

Cwestiynau
Cyffredin –
Profiadau
Niweidiol yn ystod
Plentyndod (ACEs)

Cyflwyniad

Datblygwyd y rhestr hon o Gwestiynau Cyffredin ac awgrymiadau ar sut i'w hateb gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Ganolfan Gymorth ar gyfer ACEs. Y nod yw cefnogi cydweithwyr sy'n cyflwyno neu'n trafod ACEs mewn fforymau cenedlaethol er mwyn iddynt deimlo'n hyderus i ddarparu ymateb cyson i gwestiynau. Caiff y rhestr ei diweddarw wrth i dystiolaeth newydd ddod i law.

Strwythur

Mae cwestiynau ac awgrymir ar sut i'w hateb wedi'u grwpio'n ddwy adran; mae'r adran gyntaf yn ymwneud â'r ymchwil i ACEs a chategorïau ACEs, ac mae'r ail adran yn ymwneud â goblygiadau canfyddiadau'r gwaith ymchwil i unigolion a gwasanaethau.

Adran Un – Ymchwil i ACEs

Cwestiwn 1

Dim ond un arolwg yw hwn a dim ond tua hanner y cyfranogwyr wnaeth ymateb iddo – pa mor ddibynadwy ydyw?

Ateb a Awgrymir

Mae Arolwg Cymru yn un o nifer o arolygon sydd wedi cael eu cynnal ledled y Deyrnas Unedig a'r Unol Daleithiau ac yn rhyngwladol. Maent wedi defnyddio'r un dulliau â'r rhai a ddatblygwyd gan yr ymchwilwyr ACE gwreiddiol yn yr Unol Daleithiau. Mae canlyniadau'r astudiaethau hyn i gyd yn debyg; mae hyn yn cynyddu ein hyder mewn perthynas â pha mor ddibynadwy yw'r arolwg.

Rydym hefyd yn gwybod bod nodweddion y sampl a ymatebodd i'r arolwg yng Nghymru yn cyfateb yn eang â phoblogaeth Cymru gyfan.

Cwestiwn 2

Mae'r ymchwil hwn yn dangos cysylltiad ac nid achos – a allai hyn fod yn gyd-ddigwyddiad?

Ateb a Awgrymir

Mae darganfod achos ac effaith yn gymhleth. Y cam cyntaf fel arfer yw dod o hyd i gysylltiadau rhwng ffactorau risg, e.e. ACEs, a chanlyniadau iechyd. Yna, byddai angen i ni ddangos bod yr achos yn rhagflaenu'r canlyniad, y

mwyaf yw'r 'cysylltiad' y mwyaf yw'r effaith (cysylltiad rhwng niferoedd a chanlyniadau), a bod hyn yn cael ei ailadrodd mewn astudiaethau eraill. Mewn perthynas â thystiolaeth o ACEs, mae'r meini prawf hyn yn cael eu bodloni. Byddem hefyd yn chwilio am eglurhad biolegol credadwy ynghylch sut y gallai'r effaith hon ddigwydd ac eto gallwn ddangos hyn ar gyfer ACEs. Yr hyn nad ydym wedi gallu ei wneud am resymau moesegol yw cynnal arbrefion i brofi'r cysylltiad.

Cwestiwn 3

A yw rhai ACEs yn fwy "trawmatig" ac felly'n fwy niweidiol nag eraill, gan gymharu rhieni'n gwahanu a chamdriniaeth, er enghraifft? A ydynt yn cael eu trin yn gyfartal yn yr ymchwil?

Ateb a Awgrymir

Mae'r dystiolaeth ynghylch pa ACEs sydd fwyaf niweidiol yn cael ei datblygu, a gall amlygiad i'r un ACE dro ar ôl tro gael effaith wahanol ar bob unigolyn - yn dibynnu ar nifer o nodweddion amrywiol fel hyd yr amlygiad a ffactorau gwydnwch personol. Fodd bynnag, y neges allweddol o'r dystiolaeth yw mai, ar lefel boblogaeth, ACEs niferus sy'n achosi'r niwed mwyaf.

Cwestiwn 4

Beth am esgeulustod - pam nad yw hyn yn cael ei gynnwys fel ACE?

Ateb a Awgrymir

Yn Arolwg gwreiddiol ACE Cymru (2015), defnyddiwyd offeryn byr Canolfannau'r Unol Daleithiau ar gyfer Rheoli ac Atal Clefydau i fesur ACEs. Dyluniwyd yr offeryn ar gyfer arolygon o'r boblogaeth ac mae wedi cael ei ddefnyddio'n eang fel rhan o System Goruchwyllo Ffactorau Risg Ymddygiad yr Unol Daleithiau.

