobl ag anaf i'r ymennydd allu cofio amgylchiadau eu hanafiadau. Gall amnesia ôl-redol bara am ychydig eiliadau, neu funudau, oriau, diwrnodau, wythnosau neu hyd yn oed fwy o amser. Yn ogystal â'r cyfnod o amnesia llwyr, mae pobl yn cwyno yn aml fod eu cof o'r diwrnodau, yr wythnosau neu'r misoedd cyn eu hanaf yn anghyflawn neu'n amwys. Fodd bynnag, mae'n bosibl y byddant yn gallu cofio rhywfaint o'r wybodaeth hon gydag anogaeth teulu neu ffrindiau. Mewn achosion eithafol, pan fydd cyfnod yr amnesia ôl-redol yn ymestyn dros gyfnod o flynyddoedd, mae hyn yn bryder mawr i'r unigolyn ac yn dorcalonnus i'w berthnasau.



## Amnesia ôl-drawmatig

Gelwir y cyfnod o ddryswch a cholli cof sy'n dilyn yr anaf yn amnesia ôl-drawmatig (PTA). Mae hyn yn cynnwys y cyfnod o amser yr anaf nes bod yr unigolyn yn dechrau cael rhywfaint o'i gof parhaus yn ôl a chofio rhywfaint o wybodaeth. Gallai hyn amrywio o rai munudau (ar ôl anaf bychan) i gyfnod o wythnosau, misoedd neu flynyddoedd (ar ôl anaf difrifol iawn). Pan fydd pobl yn dioddef o amnesia ôl-drawmatig, gallant gynnal sgwrs synhwyrol am bynciau cyfarwydd, megis y tywydd neu rywbeth sydd newydd ddigwydd, ond yna 'n cofio dim yn ddiweddarach.

## Amnesia anterograd

Gelwir yr anallu i gofio gwybodaeth newydd ar ôl anaf yn amnesia anterograd. Mae pobl ag anaf i'r ymennydd yn aml yn profi'r broblem hon i wahanol raddau. Gall hyn amrywio o anghofio pethau o bryd i'w gilydd i anallu i gofio gwybodaeth sylfaenol, megis manylion personol a theuluol, amgylchiadau presennol a threfniadau arferol bob dydd. Dywed llawer o bobl ag anaf difrifol eu bod yn cael problemau wrth ddysgu a chofio enwau, negeseuon, apwyntiadau, llwybrau, plotiau llyfrau neu raglenni teledu ac ati. Gall pobl ag anawsterau cofio mwy difrifol anghofio i ble maen nhw'n mynd neu beth y maen nhw'n ei wneud, ac efallai y byddant yn ddibynol ar aelodau o'r teulu i'w hatgoffa o weithgareddau bob dydd. Mewn cyferbyniad, gallai fod ganddynt gof da am y gorffennol hirdymor (megis ysgol, gwaith a hanes teuluol).

## Talu sylw a chanolbwyntio

Cwyn gyffredin arall yw bod pobl yn ei chael hi'n anodd mynd i weithgareddau neu barhau i ganolbwyntio neu ddangos diddordeb ynddynt. Mae rhai pobl ag anaf i'r ymennydd yn cael anhawster penodol gyda thasgau sydd angen rhannu'r sylw neu amlwasgio, ac eraill yn gweld y gall pethau megis sŵn neu ymyriadau dorri ar draws eu canolbwyntio a'u meddyliau yn hawdd. Mae'n bosibl y bydd yn rhaid iddynt ail-ddechrau gweithgaredd neu ofyn i rywun ailadrodd gwybodaeth. Gall anhawster talu sylw a chanolbwyntio effeithio'n bellgyrhaeddol ar weithgareddau gwaith, hamdden a chymdeithasol. Gallai problemau o'r fath waethygu pan fydd yr unigolyn wedi blino neu heb ddiddordeb yn y pwnc dan sylw.

## Cyflymder prosesu gwybodaeth

Mae'n beth cyffredin iawn hefyd i bobl sylwi bod cyflymder eu meddwl a'u hymatebion wedi arafu, hyd yn oed ar ôl anaf cymharol fychan i'r ymennydd. Er enghraifft, gallent sylwi nad ydynt yn gallu amsugno gwybodaeth newydd mor gyflym ag yr arferent wneud. Gallent deimlo'n aml eu bod yn cael eu gadael ar ôl gan sgysiau neu raglenni teledu, yn araf yn darllen papurau newydd neu lyfrau, yn ymateb yn araf neu'n araf wrth eu gwaith neu yn eu gweithgareddau hamdden yn gyffredinol.

## Sgiliau iaith

Er bod colled ddifrifol o sgiliau iaith yn gymharol anghyffredin ar ôl anaf cyffredinol i'r ymennydd, gallai pobl ei chael hi'n anodd dod o hyd i eiriau a gallent sylwi bod



ganddynt lai o eirfa. Gallai pobl hefyd brofi anawsterau o ran trefnu eu cyfathrebu a mynegi eu hunain, yn enwedig wrth gyfleu syniadau cymhleth. Mae anawsterau mwy amlwg o ran deall a mynegi iaith yn gyffredin ar ôl niwed mwy cyfyngedig i'r rhannau hynny o'r ymennydd sy'n sensitif i iaith, er enghraifft, ar ôl damwain cerebro-fasgwlaidd (strôc) neu waedu ar ôl anaf trawmatig i'r ymennydd. Gallai pobl ei chael hi'n anodd adnabod synau lleferydd a geiriau unigol, neu rannu strwythur brawddegau er mwyn cael yr ystyr. Gall pobl hefyd gael anhawster wrth ddedol a mynegi geiriau neu lunio brawddegau. Gellid hefyd gweld anawsterau penodol gyda darllen, ysgrifennu neu sillafu.

- I gael rhagor o wybodaeth am sgiliau iaith, gweler taflen ffeithiau Headway, *Ymdopi â phroblemau cyfathrebu ar ôl anaf i'r ymennydd*.

## **Sgiliau canfyddiad**

Gallai fod gan bobl ag anaf difrifol i'r ymennydd broblemau gydag un neu ragor o'u synhwyrau, a/neu anawsterau gyda'u sgiliau canfyddiad (h.y. eu gallu i ddehongli'r wybodaeth y maen nhw'n eu cael o'u synhwyrau). Mae'r problemau canfyddiad mwyaf cyffredin a nodir yn rhai gweledol - sy'n ymwneud â'r gallu i adnabod a nodi gwrthrychau, wynebau a defnyddiau gweledol eraill. Gallai'r problemau hyn gael eu cymhlethu gan olwg dwbl, colli cydgysylltiad o'r cyhyrau sy'n rheoli symudiadau'r llygaid, neu ostyngiad ym maes gwelediad yr unigolyn. Fodd bynnag, nid yw problemau canfyddiad yn ymwneud â'r golwg yn unig. Gellid profi problemau o ran canfyddiad clywedol (clywed) neu gyffyrddadwy (cyffwrdd), pan fydd yr unigolyn yn ei chael hi'n anodd nodi ac adnabod synau neu deimladau.

