

Strategaethau ymdopi: Caethiwed

Cyflwyniad

Rydyn ni i gyd yn profi straen a phoen emosiynol yn ein bywyd, ond rydyn ni i gyd yn ymdopi mewn gwahanol ffyrdd.

Mae mecanweithiau ymdopi a strategaethau ymdopi yn bethau rydyn ni'n eu gwneud i geisio amddiffyn ein hunain rhag straen, pryder, trawma, neu unrhyw her iechyd meddwl arall. Gallent gynnwys unrhyw beth o sgrolio ein ffonau symudol a rhedeg marathon i or-yfed neu gamblo. Nod yr ymddygiadau hyn bob amser yw dianc rhag yr anghysur emosiynol rydyn ni'n ei brofi.

Gall rhai strategaethau ymdopi helpu yn y tymor byr, ond gallant fynd ymlaen i achosi niwed yn y tymor hwy. Nid oes gan rai mecanweithiau ymdopi yr un effaith hirdymor ar ein hiechyd.

Yn ddelfrydol, byddai unrhyw ymddygiad ymdopi yn arwain at ddatrys y broblem mewn ffordd sy'n lleihau straen a niwed. Gallwch ddod o hyd i awgrymiadau a chynghor ar strategaethau ymdopi buddiol, hunanofal da a llesiant yn ein hadnodd [yma](#).



Mae'r adnodd hwn yn ystyried rhai strategaethau ymdopi a allai achosi niwed neu drallod yn y tymor hwy. Gyda'r mathau hyn o strategaethau ymdopi mae'n helpu i fod yn ymwybodol o sut rydych chi'n eu defnyddio, er mwyn osgoi niwed tymor hwy. Ni fydd pawb sy'n mwynhau diod alcoholaidd ar ôl diwrnod llawn straen yn dod yn alcoholig, ond mae'n fuddiol bod yn ymwybodol pan fydd arferiad yn peidio â bod yn ddefnyddiol.

Byddwn yn archwilio sut i adnabod yr arwyddion o niwed ynoch chi eich hun neu gydweithwyr a ble i gael cefnogaeth os oes angen.

Beth yw'r strategaethau ymdopi hyn?



Rydyn ni i gyd yn fodau dynol, ac nid yw'n anghyffredin i ymdopi â'r straen a'r digwyddiadau anodd mewn bywyd gydag ymddygiadau nad ydyn nhw o reidrwydd o fudd i ni yn y tymor hir.

Gall y rhain gynnwys:

- Hunan-niweidio neu ymddygiad peryglus
- Caethiwed - i gyffuriau, alcohol, gamblo
- Gorfwyta, bwyta'n emosiynol neu orfwyta mewn pyliau
- Yfed alcohol - gan gynnwys gor-yfed y tu allan i sefyllfaoedd cymdeithasol arferol
- Gwario a siopa - mewn ffordd sy'n niweidio'ch sefyllfa ariannol neu fywyd cartref
- Gamblo mewn bwcis neu, yn gynyddol, ar-lein

Cyffredinoliadau yw'r enghreifftiau uchod a gall pobl ddefnyddio strategaethau ymdopi eraill.

Yn gyffredinol, gellir diffinio ymddygiad fel un dinistriol os yw cymryd rhan ynddo yn arwain at ryw fath o niwed i chi neu i eraill.

Nodyn ar strategaethau ymdopi sy'n eich cefnogi chi

Mae gan Education Support amrywiaeth o **adnoddau** i'ch helpu i ofalu amdanoch eich hun a blaenoriaethu eich lles - hyd yn oed ar adegau o straen mawr.

Mae'n bwysig cofio ei bod hi'n bendant yn bosibl dysgu strategaethau ymdopi newydd os ydych chi'n poeni bod eich un chi yn achosi niwed i chi. Man cychwyn pwysig yw ymwybyddiaeth o'ch lefelau straen, a sut rydych chi'n ymdopi fel arfer.

Os ydych chi'n ymddwyn mewn ffordd niweidiol i'ch helpu i ymdopi â sefyllfaoedd anodd, neu'n poeni am sut rydych chi'n ymdopi, gallai cymorth proffesiynol fod o gymorth.

Weithiau gall teimlad o gywilydd ein hatal rhag chwilio am gymorth, felly gall dod o hyd i berson y gellir ymddiried ynddo - yn broffesiynol neu fel arall - i drafod pethau fod yn fan cychwyn defnyddiol.

“

Mae cywilydd yn casáu pan rydyn ni'n estyn allan ac yn dweud ein stori. Mae'n casáu cael geiriau wedi'u lapio o'i gwmpas - ni all oroesi cael ei rannu. Mae cywilydd wrth ei fodd â chyfrinachedd.

