

Beth yw Hunan-Niwed?

Hunan-niwed yw unrhyw ymddygiad bwriadol, heb fod yn hunanladdiad, pan mae person yn achosi niwed corfforol iddyn nhw eu hunain. Mae hunan-niwed yn ei hanfod yn fecanwaith ymdopi sy'n galluogi person i ymdrin â thrallod dwys, gan greu synnwyr o dawelu. Mae'n digwydd hefyd i 'ddefbro' person sy'n teimlo'n ddideimlad neu'n ddatgysylltiedig

Mae'r anafiadau yma'n gallu dilysu teimladau'r person, gan greu poen 'go iawn' sy'n haws ymdopi ag o na phoen emosiynol cuddiedig.

Mae hunan-niwed yn cael effaith ar unwaith, ac yn creu rhyddhad ar unwaith, ond mae hyn dros dro'n unig; mae'r materion emosiynol gwaelodol yn parhau. Ymhen amser, mae hunan-niwed yn gallu dod yn ymateb awtomatig person i straen arferol bywyd bob dydd, a gall amllder a difrifoldeb hunan-niwed gynyddu.

Yn *LifeSIGNS* rydym yn cydnabod bod hunan-niwed yn fecanwaith ymdopi, ac nid ydym yn beirniadu person na'n dweud wrthynt am beidio. Yn hytrach, rydym yn eu hannog i wneud newidiadau positif i'w bywydau a'u hymddygiad, a'u galluogi i ganfod mecanweithiau ymdopi iachach er mwyn symud i ffwrdd o hunan-niwed.

Mathau o hunan-niwed

Y ffurfiau mwyaf cyffredin o hunan-niwed yw crafu, torri, llosgi a dosiau gormodol heb fynd cyn belled â hunanladdiad (hunanddosio cronig). Mae llawer o bobl yn dod o hyd i ffyrdd unigryw o frifo eu hunain.

Pwy sy'n hunan-niwedio?

Mae hunan-niwed yn effeithio pobl o bob cefndir, beth bynnag eu hoed, rhyw, tueddfryd rhywiol, ethnigrwydd neu gryfder personol. Nid yw hunan-niwedio'n perthyn yn arbennig i ddiwyllianau emo, gothic na cherddorol, nac unrhyw stereoteipiau o'r fath.

Arwyddion rhybudd

Mae hunan-niwedio'n aml yn ymddygiad cyfrinachgar ac mae'n bosib nad oes yna arwyddion rhybudd, ond efallai bod rhai o'r isod yn dangos bod disgybl yn dioddef yn fewnol a gall hyn arwain at hunan-niwed:

- negyddoldeb a diffyg hunan- barch;
- ymddangos yn anhapus neu isel-ysbryd;
- ymddwyn allan o gymeriad;
- hanes o fwlio neu o broblemau gartref;
- newid sydyn mewn ffrindiau neu gilio o grŵp.

Arwyddion o hunan-anafu

- Toriadau, crafiadau neu losgiadau amlwg nad ydynt yn ymddangos yn rhai naturiol;
- 'damweiniau' aml sy'n achosi anaf corfforol;
- breichiau ac/neu arddyrnau wedi eu rhwymo'n rheolaidd;
- amharodrwydd i gymryd rhan mewn ymarfer corff a gweithgareddau eraill sy'n galw am newid dillad;
- gwisgo llewys a throwsus hir hyd yn oed mewn tywydd poeth.

Sut i ymdopi

Mae eich ymateb cyntaf yn bwysig, ac fe gaiff effaith fawr ar eich disgybl. Mae'n bwysig nad ydych yn ymateb yn negyddol.

Gobeithio bod gan eich ysgol bolisi hunan-niwed eisoes, ond os nad oes, yna gellir cael arweiniad ar sut i greu un gan *LifeSIGNS* ar www.lifesigns.org.uk/publications/

Os nad oes gennych bolisi hunan-niwed, yna dylid nodi'r pwyntiau canlynol:

- gofalwch fod disgyblion yn ymwybodol eich bod ar gael i wrando arnynt;
- byddwch yn ddigyffro ac anfeiriadol bob amser;
- peidiwch â diystyru rhesymau disgybl am bryderu fel rhai dibwys;
- anogwch ddisgyblion i fod yn agored efo chi a'u sicrhau y gellir cael yr help angenrheidiol iddynt os ydynt yn fodlon siarad;
- ymdrechwch i alluogi disgyblion i deiml deimlo eu bod yn rheoli'r sefyllfa wrth ofyn iddynt beth yr hoffent ei weld yn digwydd a pha gymorth sydd ei angen arnynt ayyb;



- peidiwch â gwneud addewidion nad oes modd eu cadw ynglŷn â phethau megis cyfrinachedd;
- anogwch bob disgybl i geisio iechyd a hapusrwydd yn eu bywyd bob dydd;
- trafodwch a hyrwyddwch ecanweithiau ymdopi iach ac awgrymwch ffyrdd o oi'r grym i ddisgyblion i wneud newidiadau positif yn eu bywydau;
- darparwch fynediad at wybodaeth ac adnoddau ynglŷn â hunan-niwed a lles emosiynol;
- darparwch ac anogwch fynediad at help a chefnogaeth allanol;
- monitrowch ymateb disgyblion eraill sy'n ymwybodol o'r hunan-niwed;
- ceisiwch osgoi gofyn i ddisgybl ddangos eu creithiau i chi neu i ddisgrifio eu hunan-niwed;
- ceisiwch osgoi gofyn i ddisgybl beidio â hunan-niwedio - efallai eich bod yn ael gwared â'r unig fecanwaith ymdopi ydd ganddynt;
- adolygwch bob dogfen dyletswydd gofal a byddwch yn ymwybodol o brosesau cyfathrebu;
- tra bod hunan-niwed rhai disgyblion yn ymddangos fel ymgais i dynnu sylw, mae'n fwy tebygol o fod yn arwydd o angen sylw ac efallai mai dim ond angen gwrandawriad sydd ar y disgybl;
- gofalwch am eich lles emosiynol eich hun gan ymorol am gefnogaeth ychwanegol i chi pan rydych yn ymdrin â disgybl sy'n hunan-niwedio.

Hunan-niwed a hunanladdiad

Er nad yw hunan-niwed yn ymgais i gyflawni hunanladdiad ond yn ymdrech i ymdopi, mae'n rhaid cydnabod bod y trallod emosiynol sy'n arwain at hunan-niwed hefyd yn gallu arwain at feddyliau a gweithredoedd yn ymwneud â hunanladdiad.

Mae felly'n hollbwysig bod pob achos o hunan-niwed yn cael ei gymryd o ddifri, a bod y materion gwaelodol yn cael eu harchwilio'n drylwyr a'r gefnogaeth emosiynol angenrheidiol yn cael ei rhoi er mwyn lleihau unrhyw beryg pellach. Dylid cymryd unrhyw sylwadau am gyflawni hunanladdiad yn hollol o ddifri a dylid gweithredu arnynt ar unwaith.