## **Sgiliau gofodol a saernïol**

Gall pobl ag anaf i'r ymennydd ganfod gwrthrychau yn gywir, ond gallant ei chael hi'n anodd defnyddio'u sgiliau gofodol - h.y. barnu cysylltiadau gofodol rhwng dau neu fwy o wrthrychau, neu rhyngddynt eu hunain a'r gwrthrychau yn eu hamgylchedd. Gall hyn e arwain at gamfarnu pellteroedd (e.e. estyn allan i gydio yn rhywbeth a methu), canfod pethau y tu chwith (e.e. ceisio darllen papur newydd ben i waered), drysu rhwng chwith a de, neu gael anhawster dod o hyd i wrthrychau neu ddilyn llwybrau cyfarwydd hyd yn oed. O bryd i'w gilydd, gall pobl fethu ag ymateb i ysgogiadau a ddaw o'u hochr chwith neu dde neu gallant anwybyddu ochr benodol o'u corff, er enghraifft pan fyddant yn eillio neu'n gwisgo amdanynt. Gelwir hyn yn esgeulustod gweledol. Gall problemau godi hefyd o ran sgiliau saernïol (e.e. wrth gopïo neu dynnu llun, gwneud posau/jig-sos/modelau, neu wrth wneud tasgau yn y cartref fel DIY). Gall eraill barhau i feddu ar sgiliau gofodol a saernïol ond ei chael hi'n anodd cwblhau gweithgareddau cymhleth, e.e. gwisgo amdanynt neu goginio, yn y drefn gywir.

## **Swyddogaeth weithredol**

Yn aml, bydd pobl ag anaf i'r ymennydd yn cael anawsterau gyda sgiliau gweithredol – hynny yw, gyda chynllunio, datrys problemau, ymresymu, gwneud penderfyniadau





a monitro eu hunain. Efallai y byddant yn colli dilyniant eu meddwl ac yn crwydro oddi ar y testun mewn sgwrs gyffredinol.

Gall eraill fod yn gwbl anhyblyg yn eu ffordd o feddwl, gan ailadrodd un farn bendant heb werthfawrogi safbwyntiau pobl eraill. Golyga hyn y gall sgysiau fod yn llesteiriol ac yn ddiwerth i eraill, yn enwedig pan gaiff yr un sgwrs ei hailadrodd dro ar ôl tro. Gall fod yn anodd i unigolyn ag anaf i'r ymennydd nodi a dadansoddi problemau, meddwl am ddatrysiadau posibl, gwneud penderfyniadau a rhoi strategaethau ymdopi ar waith. Gall hefyd fod yn wael am gynllunio, monitro a gwerthuso ei berfformiad a threfnu ei fywyd ei hunan yn effeithiol.

- I gael rhagor o wybodaeth, gweler taflen ffeithiau Headway *Executive dysfunction after brain injury*

## Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth

Gall anaf i'r ymennydd effeithio'n ddwys ar ymwybyddiaeth yr unigolyn o'i hunan ac o eraill. Mae'n bosibl na fydd pobl ag anaf i'r ymennydd yn ymwybodol o sut maen nhw'n cyflwyno'u hunain ac nad oes ganddynt ddealltwriaeth o'u hanawsterau. Mae hyn yn gyffredin iawn yn y cyfnodau adfer cynnar. Wrth i bobl adfer, mae'n bosibl y byddant yn adennill eu hunanymwybyddiaeth yn raddol ac yn dod i ddeall beth yw eu problemau mwyaf amlwg (megis symudedd, lleferydd neu gof), ond mae'n bosibl na fyddant byth eto yn dod i ddeall y newidiadau llai amlwg i'w sgiliau neu eu hymddygiad. O ganlyniad, gallent fethu â sylwi ar awgrymiadau neu arwyddion cymdeithasol ac felly, gamfarnu sefyllfaoedd cymdeithasol, gan ymddangos yn drwsogl yn eu sgiliau cymdeithasol ac yn amhriodol yn eu hymddygiad.

## Newidiadau ymddygiadol ac emosiynol

Gall anaf i'r ymennydd arwain at amrywiaeth eang o newidiadau emosiynol ac ymddygiadol. Mae'r rhain yn adlewyrchu cyfuniad o niwed organig ac ymadweithiau seicolegol i'r anaf a'i ganlyniadau. Mae'r prif newidiadau a ddaw yn sgil niwed i'r ymennydd (megis ymddwyn yn bigog a bod yn fyrbwyll) yn rhyngweithio ag adweithiau eilaidd i'r rhain (megis rhwystredigaeth, colli hyder ac iselder). Mae adweithiau o'r fath yn debyg i'r rheini a brofir gan bobl eraill sydd wedi'u hanafu neu sydd dan bwysau, ond cânt eu dylanwadu gan y newidiadau gwybyddol, ymddygiadol ac emosiynol sy'n codi'n uniongyrchol o'r anaf i'r ymennydd.

Er bod newidiadau ymddygiadol ac emosiynol yn gyffredin iawn ar ôl anaf difrifol i'r ymennydd, mae rhai pobl ag anaf llai dwys yn dioddef syndrom ôl-cyfergyd, sy'n cynnwys clwstwr o symptomau fel pendro, pen tost, blinder, ymddwyn yn bigog, cof gwael a diffyg canolbwyntio. Peth tymor byr yw hwn fel arfer, ond gall barhau gyda newidiadau gwybyddol, ymddygiadol neu emosiynol bychain y bydd dim ond yr unigolyn neu ei deulu agos yn ymwybodol ohonynt. Pan na fydd newidiadau o'r fath yn cael eu cydnabod



neu eu rheoli'n briodol, gall hyn ychwanegu at orbryder i'r unigolyn a'i deulu a gall arwain at anawsterau emosiynol hirdymor. Gall pobl ymddangos fel pe baent wedi cael adferiad da ar ôl anaf i'r ymennydd, ond eto i gyd, gall rhyw deimlad anesmwyth barhau nad ydynt yn union yr un peth ag yr oeddent.

