



PROFIADAU NIWEIDIOL MEWN PLENTYNDOD ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES



Arweiniad cryno i ddeall **Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod** ac ymagwedd wybodus at **Drawma ac ACE (trACE)**

Beth yw ACE?

Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) yn brofiadau trawmatig sy'n digwydd yn ystod plentyndod sy'n achosi i blant ddiodef drosodd a throsodd.

Gall y profiadau niweidio plentyn yn uniongyrchol (e.e. cam-drin) neu'n anuniongyrchol drwy'r amgylchoedd y maent yn byw ynddynt (e.e. tyfu lan mewn tŷ gyda cham-drin domestig). Gall y trawma canlyniadol barhau i effeithio ar bobl yn oedolion, ymhell ar ôl iddo ddigwydd.



Mae gan bron hanner
pobl Cymru ACE.



Mae un o bob saith
person yng Nghymru
wedi cael mwy nag
un ACE.

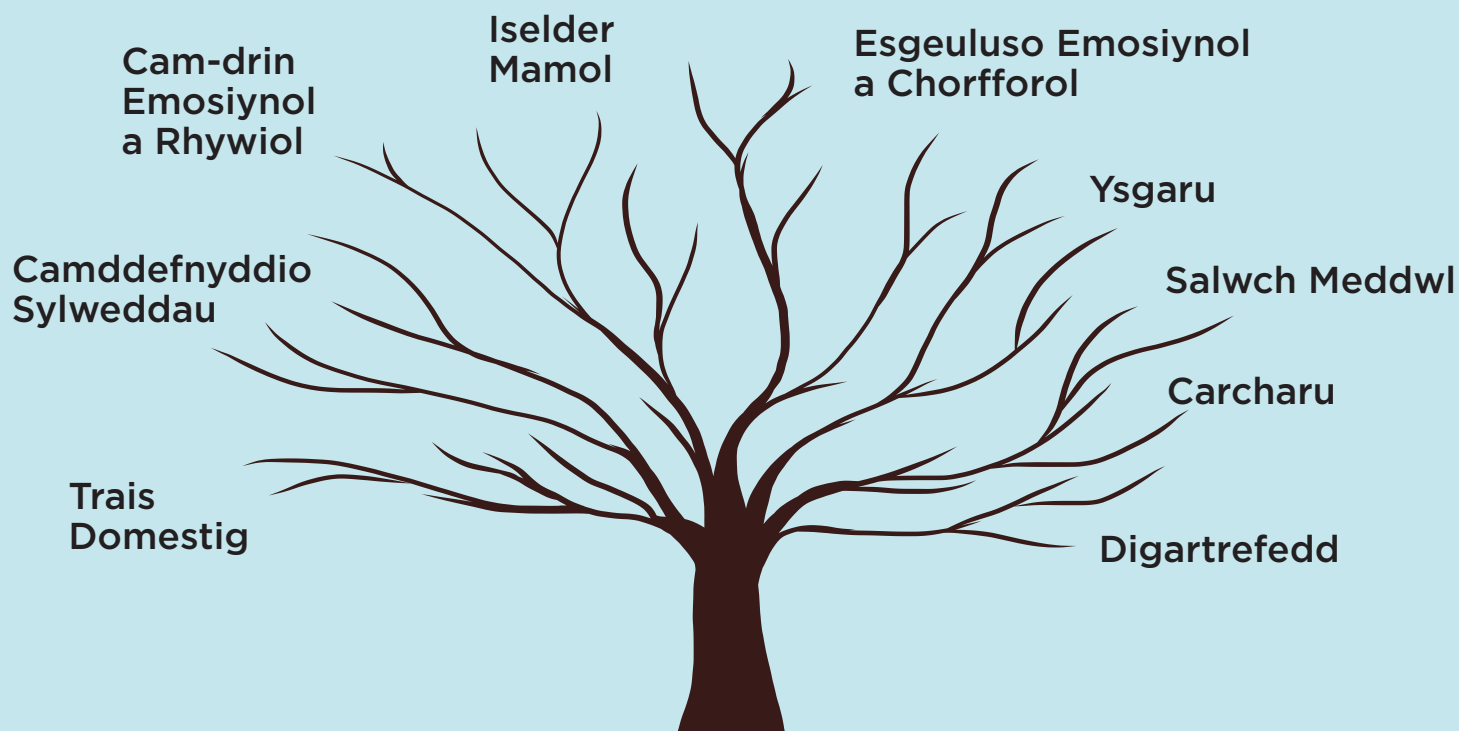


Mae ACE yn effeithio arnom ni oll, nid plant yn unig; maent yn effeithio ar bobl o bob oedran ac ar draws pob ffin gymdeithasol.