Brené Brown, *The Gifts of Imperfection*

Isod mae rhai enghreifftiau o strategaethau ymdopi amgen y gall fod yn ddefnyddiol eu harchwilio os ydych chi'n poeni nad yw'ch rhai presennol yn eich helpu chi.

Mae yna lawer mwy ac mae'r rhain yn aml yn bersonol i bobl. Mae canfod beth sy'n gweithio i chi yn rhan bwysig o reoli'ch llesiant.

- Treulio amser gyda phobl sy'n bwysig i chi ac sy'n gofalu amdanoch e.e. cydweithwyr agos, ffrindiau a theulu
- Gwneud gweithgareddau rydych yn eu mwynhau neu ddilyn eich diddordebau
- Ymarfer corff a chadw'n heini - does dim rhaid i hyn fod yn rhedeg marathon, dim ond symud eich corff mewn ffordd sy'n bleserus
- Dod o hyd i bobl y gallwch ymddiried ynddynt

i siarad â hwy am unrhyw bryderon a allai fod gennych

- Gofalu am eich corff trwy sicrhau eich bod yn ei fwydo gyda digon o'r maetholion sydd ei angen arno
- Rhoi caniatâd i chi'ch hun orffwys yn iawn - nid oes rhaid neilltuo'ch holl amser i wneud pethau
- Ymlacio, ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrdod



Os hoffech chi gymryd camau i newid eich strategaethau ymdopi ond ddim yn gwybod ble i ddechrau gallwch **chi ffonio'r Llinell Gymorth Education Support am ddim:**

Ledled y DU: 08000 562 561 ddydd neu nos

Neges destun: 07909 341229 (atebir o fewn 24 awr)

Caethiwed fel strategaeth ymdopi

Beth yw e?

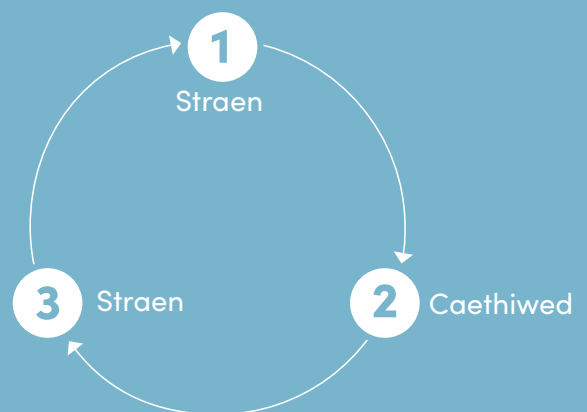
Diffinnir caethiwed fel diffyg rheolaeth dros wneud, cymryd neu ddefnyddio rhywbeth i'r graddau y gallai fod yn niweidiol i chi. Mae caethiwed yn cael ei gysylltu gan amlaf â gamblo, cyffuriau, alcohol ac ysmegu, ond mae'n bosibl bod yn gaeth i bron unrhyw beth, gan gynnwys gwaith.

Mae yna lawer o resymau pam mae caethiwed yn dechrau. Yn achos cyffuriau, gan gynnwys alcohol a nicotin, mae'r sylweddau hyn yn newid y ffordd rydych chi'n teimlo, yn gorfforol ac yn feddyliol. Gall y teimladau hyn fod yn bleserus, darparu dihangfa rhag unrhyw beth negyddol y gallech fod yn ei brofi, a chreu ysfa i deimlo felly eto. Gall gamblo arwain at deimlad "uchel" yn y meddwl ar ôl buddugoliaeth, ac yna ysfa gref i geisio eto ac ail-greu'r teimlad hwnnw. Gall hyn ddatblygu i fod yn arferiad sy'n dod yn anodd iawn i'w stopio.

O ystyried y lefelau straen uchel y mae llawer o athrawon a staff ysgol eraill yn adrodd amdanynt, mae'n hanfodol bod ysgolion yn darparu amgylchedd seicolegol ddiogel sy'n galluogi'r holl staff i fod yn ymwybodol o straen a'i reoli'n adeiladol.

Mae straen yn achos sylweddol o ddibyniaeth.

Gelwir y ffenomenau hyn yn y **straen-caethiwed-straen gadwyn**



1 Mae person sy'n profi straen yn troi at gyffur (h.y. alcohol neu nicotin) neu gamblo (neu ymddygiad caethiwus arall fel hunan-niweidio, defnydd gormodol o'r rhyngwyd neu siopa) fel modd o leddfu straen.