## Newidiadau ymddygiadol

Mae'r newidiadau ymddygiadol ar ôl anaf i'r ymennydd yn niferus ac yn amrywiol. Ymddengys rhai o'r newidiadau hyn fel nodweddion llawer mwy amlwg o'u personoliaeth flaenorol, tra bydd eraill yn newid cymeriad y person hwnnw'n gyfan gwbl.

### Diffyg Swildod

Newid cyffredin yn gynnar ar ddechrau'r cyfnod adfer yw diffyg swildod, hynny yw, colli rheolaeth dros ymddygiad, sy'n arwain at ymddygiad cymdeithasol amhriodol. Mae hyn yn amrywio o dueddiad i rannu gwybodaeth bersonol yn rhy rhwydd, i ffrwydradau annifyr ac anrhagweladwy o gynddaredd y tu hwnt i reolaeth. Ymysg cwynion cyffredin y mae'r tueddiad i wneud sylwadau difeddwl, chwerthin yn amhriodol a bod yn or-gyfarwydd tuag at eraill. Maes anodd tu hwnt, yn enwedig yng nghyfnod cynnar adferiad, yw ymddygiad rhywiol - gwneud awgrymiadau a sylwadau rhywiol amhriodol. Gall iaith ddifriol neu anwedus ddigio pobl a bod yn annifyr iawn i berthnasau neu mewn sefyllfaoedd cymdeithasol. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn ailennill rheolaeth dros eu hymddygiad yn raddol, ond gallai'r rheini ag anaf difrifol barhau i fod yn fyrbwyll a/neu ymddwyn mewn modd amhriodol. Ni fydd rhai pobl yn byth yn adennill digon o reolaeth dros eu hymddygiad, a byddant yn parhau i ymddwyn mewn modd na ellir ei ragweld, yn ymosodol, ac yn dibynnu ar eraill i gael rhywfaint o reolaeth dros eu hymddygiad.

### Bod yn bigog ac yn ymosodol

Y newid ymddygiad mwyaf cyffredin, o bosibl, ar ôl anaf i'r ymennydd yw bod y person yn mynd yn fwy pigog. Yn aml, mae pobl ag anaf i'r ymennydd yn ddiamynedd, yn methu â goddef camgymeriadau eraill ac yn cael eu cynhyrfu'n hawdd pan fydd rhywbeth yn amharu arnynt, megis swm plant neu beiriannau, sy'n tarfu ar eu gallu i ganolbwyntio. Noder yn aml eu bod yn colli'u tymer yn hawdd, er enghraifft pan na ddaw pethau i ben yn ôl y disgwyl neu pan fydd anghytundeb barn â theulu neu gydweithwyr. Pan fydd hyn yn gysylltiedig â diffyg yn y gallu i reoli ymddygiad, gall arwain at ymosodiadau geiriol neu gorfforol.

- I gael rhagor o wybodaeth, gweler taflen ffeithiau Headway, *Managing Anger*.

### Difaterwch a diffyg ysgogiad

Yn wahanol i'r rheini sy'n dangos rheolaeth wael dros eu hymddygiad neu sy'n fwy pigog, gall rhai pobl ag anaf i'r ymennydd ddechrau teimlo'n isel, ymddwyn yn ddidaro a dangos diffyg ysgogiad. Gall rhai pobl ymddangos yn ddifater a hyd yn oed yn anymwybodol o'u hanawsterau, yn enwedig yng nghyfnodau cynnar yr adfer. Gall eraill ymddangos fel pe



bai ganddynt ddiddordeb ac yn barod i gymryd rhan mewn gweithgareddau, ond maent yn methu mynd ati i'w cyflawni. Gall hyn ddigwydd i unrhyw un ohonom pan fyddwn yn isel ein hysbryd, ond i'r unigolyn sydd ag anaf i'r ymennydd, gall hyn fod yn ganlyniad uniongyrchol yr anaf ei hun yn hytrach nag yn ganlyniad iselder yn unig.

## Myfiaeth

Gall pobl hefyd fod yn egosentrig ar ôl anaf i'r ymennydd, gan dueddu i fod yn hunanol ac yn anystyriol o deimladau neu anghenion teulu a ffrindiau i bob golwg. Mewn adfyd, mae tuedd gyffredin ar bawb i ganolbwyntio ar eu hanghenion eu hunain, ond gall hyn fod yn llawer mwy amlwg yn achos unigolyn ag anaf i'r ymennydd. Gall namau gwybyddol olygu nad ydynt yn ymwybodol o safbwyntiau eraill, neu'n methu eu gwerthfawrogi, ac mae'n bosibl nad ydynt yn ymwybodol o anghenion eraill.

## Newidiadau emosiynol

Mae effaith emosiynol anaf i'r ymennydd yn dibynnu ar bersonoliaeth a sgiliau blaenorol yr unigolyn i ymdopi, ei sylweddoliad o'i anawsterau ei hun, a'r teulu a'r cymorth proffesiynol sydd ar gael iddynt.

## Ansefydlogrwydd

Ochr yn ochr â cholli rheolaeth ymddygiadol, mae llawer o bobl ag anaf i'r ymennydd yn colli rheolaeth emosiynol. Efallai y byddant yn ymateb yn gryf ac mewn modd na ellir ei ragweld i ddigwyddiadau na fyddai wedi'u cynhyrfu'n flaenorol, a gall eu hwyl newid yn gyflym ac yn amlwg - er enghraifft, gallant fod yn hapus ac yn cellwair un funud ac yna'n crïo y funud nesaf.

## Iselder

I rai, gall iselder fod yn ymateb cynnar i drawma'r anaf a'r anabledd sy'n ei dilyn ond i eraill, gall ddatblygu wrth iddynt ymdrechu'n boenus ac yn ddiymadferth i geisio adennill eu sgiliau coll. Yn gyffredinol, mae iselder yn dod i'r amlwg ar ôl i'r driniaeth weithredol gael ei chwblhau ac ar ôl i'r unigolyn ddychwelyd adref, dim ond i ddechrau sylweddoli na fydd bywyd, fwy na thebyg, byth yr un fath eto. Mae'n anodd iawn i'r unigolyn dderbyn ei fod wedi colli sgiliau corfforol, gwybyddol a chymdeithasol blaenorol, ac mae effaith hynny ar ei berthynas bersonol ag eraill, a'r ffaith na all fynd yn ôl i wneud ei weithgareddau hamdden a chymdeithasol blaenorol neu fodloni ei uchelgeisiau gwaith blaenorol, yn anodd iawn. Yn ddealladwy, gall hyn arwain at iselder.

