



Effaith Ysbrydol
Cam-drin Rheoli drwy
Orfodaeth mewn
Lleoliad crefyddol

Effaith Cam-drin Ysbrydol

Mae Weithredu Ar Gam-Drin Ysbrydol glir bod effaith cam-drin ysbrydol yn sylweddol ac yn hirdymor. Datblygwyd y crynodeb hwn o'r ymchwil ynghylch Cam-drin Ysbrydol Lisa Oakley, Kathryn Kinmond a Justin Humphreys a phrofiadau goroeswyr cam-drin ysbrydol yr ydym wedi bod mewn cysylltiad â nhw.

Bydd negeseuon ymchwil a phrofiadau goroeswyr yn parhau i gael eu defnyddio i ddatblygu'r arfer gorau o ran cefnogi, cyngori a dadlau dros oroeswyr cam-drin ysbrydol.

1. Pa effaith gall cam-drin ysbrydol ei chael ar iechyd, lles a ffydd?

Bydd oedolion a phlant sydd wedi profi camdriniaeth, ar ba bynnag ffurf, yn aml yn cael eu heffeithio'n fawr ganddo. Mae'n anodd disgrifio dyfnder y teimlad yn ddigonol sy'n gysylltiedig â phrofiad o'r fath ond mae'n bosib iawn y bydd yn arwain at gwestiynau ar lefel ysbrydol a phersonol. Os oes agwedd ysbrydol i'r gamdriniaeth honno yna mae'r dyfnder hwn o deimlad a lefel yr effaith ddwys yn cael ei chwyddo.

Er bod pob sefyllfa yn unigryw gellir profi'r agweddau canlynol i raddau mwy neu lai:

Anghenion Sylfaenol

Gall profiad o gam-drin ysbrydol arwain at anawsterau ariannol drwy golli cyflogaeth, gadael cymuned, bod yn anymwybodol o neu'n cael anawsterau cael mynediad i'r system les, gorfod gadael cartref y teulu neu, yn syml, peidio â chael y rhwydwaith cymorth o'ch cwrmpas oedd gennych o'r blaen.

Lle mae'r profiad o gam-drin neu dwyll ariannol yn rhan o'r cam-drin ysbrydol gall hyn arwain at ddyled a thrafferthion ariannol pellach.

Diogelwch

Pan fyddwch chi'n profi digwyddiad trawmatig, mae amddiffynfeydd eich corff yn dod i rym ac yn creu ymateb straen, a allai wneud i chi deimlo amrywiaeth o symptomau corfforol, ymddwyn yn wahanol a phrofi emosiynau mwy dwys.

Mae'r ymateb ymladd neu hedfan hwn, lle mae eich corff yn cynhyrchu cemegau sy'n paratoi eich corff ar gyfer argyfwng yn gallu arwain at symptomau fel:

- wedi codi pwysau gwaed
- cynnydd yng nghyfradd curiad y galon
- mwy o chwysu
- llai o weithgaredd stumog (colli archwaeth).

Mae hyn yn arferol, gan ei fod yn ffordd esblygol eich corff o ymateb i argyfwng, gan ei gwneud hi'n haws i chi ymladd neu redeg i ffwrdd.

Yn uniongyrchol wedi'r digwyddiad gall pobl hefyd brofi sioc a gwadu. Gall hyn ildio dros sawl awr neu ddyddiau i amryw o deimladau eraill megis tristwch, dicter ac euogrwydd. Mae llawer o bobl yn teimlo'n well ac yn gwella'n raddol.

Fodd bynnag, os yw'r teimladau hyn yn parhau neu os yw'r trawma yn cael ei ailadrodd neu'n ddifrifol gallant arwain at broblemau iechyd meddwl mwy difrifol fel anhwylder straen wedi trawma (PTSD) ac iselder.

Gall pobl sy'n profi PTSD deimlo'n bryderus am flynyddoedd ar ôl y trawma, p'un a oedden nhw wedi'u hanafu'n gorfforol ai peidio.

