

Cam-drin

Beth ydym yn ei olygu wrth Gam-drin?

'Cam-drin' yw'r enw rydym yn ei roi i ymddygiad y teimlir sy'n amhriodol, yn ymwithiol a niweidiol, ac y mae'r sawl sy'n ei ddioddef yn teimlo'n analluog i'w rwystro. Yn aml iawn pan ydym yn sôn am gam-drin, rydym yn meddwl am hyn fel rhywun hŷn yn camddefnyddio eu safle o ymddiriedaeth mewn perthynas â phlentyn neu berson ifanc. Ond weithiau gall oedolion eu cael eu hunain mewn perthynas dreisgar, neu gallant ddioddef ymosodiad. Gall effeithio hefyd ar blant a oedd yn cael eu bwlio'n gyson yn yr ysgol, neu a oedd yn cael eu gorfodi yn groes i'w hewyllys i wneud pethau annymunol.

Gall cam-drin fod mewn sawl ffurf; gall fod yn gorfforol, emosiynol neu rywiol neu gymysgedd o'r tri, a gall ddigwydd i unrhyw un beth bynnag fo eu rhyw, grŵp ethnig, diwylliant neu oed. Nid yw'n hawdd sylweddoli bob amser y gall rhai o'r profiadau hyn fod yn gyfrifol am yr anawsterau rydych yn eu hwynebu'n awr, yn arbennig os nad oeddech yn gallu siarad amdanynt ar y pryd.

Teimladau a symptomau y gallech fod yn eu profi

- iselder ysbryd, diffyg hunan barch: efallai eich bod yn teimlo'n fregus ac encilgar, a theimlo'n ddrwg amdanoch eich hun; efallai eich bod hyd yn oed yn teimlo fel lladd eich hun o bryd i'w gilydd
- pryder a phanig: mewn rhai amgylchiadau efallai eich bod yn cael ôl-fflachiau neu ymosodiadau panig
- tarfu ar gwsg: efallai eich bod yn cael trafferth mynd i gysgu, deffro'n aml neu gael hunllefau sy'n digwydd dro ar ôl tro
- diffyg ymddiriedaeth: efallai eich bod yn cael trafferth i ffurfio perthynas ag eraill, yn arbennig perthynas rywiol
- trafferthion canolbwytio: efallai eich bod yn ei chael yn anodd meddwl am eich gwaith prifysgol, neu eich bod yn gweld bod rhai testunau neu ddeunyddiau rydych yn gweithio arnynt yn eich atgoffa o'r hyn ddigwyddodd
- hunan ddinistriol: weithiau gall y teimladau hyn wneud i chi fod eisiau niweidio eich hun mewn gwahanol ffyrdd; gall camdriniaeth achosi teimladau ynghylch eich corff lle rydych eisiau torri eich hun, datblygu anhwylder bwyta neu gamddefnyddio alcohol neu gyffuriau

- unigrwydd, cywilydd ac embaras: mae'r rhain yn deimladau y mae'n anodd eu trafod a gall fod yn anodd sylweddoli pa mor ddrwg yw'r broblem; gallech hyn yn oed deimlo fel mai chi sydd ar fai

Mae'n anodd dechrau siarad am y materion hyn yn aml, oherwydd efallai eich bod wedi cael eich bygwth gan y sawl a oedd yn eich cam-drin neu fod arnoch ofn ei gael ef/chael hi a chi eich hun i drwbl. Yn aml cymhlethir y sefyllfa gan y ffaith bod y sawl â'ch cam-driniodd yn rhywun roeddech yn ei garu ac yn ymddiried ynddo/ynddi i ddechrau, er cymaint roeddech yn casáu ei ymddygiad/hymddygiad.