## Gorbryder

Mae llawer o bobl yn dioddef gorbryder ar ôl anaf i'r ymennydd. Mae hyn yn effeithio ar eu bywydau bob dydd a gall fod yn rhwystr i'w hadsefydlu. Gall y rheini ag anaf llai difrifol fod yn orbryderus yn gynnar yn yr adferiad, gan boeni am y newidiadau i'w sgiliau gwybyddol a'u personoliaeth. Gall pobl ag anaf mwy difrifol ddatblygu i fod yn orbryderus yn nes ymlaen, pan fyddant yn dod i sylweddoli graddfa eu hanabledd hirdymor ac yn teimlo'n





orbryderus am y dyfodol. Gall y rhai sy'n dioddef gorbryder ddechrau meddwl a gweithredu mewn modd obsesiynol.

## Anhwylder straen wedi trawma

Gall rhai pobl ddioddef anhwylder straen wedi trawma (PTSD). Ymateb seicolegol difrifol yw hwn i ddigwyddiad trawmatig. Mae'n golygu ail-brofi'r trawma drosodd a throsodd, osgoi ysgogiadau sy'n atgoffa'r unigolyn o'r digwyddiad, cyffroi'n haws, ac ymatebion emosiynol dideimlad. Gall methu â chofio amgylchiadau'r anaf olygu nad yw'r rhan fwyaf o bobl ag anafiadau difrifol i'r ymennydd yn cael eu poenydio gan atgofion ysgytwol o'r digwyddiad. Oherwydd hyn, mae PTSD yn digwydd yn fwy aml i'r rheini ag anafiadau bychain i'r ymennydd, sy'n dal i gofio'r amgylchiadau a arweiniodd at yr anaf. Fodd bynnag, mae rhai eraill yn datblygu ofn o amgylchiadau sy'n debyg i rai eu hanaf (e.e. ymosodiad arnynt), ac mae gan nifer bychan o bobl atgofion ysgytwol o gyfnodau cynnar eu hadferiad.

## Rhwystredigaeth a dicter

Mae llawer o bobl yn teimlo'n rhwystredig am na allant wneud pethau ac oherwydd yr amser hir mae'n ei gymryd iddynt adfer. Mae rhai yn chwewr ynglŷn â'u damwain ac mae rhai'n teimlo'n ddig ofnadwy, naill ai tuag at eu hunain am fethu gwneud y cynnydd y dylent ei wneud, neu tuag at eraill y maen nhw'n credu sy'n gyfrifol am eu hanafiadau. Os amherir ar allu i reoli cymhelliad, gall fod llai o reolaeth ganddynt dros eu dicter, eu natur bigog a'u teimladau ymosodol.

## Newidiadau o ran hunansyniad

Ar ôl anaf i'r ymennydd, gall pobl brofi newidiadau mawr yn y ffordd y byddan nhw'n gweld eu hunain, hynny yw, eu hunansyniad. Gallai'r rheini ag anaf bychan amau'n gyson nad ydynt yr union yr un peth ag yr oeddent cyn yr anaf, a gall y rheini ag anaf mwy difrifol orfod wynebu anabledd niwrolegol cymhleth a dryslyd, sy'n gwbl groes i'w profiadau arferol. Gall y rheini ag anabledd corfforol dwys ei chael hi'n anodd cyflawni gweithgareddau personol a domestig sylfaenol, a gall y rheini â phroblemau cyfathrebu difrifol deimlo'n rhwystredig dros ben, gyda synnwyr ingol o fod yn ynysig. Mae anhwylderau canfyddiad neu ofodol difrifol yn cyflwyno byd dryslyd ac annealladwy y mae'n anodd chwarae rhan lawn ynddo. Gall bywyd ymddangos fel pos na ellir ei ddatrys ar brydiau i'r rheini ag anawsterau rhesymu. Gall problemau cofio dwys arwain at ddiffyg gofidus o ran cysondeb a threfn ym mywyd rhywun, yn enwedig y rheini sy'n dioddef cyfnod hir o amnesia o ran digwyddiadau cyn, ac ar ôl, eu hanaf. Gall newidiadau mewn ymddygiad ac emosiwn, yn enwedig i'r rheini sydd wedi colli rheolaeth dros eu hemosiynau, eu meddyliau neu weithredoedd, fod yn ofidus dros ben.

Er eu bod yn teimlo'n rhwystredig gan eu methiannau presennol, mae pobl ag anaf i'r ymennydd yn tueddu i weld newidiadau o'r fath fel rhai dros dro ar y dechrau, ac



yn hyderus y byddant yn cael adferiad da, os nad adferiad llwyr. Yn aml, dim ond ar ôl cwblhau'r driniaeth a dychwelyd adref i amgylchedd cyfarwydd y byddant yn sylweddoli beth yw eu cyfyngiadau. Yn dilyn hynny, bydd proses raddol a phoenus o sylweddoli maint eu hanableddau, a sylweddoli bod yna bosibilrwydd na fyddant, wedi'r cyfan, yn adennill eu sgiliau a'u ffordd flaenorol o fyw. Gall hyn arwain at gyfnod o iselder a nodweddir gan ddryswch ac ansicrwydd.

Mae oedi'n digwydd o ran ymatebion o'r fath gan rai pobl sydd, yn ddealladwy, yn ei chael hi'n anodd derbyn eu cyfyngiadau ac yn ymateb yn benderfynol o wneud adferiad llawn. Gallent bennu targedau afrealistig i'w hunain, a all arwain at siom ac anobaith dro ar ôl tro.

Mae'r cyfleoedd prin yn ein cymdeithas i bobl ag anaf i'r ymennydd yn gwneud iddynt deimlo'n ddiymadferth ac yn ddiwerth, hyd nes bydd y byddant yn dod o hyd i gyfeiriad ac ystyr newydd i'w bywydau.

## **Newidiadau gwaith, cymdeithasol a theuluol**

Mae llawer o bobl ag anafiadau i'r ymennydd yn wynebu newidiadau mawr i'w gwaith, gweithgareddau hamdden a chymdeithasol, a'u perthnasau teuluol.

### **Newidiadau galwedigaethol**

Golyga effeithiau cyfunol y newidiadau corfforol, synhwyrdd, gwybyddol, ymddygiadol ac emosïynol na fydd llawer o bobl ag anaf difrifol i'r ymennydd yn gallu dychwelyd i'w gwaith blaenorol, oni fydd modd iddynt, o bosibl, gwtogi ar hynny. I rai, bydd cyfle i ail-hyfforddi i wneud gwaith arall neu weithio mewn modd a gynorthwyir. Gall eraill wneud gwaith gwirfoddol, neu fynd i weithdy gwarchodol neu ganolfan ddydd.