Mae symptomau cyffredin PTSD yn cynnwys ail-brofi'r digwyddiad mewn hunllfau neu ôl-fflachau, osgoi pethau neu lefydd sy'n gysylltiedig â'r digwyddiad, pyliau o banig, aflonyddwch cwsig a chrynodiad gwael. Mae iselder ysbryd, gneud emosiynol, camddefnyddio cyffuriau neu alcohol a dicter hefyd yn gallu bod yn gyffredin.¹

Gall trawma daro hyd yn oed y cryfaf yn ein plith gyda grym mawr. Wrth gwrs, mae trawma ac anafiadau corfforol fel arfer yn cael eu mesur yn weledol a gall arwain at boen corfforol sy'n gysylltiedig â thrawma, ond gall trawma emosiynol ac anhwylder straen drawmatig (PTSD) hefyd gael effaith ddofn ar y corff dynol.

Gall trawma emosiynol achosi newidiadau hirhoedlog i'r ymennydd a allai arwain at gaethiwed, iselder, a llu o bryderon eraill sy'n gallu difetha bywydau os na chaiff eu trin. Pan fydd digwyddiadau trawmatig yn digwydd, gall gymryd cryn dipyn o amser i ddod dros yr atgofion, yr emosiynau, a'r teimlad o beidio â gallu teimlo'n ddiogel yn unig.²

Mae'n bwysig iawn eich bod yn gofyn am asesiad gan weithiwr meddygol proffesiynol cymwys os ydych yn profi unrhyw un o'r symptomau uchod fel y gallwch gael yr help angenrheidiol.

Gall symptomau trawma amlygu'n gorfforol a meddyliol. Mae'r meddwl, wedi'r cyfan, yn rhan o'r corff. Gall ein ymennydd effeithio ar ein hymateb i boen, ein gallu i wella, a'n gallu i deimlo'n gorffwys ac adnewyddu. Gall materion fel iselder neu bryder ein hatal rhag bwyta pryddau iach neu gadw amserlenni iach.³

Iechyd corfforol.

Mae'n bwysig yma i ddatgan bod profiad unigol ac ymateb i'r profiad yn amrywio'n fawr. Nid ydym ar y gweill yn dweud y bydd gan bawb sydd wedi profi Cam-drin Ysbrydol broblemau iechyd corfforol, fodd bynnag i lawer o oroeswyr trawma mae hyn yn rhan o'u profiad.

Mae gan bobl sydd wedi profi digwyddiadau trawmatig gyfraddau uwch na phoblogaeth gyffredinol ystod eang o afiechydon difrifol sy'n bygwth bywyd gan gynnwys clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes, anhwylderau gastroberfeddol, a chanser.

Mae ymchwilwyr wedi darganfod bod digwyddiadau trawmatig yn dadfeilio'r systemau nerfol adrenal a sympathetig. Yn fwy diweddar, mae ymchwil o faes seiconeuroimmunoleg (PNI) yn awgrymu y gall digwyddiadau bywyd trawmatig arwain at broblemau iechyd drwy ddarostwng system allweddol arall: yr ymateb llidio. Cyn trawma yn "offrymau" y system

¹ <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/impact-traumatic-events-mental-health> cyrchwyd 3.2.2020

² www.dualdiagnosis.org/mental-health-and-addiction/post-traumatic-stress-disorder-and-addiction/how-trauma-affects-the-human-body/ cyrchwyd 3.2.2020

³ Fel uchod.

ymateb llidio fel ei bod yn ymateb yn gyflymach i straenau bywyd dilynol. Mae gan lid uwch rôl achosol mewn llawer o afiechydon cronig. Mae astudiaethau diweddar hefyd yn awgrymu rhai ymyriadau a all ychwanegu at driniaeth trawma traddodiadol. Mae'r triniaethau hyn yn cynnwys asidau brasterog omega-3 cadwyn hir, ymarfer corff, ac ymyriadau cysgu. Mae pob un o'r ymyriadau hyn yn lleihau lid, a fydd yn debygol o atal y dilyniant i glefyd cronig ar gyfer rhai goroeswyr trawma.⁴

Mae'n bwysig iawn eich bod yn gofyn am asesiad gan weithiwr meddygol proffesiynol cymwys os ydych yn profi unrhyw un o'r symptomau uchod, neu os oes angen cyngor meddygol arnoch, er mwyn i chi gael yr help angenrheidiol.