Nid oedd yr offeryn byr yn cynnwys esgeulustod ac ystyriwyd ei fod yn rhy gymhleth i'w gynnwys mewn arolwg byr o ddrws i ddrws. Fodd bynnag, mae'r arolwg ACE diweddaraf, a gynhaliwyd yn 2017, wedi cynnwys mesurau newydd o esgeulustod a ddatblygwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd; yn benodol, esgeulustod corfforol ac esgeulustod emosiynol.

Cwestiwn 5

Beth am brofedigaeth neu fwlio?

Ateb a Awgrymir

ACEs yw profiadau sy'n cael effaith gronig ar y plentyn, ac yn y cyd-destun hwn mae dadl barhaus ynghylch a yw profedigaeth yn cael effaith gronig, yn hytrach na chynrychioli math mwy aciwt o drawma. Ceir heriau hefyd mewn perthynas â chymharu canfyddiadau o fewn a rhwng astudiaethau.

Ceir cydnabyddiaeth ehangach y gallai llawer o bethau eraill gael effaith yn ystod plentyndod, fel rhyfel a mewnfudo, er enghraifft. Yn y cyd-destun hwn, efallai na fydd ystyried cynnwys eitemau ychwanegol mewn arolygon ACE yn y dyfodol mor bwysig â chaniatáu i sgwrs ynghylch profiadau niweidiol yn ystod plentyndod agor y drws i drafodaeth ehangach sy'n caniatáu i bobl fyfyrion ar eu profiadau yn ystod plentyndod, boed yn rhai cadarnhaol neu negyddol.

Cwestiwn 6

Mae achosion o rieni'n gwahanu yn gyffredin. Ai gwahanu sy'n achosi'r niwed, neu rywbeth arall?

Ateb a Awgrymir

Yn ddiweddar cyhoeddodd yr Early Intervention Foundation adolygiad manwl o'r dystiolaeth ynghylch y mater hwn, a daeth i'r casgliad:

- Ar gyfartaledd, mae canlyniadau plentyn yn tueddu i fod yn waeth mewn teuluoedd un rhiant a theuluoedd lle nad yw'r rhieni wedi priodi, ond efallai na fydd rhai cymariaethau o'r fath yn ystyried ffactorau economaidd-gymdeithasol a nodweddion eraill sy'n ymwneud â'r amgylchedd teuluol a allai amrywio rhwng teuluoedd o wahanol fathau. Er bod achos o deulu yn chwalu yn gallu bod yn niweidiol ynddo'i hun, ceir dystiolaeth bod ansawdd y berthynas rhwng rhieni (yn benodol sut mae rhieni yn cyfathrebu ac yn ymwneud â'i gilydd), lefelau straen y rhieni, ac ansawdd gweithrediad y teulu, hefyd yn cael effaith sylweddol ar lesiant plant, mewn teuluoedd cyflawn a theuluoedd sydd wedi gwahanu.
- Mae rhieni/cyplau sy'n gwrthdaro'n gyson ac yn ddwys lle nad oes datrysiad da, yn peryglu iechyd meddwl a chyfleoedd bywyd hirdymor eu plant. Gall gwrthdaro dinistriol rhwng rheini effeithio ar blant o bob oedran, gydag effeithiau yn dod i'r amlwg yn ystod plentyndod cynnar, plentyndod, y glasoed a phan fyddant yn oedolion.
- Mae strwythur y teulu, teuluoedd yn chwalu, ac ansawdd y berthynas deuluol oll wedi'u cydblethu,

sy'n golygu ei bod yn anodd nodi effaith achosol pob ffactor.

Adran Dau – Y Goblygiadau i Unigolion a Gwasanaethau

Cwestiwn 1

Ymddengys fod hyn yn enghraifft o drosglwyddo'r bai i unigolion ac ymddygiad unigolion yn hytrach na ffactorau cymdeithasol ehangach?

Ateb a Awgrymir

Buasem yn dweud y gwrthwyneb. Mewn sawl ffordd, gall hyn helpu pobl i ddeall pam maen nhw'n gwneud rhai o'r pethau maen nhw'n eu gwneud, lle mae profiadau yn ystod eu plentyndod wedi newid eu datblygiad a'u gwydnwch. Gall helpu pobl i wneud synnwyr o'r problemau yn eu bywydau a dangos nad nhw sydd ar fai am y ffordd maen nhw'n ymateb o dan straen. Gall hefyd ddarparu cyfle i nodi ffactorau gwydnwch pobl, er enghraifft hyrwyddo'r ffyrdd y maent wedi ymdopi a ffynnu yn wyneb adfyd.