I'r rheini a fydd o bosibl yn gallu dychwelyd i'r gwaith ar ôl anaf i'r ymennydd, mae'n bwysig peidio â brysio yn ôl yn rhy fuan, heb sylweddoli'n llawn effeithiau blinder a newidiadau gwybyddol cynnil. Yn aml, gellir trefnu cyfnod o ddychwelyd yn raddol gyda llai o gyfrifoldebau er mwyn osgoi teimlo dan bwysau yn rhy gynnar.

### **Gweithgareddau hamdden a chymdeithasol**

Mae llawer o bobl ag anafiadau i'r ymennydd yn mynd yn llwyddo i ailgydio yn eu gweithgareddau hamdden a chymdeithasol blaenorol. Ond gallant ddarganfod nad yw eu perfformiad gystal mewn chwaraeon, neu nad ydynt yn teimlo mor gyfforddus yng nghwmni eu ffrindiau ag yr arferent fod.

Efallai na fydd y rheini ag anafiadau difrifol yn gallu cymryd rhan yn eu hobiau a'u gweithgareddau chwaraeon blaenorol mwyach oherwydd anabledd corfforol, oherwydd eu bod yn ymateb yn arafach, neu ddiffyg canolbwytio. Mae'n bosibl na fydd gan y rheini â



nam gwybyddol mawr y diddordeb na'r ysgogiad i gymryd rhan mewn gweithgareddau blaenorol.

Yn aml, bydd ffrindiau yn ymbellhau ar ôl anaf difrifol i'r ymennydd, ond gall y ffrindiau sydd yno o hyd ddarparu cymorth hanfodol. Efallai y bydd yr unigolyn ag anaf i'r ymennydd yn cael mwy o anhawster cymryd rhan nag o'r blaen, a gall ei ffrindiau deimlo embaras oherwydd anabledd neu ddiffyg sgiliau cymdeithasol yr unigolyn.

I rai, gall gwneud ffrindiau newydd a ffurfio perthnasau agos achosi problemau mawr. Gall hyn arwain at rwystredigaeth emosiynol a rhywiol yn aml.

Gall pobl deimlo eu bod wedi'u hynysu'n gymdeithasol ac yn ddibynnol ar eu teulu nes y gallant ail-adeiladu eu bywydau cymdeithasol. Yn aml, mae teuluoedd yn ddyfeisgar dros ben wrth drefnu gweithgareddau hamdden a chymdeithasol, ond gall hyn roi mwy o straen ar aelodau'r teulu nes bydd yr unigolyn yn dechrau gwneud ffrindiau newydd.

### **Perthnasau teuluol**

Gall anaf i'r ymennydd achosi llawer o straen i aelodau agos o'r teulu. Mae sioc yr anaf cychwynnol, a'r pryder wrth aros am arwyddion o wella yn y cyfnodau cynnar, yn ingol dros ben. Yna, mae'r teulu yn rhannu'r frwydr hir a phoenus, yn aml, i adennill y sgiliau a gollwyd. Mae'r teulu yn ffynhonnell hanfodol o gysur, sicrwydd a chymorth trwy gydol y broses. Gall aelodau'r teulu hefyd orfod ymgymryd â swydd gofalwr i'r unigolyn dibynnol ac, yn ddiweddarach, efallai ymgymryd â swydd therapydd wrth geisio ail-hyfforddi sgiliau coll. Gall hyn achosi dadleuon rhwng yr unigolyn a anafwyd a'i berthnasau. Gall teuluoedd hefyd brofi'r un teimlad o fod yn ynysig ag a brofir gan y sawl a anafwyd.

Yn y pen draw, mae'r teulu yn gorfod wynebu'r dasg anodd o addasu i'r lliaws o newidiadau corfforol a seicolegol yn yr unigolyn â'r anaf i'w ymennydd, yn enwedig y newidiadau i'w bersonoliaeth. Yr effeithiau mwy diweddar hyn sy'n tueddu i roi'r straen mwyaf ar aelodau'r teulu.

Gall rhieni ymgymryd â'r swydd gofalwr yn naturiol, ond gall ei chael yn anodd caniatáu i'r unigolyn gael mwy o annibyniaeth pan fydd yn dechrau gwella. Gallai brodyr a chwirydd ddarganfod bod eu brawd neu chwaer yn dibynnu arnyn nhw am weithgareddau hamdden a chymdeithasol bellach. Efallai bydd partneriaid priod yn ei chael hi'n anodd bod yn ofalwr neu therapydd ac yn bartner rhywiol ar yr un pryd. Gallant deimlo nad yw personoliaeth ac ymddygiad newidiol y sawl a anafwyd yn ddeniadol mwyach nac yn cydfynd â'u personoliaeth nhw.

Gallai'r rheini sydd â phlant deimlo eu bod yn cael eu rhwygo rhwng anghenion eu plant ac anghenion eu partneriaid. Mae'r plant eu hunain yn debygol o deimlo'n ddryslyd ac yn ofidus ynghylch unrhyw ymddygiad rhyfedd nad oes modd ei ragweld gan y rhiant â'r anaf



i'r ymennydd. Felly, gall fod gan y rhieni y dasg ychwanegol o amddiffyn eu plant rhag effeithiau'r anaf a'u helpu i ddeall ac addasu i'r newidiadau i'w rhiant .

Efallai fod ail-addasu ar ôl anaf i'r ymennydd yn fwyaf anodd i berthnasau partner, yn enwedig pan fydd newidiadau amlwg ym mhersonoliaeth y partner sydd â'r anaf. Gall pob gofalwr deimlo'n ynysig ac yn gaeth, waeth beth yw ei berthynas â'r unigolyn â'r anaf i'r ymennydd, ond gall priod deimlo mewn 'ebargofiant cymdeithasol', yn parhau i fyw gyda'i b/phartner, ond bellach ddim yn mwynhau eu bywydau hamdden, cymdeithasol a rhywiol blaenorol.

Mae llawer o deuluoedd, felly, yn dod ar draws newidiadau amlwg ar ôl anaf i'r ymennydd. Ond nid yw hyn yn golygu y bydd pob teulu yn profi problemau sylweddol. Mae llawer yn dangos tipyn o gydnerthedd wrth addasu i newidiadau o'r fath, yn aml heb lawer o gymorth, os o gwbl. Mae rhai yn gwneud yr addasiadau gofynnol yn gymharol naturiol a gallant deimlo'n agosach i'w gilydd o ganlyniad, tra bydd eraill, o bosibl, yn ei chael hi'n anodd ac angen help arnynt i ddod o hyd i ffordd ymlaen gadarnhaol.

