

# SIAD 1 Mawrth 2008

## Beth yw SIAD?

Mae Diwrnod Ymwybyddiaeth Hunan-Niwed (SIAD) yn ddigwyddiad rhyngwladol (sy'n golygu y gall pawb fod yn rhan ohono). Mae'n digwydd bob blwyddyn ar 1 Mawrth. Er ein bod yn gallu codi ymwybyddiaeth ar unrhyw ddiwrnod, mae'n beth da cael diwrnod i ganolbwyntio arno.

## Pam mae pobl yn cyflawni hunan-niwed?



Mae pobl yn cyflawni hunan-niwed er mwyn ceisio delio â'u trallod emosiynol. Mae nifer o ffyrdd y gall pobl ddelio â chyfnodau trallodus neu ofidus. Mae cyflawni hunan-niwed yn un ffordd. Mae'r rhesymau penodol pam mae unigolyn yn cyflawni hunan-niwed mor amrywiol fel y byddai'n amhosibl eu rhestru i gyd. Rhai o resymau mwyaf cyffredin pobl dros wneud hyn yw bwlio, pwysedd yn y gwaith/yn yr ysgol, cam-drin, problemau perthynas, pryderon ariannol neu gyfuniad o bethau llai sy'n cronni i greu rhywbeth mawr.

## Sut mae pobl yn cyflawni hunan-niwed?

Mae pobl yn cyflawni hunan-niwed mewn gwahanol ffyrdd. Mae torri, llosgi, cymryd gorddos (heb fwriadu hunan-laddiad) a chleisio'n rhai o'r amrywiol ddulliau o gyflawni hunan-niwed.

## Onid yw'n bosibl i bobl beidio â chyflawni hunan-niwed?

Nid yw mor syml â hynny. Nid yw'n bosibl i bobl beidio â chyflawni hunan-niwed hyd nes byddan nhw'n cael hyd i ffordd arall o ddelio â'u hemosiynau. Gall gymryd amser hir i gael hyd i ddull gwell o ddelio â phroblemau. Oherwydd bod cyflawni hunan-niwed yn gallu bod yn arferiad (neu hyd yn oed yn cael ei ystyried fel dibyniaeth) gall fod yn hynod o anodd torri'r cylch.



## Ai merched yn eu harddegau'n unig sy'n cael eu heffeithio gan hunan-niwed?

Na! Mae cyflawni hunan-niwed yn effeithio ar bobl o bob oed, dynion a merched, pob rhyw, crefydd, diwylliant a hil. Mae'r cyfryngau'n dueddol o ddefnyddio stereoteip o ferched yn eu harddegau ond mae hyn yn gwbl gamarweiniol. Rhaid cyfleu'r neges y gall cyflawni hunan-niwed effeithio ar bawb.

## Beth alla i ei wneud yn lle cyflawni hunan-niwed?

Os ydych chi'n teimlo fel cyflawni hunan-niwed ar hyn o bryd, mae sawl peth y gallwch chi ei wneud i dynnu eich sylw oddi arno – darllen, paentio, chwaraeon, mynd i'r baddon, bwyta hoff fwyd. Ysgrifennwch restr bersonol o bethau a all eich helpu pan fyddwch chi'n awyddus i gyflawni hunan-niwed.

Mae llawer iawn o wybodaeth am gyflawni hunan-niwed i'w gweld ar wefan Scar Tissue - [www.scar-tissue.net](http://www.scar-tissue.net)