Ofn

Mae ymatebion cyffredin i unrhyw brofiad o gam-drin yn teimlo'n ddi-rym ac ofn. Mae hyn hefyd yn wir ar ôl profi rheolaeth drwy orfodaeth a cham-drin ysbrydol. Mae modd teimlo ofn wrth ddelio â phobl o awdurdod sy'n gallu cynnwys arweinwyr crefyddol, yr heddlu, gwasanaethau cymdeithasol a gweithwyr iechyd proffesiynol fel meddygon teulu ac ymgynghorwyr.

Effaith gadael cymuned, perthynas deuluol, rolau swyddi a rolau gwirfoddol.

Mae ynysu ar adael sefyllfa drwy orfodaeth a rheoli hefyd yn gyffredin. Mae cael gadael yr hyn sy'n aml yn gymuned glos yn golygu colli rhwydwaith cymorth a chyfeillgarwch. Lle mae cyflogaeth wedi bod o fewn y sefydliad sydd wedi cael ei adael yna mae modd hefyd colli cydweithwyr gwaith.

Mae continwwm o effeithiau ar berthnasau teuluol a bydd profiad pawb yn wahanol. Gall gadael sefydliad ffydd neu gymuned gael effaith ar berthynas deuluol. Gall hyn amrywio o ddrwgdeimlad i euogrwydd, am yr effaith mae gadael y sefydliad yn ei gael ar eraill.

Gall gwireddu effaith aros mewn sefyllfa lle profwyd camdriniaeth ysbrydol arwain at deimladau o euogrwydd neu ddrwgdeimlad am yr effaith a gafodd cam-drin ysbrydol ar bawb yn y teulu. Mewn sefyllfaoedd eithafol gall un partner yn y briodas neu deulu estynedig aros yn y sefydliad. Gall hyn achosi straen a thensiwn mewn perthynas rhwng holl aelodau'r teulu. Lle mae aelodau'r teulu wedi ymwneud â'r cam-drin ysbrydol sy'n digwydd mae hyn yn gallu bod yn arbennig o anodd.

Lle mai dim ond un partner yn y briodas sydd wedi profi neu gydnabod cam-drin ysbrydol yna gall hyn effeithio ar briodas. Lle mae un partner yn dymuno gadael y sefydliad ac nad yw'r llall yn anochel bydd hyn yn achosi tensiwn yn y berthynas. Lle mae straenau sy'n cael eu hachosi gan effaith cam-drin ysbrydol gall hyn ychwanegu at straen a thensiynau presennol ac acennog. Yn benodol gall effaith materion ariannol o ganlyniad i golli rôl, gyrfa

⁴Kathleen Kendall-Tackett (2009) Psychological Trauma and Physical Health: A Psychoneuroimmunology Approach to the Etiology of Negative Health Effects and Potential Interventions of Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy 2009, Ltd. 1, No. 1, 35– 48© 2009 American Psychological Association

neu gymuned ynghyd â'r gost ariannol bosibl o symud ychwanegu straen sylweddol at briodas.

Mae goroeswyr yn ei chael hi'n anodd ymddiried mewn eraill, a gall fod yn ansicr o bwy sy'n ddibynadwy yn enwedig mewn lleoliad sy'n seiliedig ar ffydd. Mae'r golled hon o ymddiriedaeth yn gwneud gofal bugeiliol neu gwnsela yn heriol. Gall hefyd ei gwneud hi'n anodd i bobl fynychu neu aros mewn eglwys newydd.

Gall y golled hon o ymddiriedaeth arwain at anawsterau wrth ffurfio cyfeillgarwch newydd. Mae hyn yn arbennig o wir le mae symud tŷ wedi bod yn rheolaidd. Gall y boen o golli cyfeillgarwch a chymuned arwain at betruso wrth ddatblygu cyfeillgarwch newydd neu ymgartrefu mewn cymuned newydd. Mae hyn yn cynyddu'r unigrwydd a deimlir gan lawer sydd wedi profi cam-drin ysbrydol.