## Gwasanaethau seicolegol

Gall gwasanaethau seicolegol helpu pobl ag anafiadau i'r ymennydd trwy gydol y broses adfer, o'r gofal a'r adsefydlu aciwt i'r ail-sefydlu a'r cymorth hirdymor.

Fel arfer, seicolegwyr clinigol sy'n ymdrin â'r mathau o anghenion seicolegol a amlinellwyd yn y daflen ffeithiau hon. Ond ceir hefyd grwpiau proffesiynol priodol eraill, megis nyrsys, therapyddion galwedigaethol, seiciatryddion, gweithwyr cymdeithasol, therapyddion lleferydd ac athrawon. Yn anffodus, proffesiwn bychan o fewn y GIG yw seicoleg glinigol a dim ond nifer bychan o arbenigwyr (a elwir yn niwroseicolegwyr clinigol) sy'n gweithio gyda phobl â salwch neu anaf niwrolegol. Er bod gan fwyafrif y canolfannau niwrolawdriniaethol a niwro-adsefydlu fynediad at wasanaethau niwroseicolegol arbenigol, mae rhai meysydd yn gorfod dibynnu ar wasanaethau seicoleg clinigol cyffredinol.

Mae'n bosibl, felly, na fydd cyngor seicolegol arbenigol ar gael yn rhwydd yn yr ysbyty aciwt. Ond dylai'r rhan fwyaf o feysydd fod mewn sefyllfa i ddarparu o leiaf rhywfaint o'r gwasanaethau seicolegol a amlinellwyd isod.

## Asesiad gwybyddol

Pan fydd pobl ag anaf i'r ymennydd yn dadebru, byddant fel arfer yn profi cyfnod o benbleth a dryswch. Mae'n bosibl y bydd staff nyrsio'r ward yn gofyn am gymorth seicolegydd clinigol i reoli'r dryswch hwn a hybu adferiad cynnar o sgiliau gwybyddol, trwy raglen strwythuredig o ymarferion gogwydd wedi'u graddio.

Wrth i'r unigolyn wella, yn aml bydd angen asesiad niwroseicolegol ffurfiol o sgiliau gwybyddol. Bydd asesiad o'r fath yn debygol o gynnwys profion o alluoedd deallusol





cyffredinol, sgiliau cofio a dysgu, a gallai hefyd gynnwys profion ar dalu sylw, cyflymder prosesu gwybodaeth a sgiliau gweithredol.

Gall yr asesiad o allu deallusol gynnwys profion addysg sylfaenol (megis gwybodaeth gyffredinol, rhifyddeg, geirfa, darllen geiriau) a thasgau rhesymu amrywiol i asesu'r gallu i gymhwyso'r wybodaeth hon i broblemau newydd.

Mae asesu'r gallu i gofio yn debygol o gynnwys ailadrodd, dysgu a chofio deunydd llafar (megis straeon a rhestrau o eiriau) a deunydd gweledol (megis siapau geometrig, wynebau neu wrthrychau).

Gallai profion mwy arbenigol ar rannau eraill o allu gwybyddol, megis canfyddiad ac iaith, gael eu cynnwys yn dibynnu ar angen yr unigolyn.

### **Adsefydlu gwybyddol**

Dylai asesiad gwybyddol ffurfiol nodi graddau unrhyw nam, yn ogystal ag unrhyw gryfderau y gellir eu defnyddio yn ystod yr adsefydlu. Gallai amrywiaeth o strategaethau triniaeth gael eu mabwysiadu ar ôl hyn, yn dibynnu ar natur benodol problemau a chyfnod yr adfer. Gallai hyn ddechrau gydag ymarferion gogwydd ac addysg, a symud ymlaen i ddatblygu strategaethau i reoli anawsterau gyda sgiliau gwybyddol (megis talu sylw, cofio neu ganfyddiad) neu i wneud iawn am sgiliau a gollwyd trwy ddefnyddio cymhorthion allanol.

Wrth i broblemau hirdymor ddod yn fwy amlwg, mae'r pwyslais yn debygol o symud at ffyrdd eraill o drefnu a mynd i'r afael â thasgau er mwyn ymdopi â'r anawsterau sy'n parhau.

Mae ail-asesu yn bwysig er mwyn monitro'r cynnydd, adolygu strategaethau a nodau triniaeth gan ystyried gwelliannau ac, yn ddiweddarach, er mwyn arwain cynlluniau adsefydlu.

### **Rheoli ymddygiad**

Mae pobl ag anaf i'r ymennydd yn aml yn cynhyrfu ac yn teimlo'n aflonydd ar ddechrau eu hadferiad, neu'n dangos ymddygiad byrbwyll neu ymosodol. Mae'n bosibl y bydd staff y ward yn gofyn am gyngor seicolegol ar sut i reoli ymddygiad o'r fath. Mewn rhai achosion, bydd seiciatrydd yn credu bod angen meddyginiaeth i reoli'r ymddygiad aflonyddus neu ymosodol hwn.

Pan fydd problemau o'r fath yn parhau, mae'n bosibl y bydd angen rhaglen benodol o addasu ymddygiad. Bydd y rhaglen hon yn ymwneud â staff a pherthnasau yn gweithio gyda'i gilydd mewn modd systematig i annog rhywun i beidio ag ymddwyn yn aflonyddgar a'i annog i ymddwyn mewn modd cadarnhaol. Mewn achosion eithafol, mae rhai unedau ar gael sy'n arbenigo mewn rheoli problemau ymddygiad difrifol iawn.





## Hyfforddiant ar sgiliau cymdeithasol

Er mai cyfran fach o bobl ag anaf i'r ymennydd sy'n cael eu heffeithio gan broblemau ymddygiad difrifol, mae llawer mwy yn cael anawsterau â'u sgiliau cymdeithasol a'u perthnasau oherwydd cyfuniad o newidiadau gwybyddol, ymddygiadol ac emosiynol. Gallai hyfforddiant ar sgiliau cymdeithasol fod o fudd i godi hunanymwybyddiaeth ac ymwybyddiaeth gymdeithasol, yn ogystal â darparu fforwm ar gyfer cymorth cyfoedion. Gall hefyd helpu pobl i sylweddoli pa mor amhriodol yw rhai o'u sgysiau a'u hymddygiadau, a'r angen i gadw mwy o reolaeth a bod yn gadarnhaol yn eu gweithgareddau cymdeithasol. Gall hyn helpu pobl i ailadeiladu eu hyder, er mwyn cynnal eu perthnasau sefydledig a gwneud ffrindiau newydd.

