## Awgrymiadau Defnyddiol ar beth i wneud a dweud:

Peidiwch â chynhyrfu.

- Dywedwch wrth eich plentyn eich bod chi yno ac nad ydych wedi cynhyrfu neu'n ddig.
- Dywedwch eich bod yn falch eu bod wedi rhannu eu meddyliau am hunan niwed a'ch bod am eu helpu drwy'r cyfnod hwn.
- Gwrandewch ar beth sydd ganddyn nhw i ddweud hyd yn oed os ydyn nhw llawn dicter neu emosiynau negyddol eraill.
- Gwrandewch heb dorri ar draws.
- Unwaith y byddwch wedi gwrando ar beth sydd ganddyn nhw i ddweud, ac mae'r argyfwng yn setlo gwnewch rai awgrymiadau ar gyfer pethau y gallwch wneud gyda'ch gilydd i dynnu eu sylw oddi ar eu meddyliau.
- Ar ôl yr argyfwng, anogwch eich plentyn i ymlacio'n fwyfwy wrth i'r noson fynd yn ei blaen. Er enghraifft, ymlacio yn y bath, diod boeth o laeth, ffilm i'r teulu.

*'Dydw i ddim yn mynd i ddweud wrthot am ddod drosto, rwy'n mynd i'ch helpu i fynd drwyddo.'*

*'Dydw i ddim yn therapydd, ond rwy'n addo hyn: Byddaf yn gwrando ac yn gofalu amdanat.'*

## Llinellau Cymorth

Child Line — 0800 1111
Y Samariaid — 08457 90 90 90
Llinell Gymorth — 0208 554 9004
Rhwydwaith Hunan-niweidio — 0800 622 6000
The Amber Project — 02920 344 776
Young Minds — 08088 025544
Meddyg Teulu Tu Allan i Oriau - 111

## Cymorth i Rieni

Parent Line — 08088 002222
NSPCC — 08088 005000
Llinell Gymorth Iechyd Meddwl - 0800 132 737
SilverCloud- Therapi Gwybyddol Ymddygiadol Ar-lein ac Am Ddim
https://nhswales.silvercloudhealth.com/signup/

## Gwasanaethau Cymorth Powys

**Gwasanaeth Ymyrru ar Bobl Ifanc (11-18 oed)**
01874614069/ 01686614078/ caf.admin@powys.gov.uk

Kooth ar-lein ac wyneb yn wyneb
www.kooth.com

**Tîm Cymorth Cynnar**
01597 826246/ earlyhelp@powys.gov.uk

Gall Meddyg Teulu - Athro - Nyrs Ysgol neu unrhyw weithiwr proffesiynol arall atgyfeirio at CAMHS.

## Gwefannau

www.bbc.co.uk/headroom
www.nspcc.org.uk
www.youngminds.org.uk/young-people

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Addysgu Powys | Powys Teaching Health Board

# Cyngor Diogelwch i Rieni a Gofalwyr ar Hunan-niwed a Hunanladdiad

# Diogelwch yn y cartref

**Mae Hunan-niwed yn aml yn ymgais i reoli ac ymdopi â theimladau a phrofiadau anodd.**
**Dylid cymryd Meddyliau am hunanladdiad o ddifrif BOB AMSER.**

# CYNLLUN DIOGELWCH

## Beth sydd angen i chi wneud

Symudwch bob meddyginiaeth (rhagnodedig/dros y cownter/fitaminau) a/neu eu cloi mewn blwch meddygol cryf neu gwpwrdd wedi'i gloi. Mae angen storio meddyginiaeth fel hyn ym mhob tŷ lle mae'r person ifanc yn aros, gan gynnwys tai neiniau a theidiau, gofalwyr maeth, llys-rieni a chartrefi preswyl.

Gwnewch yn siŵr nad oes gan y person ifanc stoc o feddyginiaeth yn ei ystafell neu yn ei eiddo.

Dylid ystyried risgiau eraill o'i gwmpas e.e. cael gwared ar raffau.

Peidiwch â gadael i'ch plentyn fynd allan ar ei ben ei hun neu gyda ffrindiau pan fydd mewn trallod, pan fydd yn dweud ei fod yn mynegi teimladau hunanladdol neu'n dweud ei fod yn ystyried hunan-niweidio.

Cadwch olwg agos ar ei hwyliau a'i ymddygiad.

Holwch eich plentyn ynghylch meddyliau am hunan-niweidio a hunanladdiad.

Cadwch olwg am y rhybuddion bod eich plentyn yn stryglo.

## Beth i'w wneud mewn Argyfwng

Cefnogwch eich plentyn yn emosiynol ac anogwch y defnydd o dechnegau i dynnu sylw a dewisiadau amgen i hunan-niweidio.

Os nad oes angen triniaeth ysbyty, ond rydych yn poeni am risg hunanladdiad, trefnwch apwyntiad brys gyda'ch Meddyg Teulu sy'n gallu cael gafael ar CAMHS dydd Llun - dydd Gwener 9.00 - 17.00. Tu allan i oriau gweithio arferol, ffoniwch Gwasanaeth Tu Allan i Oriau 111 -

Mewn achosion o argyfwng lle mae angen triniaeth feddygol a/neu lle mae risg ar fin digwydd, ewch â'ch plentyn i'r ysbyty neu ffoniwch 999 os oes angen.

Os yw eich plentyn wedi cymryd gorddos, bydd angen iddo fynd i'r ysbyty ar unwaith i gael triniaeth. Gorddos yw unrhyw beth dros y dos a argymhellir.

Os yw eich plentyn wedi hunan-niweidio ac mae angen triniaeth feddygol ar yr anaf, ewch i'r lleoliad meddygol priodol. E.e., Meddyg Teulu neu Ysbyty, yn dibynnu ar yr anaf.

Os bydd eich plentyn yn mynegi teimladau hunanladdol ac yn mynd ar goll, ffoniwch yr heddlu a dweud bod eich plentyn ar goll - gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybod iddyn nhw am adegau eraill pan gymerodd eich plentyn orddos ac am ei deimladau hunanladdol.

## Beth ydych chi'n sylwi arno pan fydd eich plentyn yn stryglo?

## Awgrymiadau Defnyddiol ar beth i BEIDIO â dweud:

Peidiwch â gweiddi na dadlau â nhw.
- Peidiwch â dweud pethau fel "rwyt ti'n gwneud hyn am sylw" "does dim byd gennyt i gynhyrfu dros".
- Peidiwch â'u hatgoffa o bethau rydych chi'n teimlo y dylen nhw fod yn ddiolchgar amdanyn nhw.
- Peidiwch â dweud eu bod yn achosi straen/gofid.
- Peidiwch â dweud na allwch ymdopi.
- Peidiwch â dweud eu bod yn wallgof neu'n sâl yn feddyliol am ystyried hunanladdiad.
- Peidiwch â phregethu ar werth bywyd/ bod hunanladdiad yn anghywir neu'r ffordd hawdd allan.
- Peidiwch â dweud bod plant eraill yn ei chael hi'n llawer gwaeth na chi/mae gennych chi gymaint i fyw amdano.
- Os ydych wedi nodi'r hyn a wnaeth sbarduno, fel dadl gyda chariad/ffrindiau peidiwch â dweud ei bod yn wirion cynhyrfu amdano.