Un thema gyffredin ym mhrofiadau'r rhai sydd wedi profi camdriniaeth ysbrydol yw colli perthyn. Mae'r golled hon o berthyn yn mynd y tu hwnt i golli cymuned a'r rhai sydd wedi profi cam-drin ysbrydol yn sôn am beidio ffitio i'r byd seciwlar oherwydd eu ffydd ond heb fod yn ffitio i fyd y ffydd yn llawn oherwydd eu profiad. Mae'r golled hon o berthyn hefyd yn ymgorffori'r profiad o unigrwydd, colli cymuned, perthynas deuluol a chyfeillgarwch.

Mae llawer o bobl yn gweithio drwy eu profiad o gam-drin ysbrydol yn unig heb fawr o gymorth yn y DU. Gobaith Weithredu Ar Gam-Drin Ysbrydol yw y bydd y gwasanaethau gymorth a'r wefan ynghyd â'r tudalennau Facebook yn cyfrannu at gynnydd yn y gefnogaeth yn y maes hwn.

Parch cydradd

Mae llawer o bobl yn teimlo'n ddig am yr hyn sydd wedi digwydd, yn enwedig sut mae Duw a ffydd wedi cael eu defnyddio yn eu profiad nhw. Bydd eraill yn beio'u hunain am beidio â sylwi'n gynharach beth oedd yn digwydd mewn gwirionedd neu am y ffordd roedd y tramgwyddwr yn trin eraill. Gall pobl hefyd feio eu hunain a theimlo gofid am y ffordd roedden nhw'n cael eu gorfodi i drin eraill. Gellir profi cymysgedd dryslyd o'r teimladau hyn a gall y rhain newid o ddydd i ddydd. Gall hyn effeithio ar iechyd emosiynol.

Mae'n gyffredin i oroeswyr Cam-drin Ysbrydol gwestiynu eu canfyddiad o'r profiad ac ailedrych ar eu profiad yn aml.

Gellir effeithio ar hunan-barch a hunanhyder yn enwedig lle mae camdriniaeth ysbrydol wedi bod yn hirdymor ac yn barhaus. Gall nodweddion Cam-drin Ysbrydol fel sarhad cyhoeddus, ynghyd â cholli hunaniaeth, colli enw da, colli parch o fewn cymuned, colli urddas a gwerth i gyd effeithio ar hunan-barch a hunanhyder.

Effaith ar Ffydd

Gall Cam-drin Ysbrydol gael effaith ar ffydd ac yn y pen draw colli ffydd. I lawer o bobl mae eu ffydd yn ganolog i bwy ydyn nhw. Mae profiad niweidiol sy'n cynnwys eu ffydd yn aml yn effeithio ar eu synnwyr o'r hyn maen nhw'n ei gredu, a phwy ydyn nhw.

Gellir profi colli eich rôl yn eich ffydd neu'ch sefydliad ffydd. Lle mae gyrfa yn gysylltiedig â'u ffydd, gall hyn arwain at golli gyrfa. Unwaith eto gall hyn effeithio ar sut maen nhw'n gweld eu hunain. Gall hyn arwain at golli pwrpas ac ychwanegu at deimlad o beidio perthyn. Gall colli rhwydwaith cymunedol a chefnogaeth hefyd effeithio ar sut maen nhw'n gweld eu hunain.

Effaith Hirdymor

Mae'n bwysig nodi, i fwyafrif o'r rhai sy'n profi cam-drin ysbrydol, fod effaith eu profiad yn hir dymor. Mae'n bwysig cydnabod nad yw'r ffordd i adferiad neu fyw gyda'ch profiad yn well yn aml yn ffordd syth o Ac i. Amrywia'r ffordd hon o fod yn ffordd syth i ffordd droellog ac yn aml yn greigiog dros amser. Gall y ffordd ddolennu'n ôl arno'i hun nifer o weithiau. Efallai y bydd rhai sbardunau, profiadau a digwyddiadau bywyd a all achosi i chi gymryd ychydig o gamau yn ôl. Yn Weithredu Ar Gam-Drin Ysbrydol rydym yn gobeithio creu lle diogel tymor hir i chi ddychwelyd iddo am gefnogaeth pa bynnag gam o'r daith rydych chi arni.