2 Maent wedyn yn dod yn gaeth.

3 Mae'r caethiwed hwn yn achosi ei lefel ei hun o straen, mae'r broblem wedi'i chywasgu ac mae'n anochel yn cyrraedd pwynt o argyfwng.

Canfod arwyddion caethiwed ynoch chi'ch hun

Bydd bod yn ymwybodol o'ch lefelau straen a'r ffyrdd rydych chi'n rheoli sefyllfaoedd yn yr ysgol a gartref yn helpu i gadw unrhyw ymddygiadau caethiwus posibl dan sylw, ond rydyn ni'n gwybod nad yw hyn bob amser yn bosibl a gall pobl ganfod eu hunain yn dioddef o ddibyniaeth.

Mae symptomau ac arwyddion dibyniaeth yn dibynnu ar ba fath o ddibyniaeth sy'n cael ei brofi ac yn amrywio o berson i berson. Fodd

bynag, mae rhai arwyddion sy'n gyffredin yn y rhan fwyaf o fathau o ddibyniaeth, gan gynnwys cyffuriau a gamblo. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Seicolegol
- Ymddygiadol neu gymdeithasol, a
- Symptomau corfforol

Os teimlwch eich bod yn adnabod rhai o'r arwyddion yn y tabl isod, efallai y bydd angen i chi ofyn am gymorth.

Cymdeithasol / ymddygiadol	Corfforol	Seicolegol
Cyfrinachol, cuddio neu gymryd rhan mewn ymddygiadau penodol y gall eraill eu hystyried yn anonest	Colli pwysau / ennill pwysau eithafol	Newidiadau mewn hwyliau
Perfformiad gwael a / neu phresenoldeb gwael yn y gwaith	Diffyg pryder ynghylch ymddangosiad corfforol	Anallu i ffocysu neu ganolbwyntio yn yr ystafell ddosbarth
Tynnu allan o gyfrifoldeb a chymdeithasu	Materion yn ymwneud â hylendid personol	Paranoia a bod yn amddiffynnol
Colli diddordeb mewn gweithgareddau, hobiau neu ddigwyddiadau a oedd unwaith yn bwysig i chi	Patrymau cysgu yn cael eu hamharu a blinder eithafol	Mwy o ddieter a chynnwrf gyda chydweithwyr, myfyrwyr teulu/ffrindiau i wneud iddo deimlo'n fwy 'gysylltiedig â'r ysgol
Ceisio ond methu â lleihau neu roi'r gorau i ddefnyddio sylwedd		Problemau cof
Perthnasoedd teuluol yn torri i lawr		Llai o hunan-barch
Diffyg swildod a chymryd mwy o risg		Barn gwael
		Teimladau o anobaith
		Meddyliau obsesiynol a chanolbwyntio ar ffynhonnell y caethiwed

Canfod arwyddion caethiwed mewn eraill

Mae'r arwyddion o gaethiwed y gallech edrych amdanynt neu eu hadnabod ynoch chi'ch hun yr un peth ag y byddwch yn edrych amdanynt neu'n sylwi arnynt mewn cydweithwyr. Wrth gwrs, nid yw sylwi ar rai o'r symptomau hyn o reidrwydd yn golygu bod gennych chi, neu'ch cydweithiwr, ddibyniaeth – dim ond patrymau ymddygiad penodol a allai awgrymu caethiwed y gallwch chi eu hadnabod. Mae rhai ymddygiadau ac arwyddion penodol y gellir eu harsylwi'n fwy cyffredin yn y gwaith a chan fod rhai staff ysgol yn arbennig yn gweithio'n agos iawn gyda'i gilydd mae'n bosibl y byddan nhw'n haws i'w gweld, fel:

- Syrthio i gysgu yn y gwaith, neu ymddangos yn flinedig iawn yn gyson
- Yn sydyn, yn aml yn gwneud camgymeriadau
- Teithiau rheolaidd i'r ystafell ymolchi neu unrhyw le preifat neu ystafell egwyl
- Newidiadau eithafol mewn hwyliau
- Tynnu'n ôl o weithgareddau cymdeithasol fîm, adran neu staff
- Anhawster canolbwyntio neu gofio manylion
- Anallu i ddilyn cyfarwyddiadau
- Cyfnod anarferol o amser sydd ei angen i gwblhau tasgau arferol
- Newidiadau mewn ymddangosiad neu hylendid personol



Beth i'w wneud nesaf

Mae caethiwed yn gyflwr y gellir ei drin. Beth bynnag fo'r caethiwed, mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi neu gydweithwyr ofyn am gymorth. Mae gweld meddyg teulu am gyngor neu gysylltu â sefydliad sy'n arbenigo mewn helpu pobl â dibyniaeth yn fan cychwyn da.

