Gwybodaeth i fyfyrwyr

unigrwydd, cywilydd ac embaras:

oed deimlo fel mai chi sydd ar fai

hyn yn aml, oherwydd efallai eich bod wedi cael eich bygwth gan y sawl a oedd yn eich cam-drin neu fod arnoch ofn ei gael ef/chael hi a chi eich hun i drwbl. Yn aml cymhlethir y sefyllfa gan y ffaith bod y sawl -driniodd yn rhywun roeddech yn ei garu ac yn ymddiried ynddo/ynddi i ddechrau, er cymaint roeddech yn casáu ei ymddygiad/hymddygiad.

Beth allai helpu

Cofiwch i fod wedi dod cyn belled â hyn bod gennych lawer o gryfderau ac adnoddau a all eich helpu os gellwch eu defnyddio'n iawn

Oherwydd eich profiadau, efallai eich bod yn teimlo embaras neu ofn siarad â rhywun arall, ond mae'n bwysig i beidio â photelu eich teimladau; ceisiwch siarad â rhywun rydych yn ymddiried ynddo/ynddi ynghylch yr hyn sy'n eich poeni

Efallai eich bod yn teimlo eich bod ar eich pen eich hun o ran y profiadau rydych wedi mynd drwyddynt - weithiau gall helpu i wybod bod cam-drin mewn plentyndod, gwaetha'r modd, yn digwydd yn llawer amlach nag rydym yn ei feddwl efallai

Cymerwch amser i edrych arnoch eich hun; gwne
digon o orffwys, ymlacio a chwsg, a'ch bod yn bwyta'n iawn. Meddyliwch am bethau cadarnhaol i'w gwneud pan ydych yn teimlo'n isel, er enghraifft, galw i weld

Yn ystod oriau gwaith arferol gellw

Y tu allan i oriau gwaith arferol, gellwch ffonio meddygfa eich meddyg teulu i weld pa drefniadau sydd ganddynt ar gyfer argyfyngau, neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647.

Gellwch hefyd:

ys yn Ysbyty Gwynedd

gysylltu ag Uned Hergest 01248 384091

I gysylltu â Bwrdd Diogelu Gogledd Cymru

Gall llyfrau helpu

Breaking Free: Help for Survivors of Child Sexual Abuse, Ainscough, Carolyn & Toon, Kay, Sheldon

Self-Esteem for Women, Field, Lynda, Vermillion

Overcoming Traumatic Stress, Herbet, Claudia & Wetmore, Ann, Constable & Robinson