Beth allai helpu

- ✓ Cofiwch i fod wedi dod cyn belled â hyn bod gennych lawer o gryfderau ac adnoddau a all eich helpu os gellwch eu defnyddio'n iawn
- ✓ Oherwydd eich profiadau, efallai eich bod yn teimlo embaras neu ofn siarad â rhywun arall, ond mae'n bwysig i beidio â photelu eich teimladau; ceisiwch siarad â rhywun rydych yn ymddiried ynddo/ynddi ynghylch yr hyn sy'n eich poeni
- ✓ Efallai eich bod yn teimlo eich bod ar eich pen eich hun o ran y profiadau rydych wedi mynd drwyddynt - weithiau gall helpu i wybod bod cam-drin mewn plentyndod, gwaetha'r modd, yn digwydd yn llawer amlach nag rydym yn ei feddwl efallai
- ✓ Cymerwch amser i edrych arnoch eich hun; gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o orffwys, ymlacio a chwsig, a'ch bod yn bwyta'n iawn. Meddyliwch am bethau cadarnhaol i'w gwneud pan ydych yn teimlo'n isel, er enghraifft, galw i weld ffrind, mynd am dro, gwrando ar gerddoriaeth.
- ✓ Os ydych wedi dioddef ymosodiad yn ddiweddar, ffoniwch neu ceisiwch help yn syth; gallech ofyn i ffrind neu berthynas eich help i gael cymorth priodol, er enghraifft, yr heddlu, Canolfan Cefnogaeth Trais a Cham-drin Rhywiol, Cymorth i Ferched.
- ✓ Cymerwch eich teimladau o ddifri – siaradwch â'r cynghorwr yn eich prifysgol, neu gynghorwr iechyd, ewch i weld eich meddyg teulu neu defnyddiwch y rhifau Llinell Gymorth a nodir isod. Mae hyn yn arbennig o bwysig os yw eich profiadau wedi eich arwain at ymddygiad hunan ddinistriol a allai effeithio ar eich iechyd corfforol ac emosiynol.

Os oes gennych deimladau cryf o anobaith, neu os ydych yn cael meddyliau a theimladau hunanladdiol, dylech gysylltu â rhywun am help cyn gynted â phosibl.

Gellwch ofyn am gynghori gan Wasanaeth Cynghori'r Brifysgol. I wneud hyn cysylltwch â'n gweinyddwr: ar 01248 388520 neu drwy ebost at cynghori@bangor.ac.uk i gael apwyntiadau ar gyfer asesiadau neu sesiynau cefnogi.

Yn ystod oriau gwaith arferol gellwch gysylltu â'ch meddyg teulu.

Y tu allan i oriau gwaith arferol, gellwch ffonio meddygfa eich meddyg teulu i weld pa drefniadau sydd ganddynt ar gyfer argyfyngau, neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647.

Gellwch hefyd:

- fynd i'r Adran Damweiniau a Brys yn Ysbyty Gwynedd
- gysylltu ag Uned Hergest 01248 384091
- I gysylltu â Bwrdd Diogelu Gogledd Cymru
<http://www.bwrdddiogelugogleddcymru.cymru/cysylltu/>

Dyma rai asiantaethau:

Byw Heb Ofn – Cyngor ar Gam-drin Domestig, Trais Rhywiol a Thrais yn erbyn Menywod

Linell Gymorth Byw Heb Ofn: **0808 8010 800**

<https://livefearfree.gov.wales/?skip=1&lang=cy>

RASASC Gogledd Cymru

<http://www.rasawales.org.uk/>

Amethyst Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol gyfer Gogledd Cymru
Ffoniwch **0808 156 3658** er mwyn siarad â gweithiwr argyfwng.

https://www.north-wales.police.uk/amethyst_2012/welsh/index.html

Cymorth i Ferched Cymru

<http://www.welshwomensaid.org.uk/cy/>

Victim Support Gogledd Cymru

<https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help/support-near-you/wales/gogledd-cymru-0>

0300 30 30 159

Stepping Stones

<https://www.steppingstonesnorthwales.co.uk/cymraeg/>

i oedolion a gafodd eu cam-drin yn rhywiol pan oeddynt yn blant drwy Ogledd Cymru.

Gall Ilyfrau helpu

Breaking Free: Help for Survivors of Child Sexual Abuse, Ainscough, Carolyn & Toon, Kay, Sheldon

Self-Esteem for Women, Field, Lynda, Vermillion

Overcoming Traumatic Stress, Herbet, Claudia & Wetmore, Ann, Constable & Robinson