I chi'ch hun:

Os ydych chi'n poeni amdanoch chi'ch hun, yna'r peth gorau i'w wneud yw chwilio am gefnogaeth ac os oes angen, triniaeth ar gyfer dibyniaeth. Os oes angen triniaeth arnoch ar gyfer caethiwed i gyffuriau, mae gennych hawl i ofal GIG, ac mae ymweld â'ch meddyg teulu yn fan cychwyn da. Gallant drafod eich problemau gyda chi a'ch cael i mewn i driniaeth, gan gynnwys, o bosibl, eich cyfeirio at eich gwasanaeth cyffuriau lleol. Gallwch hefyd **ymweld â gwefan Frank** i ddod o hyd i wasanaethau trin cyffuriau lleol neu ffonio llinell gymorth cyffuriau Frank ar 0300 123 6600, lle byddwch yn cael sgwrs am eich holl opsiynau.

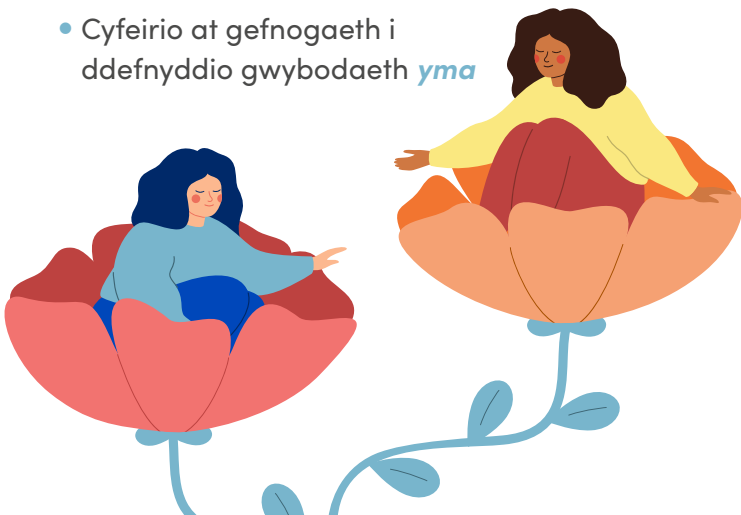
Os ydych chi'n meddwl eich bod chi'n gaeth i gamblo, yna **mae'r dudalen we GIG hon** yn cynnig holiadur byr i'ch helpu chi i ddeall maint y broblem ac yn eich cyfeirio at amrywiaeth o sefydliadau cymorth gamblo.

Ar gyfer cydweithwyr:

Os ydych yn pryderu am gydweithiwr yn yr ysgol, yna byddwch yn ymwybodol y gall cywilydd a stigma atal pobl yn aml rhag cydnabod eu dibyniaeth bosibl a chwilio am gymorth. Mae'n bwysig trafod y pwnc mewn ffordd sensitif ac ystyriol. Gall person sy'n gaeth i gyffuriau gael effaith wirioneddol ar fywydau'r rhai o'i gwmpas gan gynnwys cydweithwyr a ffrindiau, a theulu. Mae rhai ffynonellau cymorth isod ar gyfer pobl sy'n agos at y rhai sy'n dioddef o gaethiwed. Efallai y byddwch hefyd am siarad â chynrychiolydd Undeb, yn gyfrinachol, ynghylch pa gamau i'w cymryd nesaf. Nid oes angen i chi fod yn arbenigwr neu'n weithiwr proffesiynol cymwysedig i allu gwranddo neu gyfeirio cydweithiwr at gymorth os bydd ei angen arnynt.

Os penderfynwch gael sgwrs gyda chydweithiwr am yr hyn yr ydych wedi sylwi arno, dyma rai awgrymiadau ar sut i wneud hyn mewn ffordd ddiogel:

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn siarad mewn man preifat lle na fydd neb yn torri ar eich traws a pheidiwch â chael y sgwrs o flaen unrhyw gydweithwyr eraill, gan gynnwys rheolwyr
- Peidiwch â defnyddio iaith gyhuddo neu farniadol a chadwch feddwl agored bob amser
- Cyflwynwch eich pryder am eu llesiant a'u sicrwydd swydd
- Cadwch at y ffeithiau am yr ymddygiadau neu'r patrymau yr ydych wedi sylwi arnynt sydd wedi eich arwain at sgwrs am ddibyniaeth
- Gofynnwch beth allwch chi ei wneud i helpu, os oes unrhyw beth
- Cyfeirio at gefnogaeth i ddefnyddio gwybodaeth **yma**



Ar gyfer arweinwyr ysgol:

Gall cyflogwyr, gan gynnwys ysgolion, elwa o ddatblygu a gweithredu polisi ar gyffuriau, alcohol a sylweddau eraill mewn ymgynghoriad â staff neu gynrychiolwyr iechyd a diogelwch. Mae hyn weithiau'n cael ei gynnwys fel rhan o bolisiau iechyd a diogelwch galwedigaethol ehangach, gan gynnwys polisiau rheoli straen. Byddai hyn yn cynnwys rhwymedigaethau cyflogwyr i ofalu am les cyflogeion a pha gymorth sydd ar gael i unrhyw un a allai fod yn profi caethiwed.