Mae'r drafodaeth am ACEs hefyd yn caniatáu i ni newid y ffocws oddi ar unigolion a throi i edrych ar sut y gellid gwella'r system h.y. gwasanaethau, strwythurau a ffyrdd o weithio.

Cwestiwn 2

Rwyf wedi cael ACEs ac nid oes gennyf unrhyw un o'r problemau hyn, felly a ydynt yn effeithio ar bawb yn yr un ffordd?

Ateb a Awgrymir

Mae'r ymchwil hwn yn mesur y berthynas rhwng cael ACEs a'r perygl o ddatblygu ymddygiad penodol/profi effeithiau hirdymor penodol, ond yn ffodus nid yw'r rhain yn anochel. Mae gennym oll gyfuniadau gwahanol o ffactorau amddiffynnol sy'n cefnogi gwydnwch, gan gynnwys ffactorau amgylcheddol, cydberthynas, cymdeithasol a genetig.

Felly, ni fydd y ffaith eu bod wedi cael ACEs yn effeithio ar bob unigolyn yn yr un ffordd. Mae ymchwil yn dangos mai cael nifer o ACEs sy'n creu'r risg fwyaf ac felly'n achosi'r niwed mwyaf.

Cwestiwn 3

Pa rôl mae ffactorau geneteg yn ei chwarae mewn perthynas ag ymddygiad sy'n niweidio iechyd a salwch, o gymharu ag ACEs?

Ateb a Awgrymir

Mae ein hiechyd a'n lles yn deillio o gymysgedd cymhleth o ffactorau gwahanol, gan gynnwys ein genynnau, sut y cawn ein magu, a'n hamgylchedd ehangach. Er bod ein dealltwriaeth o sut mae ein genynnau yn effeithio ar ein hiechyd yn datblygu'n gyflym, mae'n bwysig i ni ganolbwyntio ar yr hyn yr ydym eisoes yn ei wybod am risgiau a ffactorau amddiffynnol, a'r hyn y gellid ei osgoi drwy ymyriadau. Mae'r ymchwil i ACEs yn rhoi syniad

clir i ni o'r risg gynyddol i iechyd o ganlyniad i gael nifer o ACEs, waeth beth yw'r dylanwadau genetig, ac felly mae'n gyfle i ystyried yr hyn y gallwn ei wneud ar y cyd i atal a lliniaru ACEs.

Cwestiwn 4

Pa mor realistig yw cymdeithas heb ACEs?

Ateb a Awgrymir

Mae sicrhau nad yw plant yn agored i niwed a chamdriniaeth yn rhywbeth y dylem fod yn anelu ato fel cymdeithas - yn wir, mae gennym ddyletswydd foesol a chyfreithiol i wneud hynny. Er ei bod yn anodd osgoi neu atal amlygiad i bob ffactor risg, fel teuluoedd yn chwalu er enghraifft, gallwn weithio i leihau'r niwed sy'n gysylltiedig â'r ffactorau risg a amlygwyd gan yr ymchwil i ACEs drwy weithio mewn ffordd wahanol. Gall yr ymchwil i ACEs ddylanwadu ar ymarfer (er enghraifft drwy annog cysylltiad cadarnhaol digonol gan riant os caiff rhiant ei garcharu), ac mae'n annog rhoi cefnogaeth i rieni er budd eu plant. Datblygu cymdeithas sy'n ymwybodol o ACEs yw'r cam cyntaf tuag at gymdeithas heb ACEs.

Cwestiwn 5

Dydy hyn ddim yn newydd - onid ydym yn gwneud y gwaith hwn yn barod?

Ateb a Awgrymir

Rydym wedi deall y berthynas rhwng ACEs unigol a chanlyniadau gwael ers peth amser; er enghraifft, roeddem

yn gwybod bod plant sydd â rhieni sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl weithiau'n cael canlyniadau gwaeth, a bod plant sydd wedi cael eu cam-drin yn aml yn dioddef canlyniadau hirdymor. Yr hyn sy'n newydd yw ein dealltwriaeth o'r effaith gronnol a'r effaith y gallwn ei chael os edrychwn am ACEs eraill pan fyddwn yn dod o hyd i un. Mae'r ymchwil i ACEs hefyd yn rhoi iaith a dealltwriaeth gyffredin i'r gwasanaethau i gyd mewn perthynas â thrawma yn ystod plentyndod.