Mae perthynas glos rhwng Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, beth sy'n digwydd o fewn teulu, a'r cyd-destun lle mae'r rhain yn digwydd mewn Amgylchoedd Cymunedol Niweidiol. Bydd byw mewn Amgylchedd Cymuned Niweidiol fel arfer yn dwysáu effaith Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ar deuluoedd ac unigolion. Mae'r rhai sy'n byw mewn Amgylchedd Cymuned Niweidiol yn llai tebygol o gael mynediad at bethau a all eu helpu i oresgyn (adnoddau cydnerthedd).

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod



Amgylchoedd Cymunedol Niweidiol



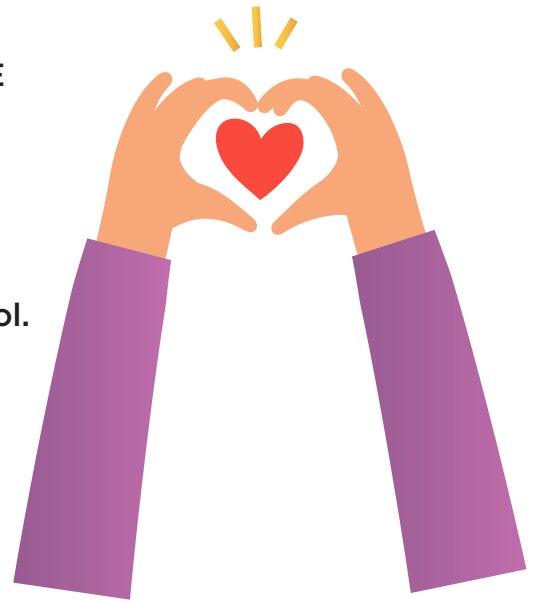
Mae'r pandemig COVID-19 byd-eang yn enghraifft o drawma sy'n digwydd i bawb, ond mae effaith anghyfartal ar rai unigolion sydd eisoes yn agored i niwed a rhai grwpiau mewn cymdeithas.

Gallwn wneud pethau'n wahanol

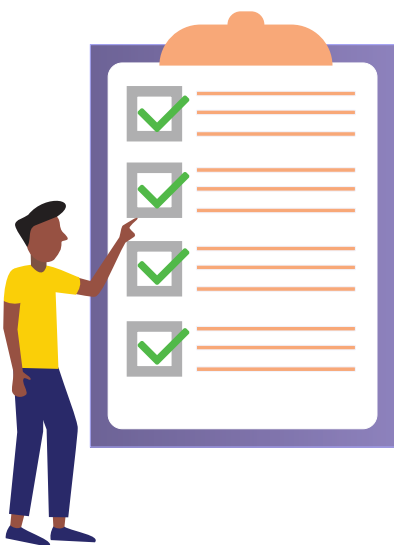
Nid yw ACE yn diffinio unrhyw un; dyw hi byth yn rhy hwyr i dorri cylch adfyd. Mae caredigrwydd a pherthnasoedd wrth galon ymarfer gwybodus TrACE (Trawma ac ACE). Caredigrwydd yw'r ffurf fwyaf pwerus o therapi dynol, a gall gael effaith iachusol.

Golyga bod yn TrACE wybodus gydnabod bod profiadau trawma yn bosibilrwydd i bawb rydym yn cwrdd â nhw yn ein bywydau personol a phroffesiynol. Nid oes a wnelo hyn â mwy o atgyfeiriadau neu gyfri ACE. Mae a wnelo â chymryd yr amser i ddeall beth sydd wedi digwydd i bobl, yn hytrach na beio neu ystrydebu. Golyga gymdeithas a gweithlu sy'n fwy tosturiol i bobl; y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth, a'r staff sy'n cynnig pum egwyddor graidd:

Diogelwch, Dewis, Cydweithio, Grymuso, Ymddiriedaeth (gweler ein pecyn cymorth TrACE am ragor o wybodaeth).