Os ydych mewn sefyllfa o fewn eich ysgol i awgrymu, arwain neu gyfrannu at weithgareddau codi ymwybyddiaeth am fecanweithiau ymdopi afiach gan gynnwys caethiwed, a / neu gefnogi datblygiad gwybodaeth a chyfeirio ar gyfer staff yr ysgol fel eu bod yn ymwybodol o ble i ofyn am gefnogaeth os ydynt ei angen, yna byddai gwneud hynny yn helpu i hyrwyddo amgylchedd cyffredinol lle mae staff yn teimlo y gallant ofyn am gymorth ar gyfer dibyniaeth os a phan fydd ei angen arnynt.

Ffynonellau dogfen:








1. careinmind.com.au
2. www.mentallyhealthyschools.org.uk








Ffynonellau caethiwed:

1. www.nhs.uk/live-well/healthy-body/addiction-what-is-it/
2. www.beatingaddictions.co.uk
3. www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/addiction-and-dependency/addiction-and-dependency-resources/#ForGeneralInformationAboutAddiction
4. www.priorygroup.com/addiction-treatment/signs-and-symptoms-of-addiction
5. www.unison.org.uk/get-help/knowledge/health-and-safety/alcohol-drugs-and-substance-abuse/#heading-8

Chwilio am gymorth - ffynonellau cymorth penodol ar gyfer materion caethiwed

Gallech ddefnyddio'r **templed cyfeirio hwn** i greu offeryn penodol ar gyfer eich ysgol i gynnwys rhai neu bob un o'r opsiynau cymorth isod:

-  **Beating Addictions** (Curo Caethiwed) - amrywiaeth o wahanol wybodaeth a chymorth sydd ar gael i bobl â dibyniaeth.
-  **DrugWise** - gwybodaeth am gyffuriau gan gynnwys alcohol a thybaco.
-  **NHS Live Well** (Byw'n Dda GIG) - cyngor, awgrymiadau ac offer i helpu gydag iechyd a lles.
-  **Club Drug Clinic** - gwybodaeth a chefnogaeth i bobl sy'n poeni am eu defnydd o gyffuriau hamdden.
-  **Cocaine Anonymous UK** - cymorth a chefnogaeth i unrhyw un sydd am roi'r gorau i ddefnyddio cocên.
-  **DAN 24/7** - llinell gymorth ddwyieithog Saesneg a Chymraeg i unrhyw un yng Nghymru sydd angen rhagor o wybodaeth neu gymorth yn ymwneud â chyffuriau neu alcohol. Fe'i gelwir hefyd yn Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru.
-  **FRANK / 0300 123 6600** - cyngor cyfrinachol a gwybodaeth am gyffuriau, eu heffeithiau a'r gyfraith.
-  **Gamblers Anonymous** - grwpiau cymorth i bobl sydd am roi'r gorau i gamblo.
-  **Gamcare** - gwybodaeth a chymorth i bobl sydd am roi'r gorau i gamblo, gan gynnwys llinell gymorth a fforwm ar-lein.

-  **Narcotics Anonymous** - cymorth i unrhyw un sydd am roi'r gorau i ddefnyddio cyffuriau.
-  **National Problem Gambling Clinic** - yn trin pobl 16 oed a throsodd sydd â phroblemau gamblo sy'n byw yng Nghymru a Lloegr.
-  **NHS Better Health – Quit smoking** - Gwybodaeth a chyngor y GIG i helpu i roi'r gorau i ysmegu.
-  **Sex and Love Addicts Anonymous** - grwpiau cymorth i bobl sy'n gaeth i ryw a chariad.
-  **We Are With You** - cefnogi pobl â phroblemau cyffuriau, alcohol neu iechyd meddwl, a'u ffrindiau a'u teulu.
-  **Adfam** - gwybodaeth a chymorth i ffrindiau a theulu pobl â phroblemau cyffuriau neu alcohol.
-  **Families Anonymous** - cefnogaeth i ffrindiau a theulu pobl sydd â phroblemau cyffuriau.