Mae llawer o waith da yn cael ei wneud i leihau effaith y niwed ar blant neu i atal problemau yn y lle cyntaf. Mae'r ymchwil hon yn helpu i atgyfnerthu pwysigrwydd ymyrraeth gynnar a lleihau effeithiau ACEs ochr yn ochr â dulliau traddodiadol, drwy ddatblygu arferion yn seiliedig ar drawma ym mhob sector.

Cwestiwn 6

Ydyn ni mewn perygl o achosi mwy o niwed drwy ofyn cwestiynau ynghylch profiadau trawmatig yn y gorffennol?

Ateb a Awgrymir

Dyma rywbeth y mae pobl yn aml yn pryderu yn ei gylch. Mae cryn dipyn o dystiolaeth sy'n dangos bod pobl yn fodlon ateb y cwestiynau pan fydd ymchwilwyr yn eu gofyn. Ceir dystiolaeth dda hefyd o nifer o feysydd ynghylch manteision holi pobl ynaglŷn â thrais neu gamdriniaeth. Fodd bynnag, mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod y rhai sy'n gofyn y cwestiynau wedi'u paratoi i wneud hynny, yn barod am yr ymateb, ac mewn sefyllfa i helpu, ac yn cael cefnogaeth eu hunain.

Mae llawer o gymorth ar gael eisoes i bobl sydd eisiau trafod eu profiadau, neu sydd wedi cael eu heffeithio yn sgil dysgu am ACEs e.e. Mind, Byw Heb Ofn, Y Samariaid, NSPCC. Un o'r meysydd gwaith y bydd y Ganolfan ACEs yn ei

ystyried yw'r sgiliau a hyfforddiant y gall fod eu hangen ar aelodau sefydliad a allai fod yn holi pobl am eu profiadau o ACEs.

Cwestiwn 7

A ydym mewn perygl o ddyblygu'r holl waith sydd eisoes yn cael ei wneud drwy sefydlu gwasanaethau ACE newydd?

Ateb a Awgrymir

Mae'r gwaith hwn yn ymwneud â datblygu gwasanaethau a chymunedau sy'n ymwybodol o ACEs. Mae'n ymwneud â sefydlu ffordd o weithio sy'n seiliedig ar ymwybyddiaeth o ACEs a thrawma ym mhob un o'n gwasanaethau ac nid creu rhai newydd. Mae'n debygol y bydd rhaid i ni feddwl am ffyrdd newydd o weithio a chryfhau'r gwaith rhwng gwasanaethau sy'n helpu pobl i ymateb i beryglon ac effeithiau ACEs.

Cwestiwn 8

Sut ydym yn ymgysylltu'n effeithiol â rhieni mewn perthynas ag ACEs?

Ateb a Awgrymir

Mae'r mwyafrif helaeth o rieni eisiau gwneud eu gorau ar gyfer eu plant, ac mae'n hanfodol bwysig bod y system

gyfan yn gallu eu cefnogi i gyflawni hyn. Efallai y bydd rhai rhieni wedi cael ACEs yn ystod eu plentyndod hwy, a cheir tystiolaeth bod ACEs yn trosglwyddo o genhedlaeth i genhedlaeth. Gall gwasanaethau gefnogi rhieni drwy geisio nodi'r risgiau hyn cyn gynted â phosibl, gan gynnwys y posibilrwydd o amlygu eu plant i ACEs, ac ymateb mewn ffordd amserol. Mae'r dystiolaeth yn dangos bod ACEs yn aml yn digwydd ar y cyd; felly, os byddwn yn nodi un ACE, gallai arwain at ddod o hyd i rai eraill.

Cwestiwn 9

A oes potensial i ofyn cwestiynau ynghylch ACEs fel rhan o'r fframwaith Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC)?

Ateb a Awgrymir

Mae'r fframwaith MECC (Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif) wedi cael ei ddatblygu i gefnogi gwasanaethau rheng flaen i feithrin y sgiliau a'r hyder i drafod newid ymddygiad iach gyda defnyddwyr gwasanaethau. Mae'r sgwrs am ACEs yn gofyn am gyd-destun, dull gweithredu a hyfforddiant gwahanol, ac felly ni fyddai'n briodol cyfuno'r ddau beth yn seiliedig ar ein dealltwriaeth hyd yma. Fodd bynnag, mae prosiectau ar waith sy'n profi Ymholiad Arferol ynglŷn ag ACEs sy'n cynnwys cael sgwrs wahanol gyda chyswllt/lleoliad gwasanaeth presennol. Caiff canfyddiadau'r gwerthusiad eu rhannu pan fyddant ar gael.