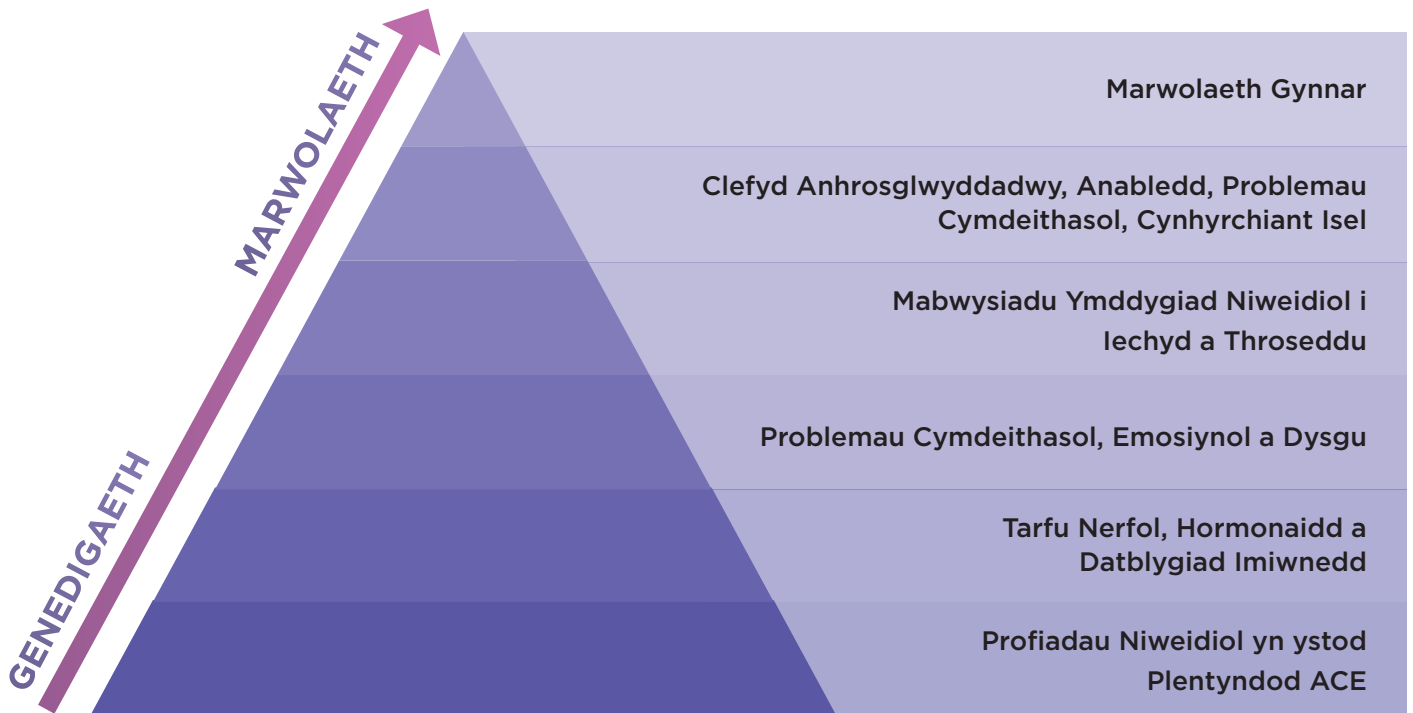
Beth allwch ei wneud i fod yn TrACE wybodus



- Gweld y byd o safbwynt rhywun arall. Gall dangos caredigrwydd, tosturi a gwrando oll fod yn ffactorau amddiffynnol i'r rhai sydd wedi profi adfyd.
- Dylai pawb gweithredu i fod yn TrACE wybodus, mae gennym oll ran i'w chwarae.
- Dylem oll ystyried "beth sydd wedi digwydd" i berson, yn hytrach na "beth sy'n bod" gyda nhw.
- Mae cael perthynas ddibynadwy gydag o leiaf un oedolyn yn hanfodol i adeiladu cydnerthedd, a gall wrthbwysio effeithiau negyddol cael ACE. Gallwch chi fod yr oedolyn hwnnw!
- Gwneud y cyswllt rhwng iechyd corfforol a iechyd meddwl. Adnabod arwyddion a symptomau trawma ac ACE drwy ddilyn arweiniad Hyb Cymorth ACE ar unigolion, gweithwyr proffesiynol a chymunedau TrACE ymwybodol, a'n pecyn cymorth TrACE.

Beth fydd yn digwydd os na wnawn ni unrhyw beth?

ACE AR HYD CWRS BYWYD



Cylchoedd rhwng cenedlaethau



Gall pobl barhau i deimlo effaith trawma ymhell ar ôl iddo ddigwydd.

Os nad oes gan blentyn ffactorau sy'n creu cydnerthedd wrth dyfu lan, megis perthnasoedd dibynadwy ag oedolion, ffrindiau cefnogol ac ymwneud â gweithgareddau cymunedol megis chwaraeon wrth dyfu lan, mae cylch ACE, trawma ac adfyd yn fwy tebygol o barhau yng nghenedlaethau'r dyfodol.

Os ydym yn cyflawni cymdeithas TrACE wybodus

Ein gweledigaeth yw i Gymru arwain y ffordd yn fyd-eang o ran atal, mynd i'r afael a lliniaru effaith ACE.



- Lleihau mynychder ACE, trawma ac ail-drawmateiddio;
- Ffocws cynyddol ar hwyluso gwella o drawma yn y gorffennol;
- Cefnogi defnydd o ymarfer TrACE, cryfhau myfyrio ar ymarfer ac ymagweddau hunanofal;
- Gwella'r ymateb system gyfan i drawma ac ACE, a fydd yn ei dro yn hwyluso cymdeithas ymatebol dosturiol sy'n dangos ymagwedd ar sail hawliau dynol. Yn y pendraw, Cymru fwy caredig, tosturiol, diogel a gwydn.

Dysgwch ragor yn:
www.aceawarewales.com



ACE@wales.nhs.uk



[/acehubwales/](https://www.facebook.com/acehubwales/)



[@acehubwales](https://twitter.com/acehubwales)



[@acehubwales](https://www.instagram.com/acehubwales)