## Cwmsela seicolegol

Mae pobl ag anafiadau i'r ymennydd yn elwa o gael adborth a chynghor ar natur eu hanawsterau seicolegol. Mae hyn yn arbennig o bwysig pan fydd tueddiad gan yr unigolyn i beidio â sylweddoli maint ei anawsterau, ac i feddwl y bydd yn gwella yn fwy na'r disgwyl yn y dyfodol. Yn ystod cyfnodau cynnar yr adferiad, gallai'r gred hon ddiogelu pobl rhag mynd yn isel eu hysbryd a bod yn fodd pwerus o ysgogi. Ond, gallai dibynnu'n barhaus ar ddisgwyliadau adfer afrealistig lesteirio'r cynnydd o ran adsefydlu ac addasu i anabledd hirdymor.

Gall eglurhad manwl o natur anawsterau'r unigolyn ac arweiniad ynghylch i ba raddau y mae'n debygol o wella, fod o gymorth iddo gael agwedd mwy realistig, ac felly ei helpu i wneud cynlluniau priodol ar gyfer y dyfodol. Nid ydym yn dweud y dylai pobl fod yn anobeithiol ynghylch adferiad pellach. Yn hytrach, dweud yr ydym na allant fforddio aros am adferiad llawn, a bod angen iddynt fynd ati i wneud cynlluniau ar sail eu galluoedd presennol.

Gallai cwmsela seicolegol hefyd helpu o ran gwerthuso'r opsiynau o fynd yn ôl i weithio ac ailgydio mewn gweithgareddau cymdeithasol a hamdden. Dylid cynnwys y teulu gymaint â phosibl mewn cwmsela o'r fath. Fel arfer, bydd perthnasau yn cael budd o gael adborth manwl am ganlyniadau asesiadau ffurfiol, natur a goblygiadau'r anabledd sydd gan yr unigolyn, a rhywfaint o eglurhad ynghylch rhesymeg a nodau'r driniaeth. Byddant yn gofyn yn aml am gynghor ar reoli problemau gwybyddol a/neu ymddygiadol, a gallent ymgymryd â rôl cyd-therapydd ac atgyfnerthu'r strategaethau triniaeth gartref. Gallent hwy hefyd elwa o unrhyw arweiniad ar beth i'w ddisgwyl o ran adfer pellach, a chael help i lunio cynlluniau priodol ar gyfer y dyfodol.

## Seicotherapi unigol

Mae'n ddealladwy y bydd effeithiau'r anaf i'r ymennydd yn dorcalonnus i rai pobl. Pan fydd pobl yn dioddef iselder neu orbryder ofnadwy, gall therapi seicolegol neu driniaeth seiciatrig eu helpu trwy gyfnod anodd. Fodd bynnag, dim pobl mewn trallod enbyd yw'r unig rai sy'n elwa o seicotherapi. Yng nghanol dryswch y presennol ac ansicrwydd



ynghylch y dyfodol, nid yw'n syndod bod pobl yn aml yn glynu wrth y gorffennol ar ôl anaf i'r ymennydd. Ceisia rhai pobl barhau fel o'r blaen, gan fethu â derbyn y newidiadau sydd wedi digwydd, a gallent barhau i farnu eu hunain yn ôl eu safonau cyn yr anaf, na allant eu cyrraedd mwyach. I eraill, mae ymgolli yn yr hyn sydd wedi digwydd iddyn nhw yn eu dallu rhag gweld y priodoleddau cadarnhaol a'r potensial sy'n dal i fodoli.

Gall seicotherapi helpu pobl i ail-werthuso eu sefyllfa newydd. Gyda chymorth ac arweiniad, yn aml bydd help ar gael i symud ymlaen a dod i adnabod eu hunain o'r newydd, a dod o hyd i gyfeiriad a diben newydd i'w bywydau.

## Therapi teuluol

Mae aelodau'r teulu yn wynebu proses addasu debyg yn dilyn anaf i'r ymennydd. Wrth i'r unigolyn wella, adennill ei annibyniaeth ac ailgydio mewn swyddogaethau blaenorol, gall perthnasau teuluol ddychwelyd i'w patrwm blaenorol yn naturiol. Fodd bynnag, i'r rheini ag anabledd parhaus, gall rhai newidiadau mewn swyddogaethau teuluol a pherthnasau fod yn anochel.

Mae llawer o deuluoedd yn addasu'n dda i newidiadau o'r fath, a noda rhai eu bod yn teimlo'n agosach o ganlyniad o hynny. Pan fydd newidiadau yn achosi problemau, gall therapi teuluol helpu i ddatrys yr achosion o wrthdaro sydd wedi codi. Gall plant hefyd elwa o gael help i ddeall ac ymdopi â'r newidiadau i'w rhiant.

Pan na fydd teuluoedd yn gallu ymdopi â'r newidiadau, gall therapi eu helpu i symud ymlaen gyda chyn lleied o wrthgyhuddo ac euogrwydd â phosibl.

## Casgliad

Mae effeithiau seicolegol anaf i'r ymennydd, a amlinellwyd yn y daflen ffeithiau hon, yn niferus ac yn amrywiol, a gallant fod yn frawychus yn aml. Fodd bynnag, gall pobl, ac mae pobl, yn gwella'n fawr yn ystod eu hadferiad, ac yn aml, mae unigolion, cyplau a theuluoedd yn gwneud addasiadau llwyddiannus iawn i'r anabledau sy'n dal yno.

Gall y gwasanaethau seicolegol a ddisgrifir yma fod o gymorth. Er nad yw gwasanaethau lleol wedi'u datblygu'n dda bob amser mewn llawer o ardaloedd, anogir pobl ag anaf i'r ymennydd, ynghyd â'u teuluoedd a'u gofalwyr, i gael gafael ar y cyngor a'r cymorth seicolegol sydd ar gael. Mae hyn yn gymwys yn ystod adsefydlu gweithredol a hefyd mewn ymateb i unrhyw anawsterau sy'n dod i'r golwg yn ddiweddarach yn eu hadferiad.

Os ydych yn credu y gallai gwasanaethau o'r fath helpu, fe'ch cynghorir i drafod hyn â'ch meddyg ymgynghorol, ymarferydd cyffredinol, gweithiwr cymdeithasol neu therapydd presennol.