Cwestiwn 10

A oes modd gwella ar ôl cael ACEs?

Ateb a Awgrymir

Oes, ond bydd angen lefelau gwahanol o gymorth ar unigolion gwahanol er mwyn deall, prosesu ac ymateb i'w profiadau yn ystod plentyndod - yn ogystal ag ymddygiad a allai niweidio iechyd / salwch a allai effeithio arnynt nawr. Er ei bod yn bwysig blaenoriaethu atal ac ymyrryd yn gynnar mewn perthynas â'r rhai sy'n agored i niwed ac ACEs, fel gwasanaethau cyhoeddus, mae angen i ni gydweithio mewn ffordd amserol a chydlynol er mwyn rhoi cefnogaeth well i'r unigolion a'r teuluoedd hynny sy'n ei chael hi'n anodd delio ag achosion ac effeithiau ACEs. Mae hyn yn golygu ystyried anghenion y person mewn ffordd fwy cyfannol yn hytrach nag fel symptomau yn unig, a gwneud y defnydd gorau o'r asedau a'r gwasanaethau sydd ar gael.

Cwestiwn 11

Amseroldeb - pryd yw'r amser gorau i ymdrin ag ACEs yn ystod llwybr bywyd?

Ateb a Awgrymir

Yn yr un modd ag unrhyw ffactorau risg ar gyfer iechyd a lles, y peth gorau yw ymyrryd cyn gynted â phosibl drwy ganolbwyntio ar atal sylfaenol ac ymyrryd yn gynnar - megis gweithio gyda rhieni yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf (o feichiogrwydd i ben-blwydd y plentyn yn ddwy oed). Dyma pryd mae cyfradd ddatblygu ymennydd y babi ar eu huchaf ac felly'n fwy agored i ddylanwadau niweidiol neu gadarnhaol. Dull o'r math hwn fydd fwyaf tebygol o gyfrannu at dorri'r cylch ACEs rhwng y cenedlaethau. Fodd bynnag, mae'n bwysig cydnabod nad yw byth yn rhy hwyr i ymdrin ag ACEs, ac mae rôl i'w chwarae gan bob gwasanaeth a lleoliad sy'n cefnogi pobl ar draws llwybrau bywyd cyfan. Ymhlith yr oedrannau allweddol ar gyfer ymyriadau

lliniarol ychwanegol mae'r oedran cyn ysgol, cynradd a phan fydd y plant yn eu harddegau. Gall ffactorau lliniarol hefyd fod yn llwyddiannus pan fydd pobl yn oedolion e.e. rheoli tymer a chamddefnyddio sylweddau.

Cwestiwn 12

A fydd gofyn cwestiynau am ACEs yn arwain at alw ychwanegol ar wasanaethau?

Ateb a Awgrymir

Mae'r dystiolaeth ar gyfer hyn yn cael ei sefydlu; fodd bynnag, mae'r dystiolaeth anecdotaidd o astudiaethau'r DU yn awgrymu nad oes cynnydd nodedig yn y galw, a bod cael sgwrs yn arwain at fudd therapiwtig i rai pobl, sy'n golygu nad oes angen eu hatgyfeirio ymhellach na mewnbwn gan wasanaethau arbenigol.

Cwestiwn 13

A oes enghreifftiau ymarferol lle mae dull gweithredu yn seiliedig ar ACEs yn gwneud/wedi gwneud gwahaniaeth?

Ateb a Awgrymir

Mae Heddlu De Cymru yn gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru a phartneriaid eraill ar hyn o bryd i dreialu a gwerthuso dull gweithredu yn seiliedig ar ACEs i ymateb yn wahanol i bobl sy'n agored i niwed. Mae arwyddion cynnar yn dangos y gall bod yn ymwybodol o ACEs a

defnyddio dull gweithredu 'sy'n seiliedig ar drawma wneud gwahaniaeth o ran helpu i ymyrryd yn gynnar ac yn fwy effeithiol mewn perthynas â'r rhai sy'n agored i niwed. Bydd canfyddiadau ffurfiol y gwerthusiad ar gael wrth i'r prosiect fynd rhagddo; mae manylion pellach am y prosiect ar gael gan Iechyd Cyhoeddus Cymru os bydd angen.