Darparwyr gofal a gymeradwyir gan Headway

Mae Headway wedi datblygu'r cynllun Darparwr Cymeradwy, cynllun achredu sy'n briodol i'r GIG a lleoliadau gofal annibynnol, yn cynnwys ysbytai ac unedau niwro-adsefydlu, cartrefi preswyl a nyrsio a chyfleusterau seibiant, sy'n arbenigo mewn trin y rheini sydd wedi dioddef anaf i'r ymennydd (ABI).

- Gweler [www.headway.org.uk](http://www.headway.org.uk) am fanylion.

## Pwy yw pwy ym maes triniaeth ac adsefydlu

Mae'r proffesiynau canlynol yn ymwneud yn aml ag asesu, diagnosio, trin neu adsefydlu effeithiau seicolegol anaf i'r ymennydd.

- **Meddyg:** mae llawer o wahanol fathau o feddygon yn ymwneud â gofal pobl ag anaf i'r ymennydd. Bydd meddyg ymgynghorol yn cydgysylltu'r gofal meddygol o ddydd i ddydd, yn cynnal archwiliadau ac yn rhagnodi meddyginiaeth tra bydd y claf yn yr ysbyty. Mae ymarferwyr cyffredinol (GPs) hefyd yn bwysig i bobl ar ôl anaf i'r ymennydd gan mai nhw yw'r pwynt cyswllt cyntaf i'r rhan fwyaf o broblemau a gallant ddefnyddio'u gwybodaeth am hanes meddygol y claf a ffactorau eraill i asesu, trin neu i atgyfeirio'r claf at arbenigwyr.
- **Niwrolegydd:** arbenigwr meddygol sydd wedi'i hyfforddi i asesu, diagnosio a thrin anhwylderau'r ymennydd a'r system nerfol ganolog.
- **Niwroseiciatrydd:** arbenigwr meddygol sy'n asesu ac yn trin anhwylderau seiciatrig a achosir pan gaiff rhywun anaf i'r ymennydd a chlefydau'r system nerfol. Yn aml, bydd gan niwroseiciatryddion brofiad mewn llawer o agweddau ar asesu ac adsefydlu anaf i'r ymennydd a bydd rhai yn rhedeg gwasanaethau adsefydlu. Yn anffodus, ychydig iawn o arbenigwyr sy'n gweithio yn y maes hwn yn y DU.
- **Niwroseicolegydd clinigol:** arbenigo mewn asesu a thrin problemau ymddygiadol, emosiynol a gwybyddol (meddwl) ar ôl anaf i'r ymennydd. Gall niwroseicolegydd roi cyngor ar sut i feithrin sgiliau a galluoedd presennol yr unigolyn a sut i leihau rhai o'i anawsterau.
- **Nyrs:** chwarae rhan hanfodol o ran triniaeth aciwt, adsefydlu a gofal preswyl ar ôl anaf i'r ymennydd. Mae nyrsys yn darparu'r gofal o ddydd i ddydd ac yn helpu therapyddion i weithredu strategaethau adsefydlu. Mewn llawer o unedau adsefydlu cleifion preswyl, y gofal a ddarperir gan y tîm nyrsio yw sylfaen y rhaglen adsefydlu a ddarperir gan y tîm amlddisgyblaethol. Mewn unedau cleifion preswyl ac yn y gymuned, gall fod nyrsys arbenigol ar gael sy'n



yngymryd â swyddi penodol, megis rheoli epilepsi neu raglenni ymddygiadol.

- **Rheolwr achos:** yn gyfrifol am oruchwylio a rheoli gofal cyffredinol pobl ag anaf i'r ymennydd. Maen nhw'n paratoi cynllun gofal neu raglen driniaeth sydd wedi'u teilwra i bob cleient. Nod y rhain yw diwallu anghenion iechyd, cymdeithasol ac emosiynol penodol yr unigolyn. Daw rheolwyr achos o gefndiroedd proffesiynol amrywiol, megis gwaith cymdeithasol, therapi galwedigaethol neu nyrsio. Ni chânt eu hariannu gan y GIG na'r gwasanaethau cymdeithasol, felly yn aml maen nhw ar gael dim ond trwy hawliadau iawndal neu drwy dalu amdanynt eich hun.
- **Seicolegydd clinigol:** yn ceisio lleihau tralod seicolegol a gwella a hybu lles seicolegol. Mae llawer yn gweithio fel rhan o dimau adsefydlu amlddisgyblaethol dan niwroseicolegwyr clinigol arbenigol ac, yn aml, mae ganddynt sgiliau penodol mewn gwahanol fathau o gwnsela. Yn wahanol i seicotherapyddion, mae seicolegwyr yn defnyddio profion seicometrig, cyfweliadau a dulliau eraill o asesu a thrin cleifion.
- **Seicotherapydd:** mae seicotherapydd sy'n aelod o Gyngor Seicotherapi y Deyrnas Unedig yn cael hyfforddiant dwys ar weithio gydag ystod eang o faterion sy'n ymwneud â thrallod emosiynol ac iechyd meddwl. Caiff seicotherapyddion eu hyfforddi ar fwy nag un math o therapi siarad. Maent yn wahanol i gwnselwyr gan fod cwnselwyr yn gallu ymarfer ar ôl cyfnod cymharol fyr o hyfforddiant ac yn tueddu i ddarparu therapi mwy byrdymor.
- **Therapydd galwedigaethol (OT):** helpu pobl i ddatblygu annibyniaeth wrth gyflawni tasgau bob dydd megis gwisgo, golchi, coginio a gweithgareddau hamdden. Bydd OT hefyd yn helpu'r unigolyn i ddatblygu'r sgiliau sydd wrth wraidd y gweithgareddau hyn, megis cyllidebu a chynllunio, ac yn helpu i ddog o hyd i ffyrdd o wneud iawn am unrhyw broblemau sy'n parhau. Maent yn cynnig help a chynghor ar anawsterau y gallai rhywun eu hwynebu yn amgylchedd y cartref, rhoi cynghor ar unrhyw addasiadau i'r cartref y gallai fod eu hangen ac maent hefyd yn helpu pobl i ddychwelyd i'r gwaith.
- **Therapydd ymddygiad gwybyddol:** math o gwnselydd sy'n defnyddio therapi ymddygiad gwybyddol (CBT) i helpu pobl i oresgyn anawsterau emosiynol. Mae CBT yn gweithio trwy helpu pobl i newid y ffordd y maen nhw'n meddwl am eu hunain a'r byd ac i addasu ymddygiadau sy'n peri problemau. Mae hwn yn ddull poblogaidd iawn i bobl ag anafiadau i'r ymennydd gan ei fod yn canolbwyntio ar y presennol yn hytrach na'r gorffennol.