



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Canllaw Seicolegol i Deuluoedd: Cerdded yn eich Cwsg, Hunllefau ac Arswydion Nos Gwasanaeth Seicoleg a

Therapiau Plant a Theuluoedd

Cyflwyniad

Mae cwsg aflonydd ymhlith plant yn gyffredin. Mae cymaint â 30% i 50% o blant yn profi problemau cysgu rhywdro yn ystod eu plentynod. Fodd bynnag, oherwydd nad yw anawsterau fel cerdded yn eich cwsg ac arswydion nos yn cael eu trafod yn aml, gall arwain at lawer o bryder bod rhywbeth mawr o'i le.

Mae pyllau o gwsg aflonydd yn gyffredin iawn ac fel arfer maent yn dod i ben yn naturiol.

Nod y daflen hon yw crynhoi'r hyn rydym yn ei wybod am gerdded yn eich cwsg, hunllefau ac arswydion nos, ac mae'n rhoi ychydig o ganllawiau ar gyfer yr hyn y gallech ei wneud i helpu eich plentyn.

Yn aml, mae **arswydion nos** yn cael eu cymysgu â **hunllefau**. Fodd bynnag, mae achosion gwahanol y tu ôl i'r ddau ymddygiad ac mae angen dulliau gwahanol wrth ddelio â nhw.



Hunllefau

Beth yw hunllefau?

Gall bob plentyn brofi breuddwydion brawychus sy'n achosi iddyn nhw ddeffro mewn ofn.

Gall plentyn ifanc ddeffro, crio, ac o bosib, bydd yn gadael ei ystafell wely er mwyn dod o hyd i'w rieni. Wrth i blant fynd yn hŷn, maen nhw'n gallu deall beth yw hunllef, ac yn aml, maent yn syrthio yn ôl i gysgu yn ddiffwdan.

Mae hunllefau fel arfer yn digwydd yn ystod ail hanner y nos, ac maent yn gysylltiedig â chyfnodau pan fydd y plentyn yn cysgu'n ysgafn.

Er nad oes neb yn gwybod beth sy'n achosi hunllefau mewn gwirionedd, mae nifer o arbenigwyr yn teimlo bod breuddwydion brawychus yn datblygu wrth i blant ddatrys gwrthdaro mewnol a phryderon sy'n dod i'r amlwg yn ystod datblygiad arferol plant. Yn ogystal, gall hunllefau gael eu hysgogi gan bethau y mae'r plentyn wedi'u clywed, eu gweld ar y teledu, mewn stori neu rywbeth y mae'r plentyn wedi'i brofi ei hun.

Beth ddylwn ei wneud i helpu fy mhentyn?

Os bydd eich plentyn yn deffro o hunllef, ewch at eich plentyn yn gyflym. Yn aml, bydd y plentyn yn syrthio yn ôl i gysgu os byddwch yn eistedd wrth ei ymyl ac yn siarad mewn llais tyner. Mae'n bwysig ei gysuro a rhoi tawelwch meddwl i'r plentyn. Fodd bynnag, yn amlach na pheidio, nid oes angen troi'r golau ymlaen nac annog y plentyn i siarad am y freuddwyd oni bai ei fod yn dymuno gwneud hynny.

Yn y bore, byddai'n werth siarad â'ch plentyn i weld a oes rhywbeth yn ei boeni. I blentyn ifanc mae hunllef frawychus yn brofiad go iawn, felly byddwch yn barod am lu o nosweithiau di-gwsg neu fod y plentyn yn poeni am fynd i gysgu.

Os yw eich plentyn yn cael hunllefau rheolaidd, byddai'n werth cymryd golwg ar ei weithgareddau. Yn ogystal, gwnewch yn siŵr nad yw eich plentyn yn gwyllo rhaglenni teledu treisgar neu sy'n codi ofn. Yn aml, mae'r gwahaniaeth rhwng ffantasi a realiti yn aneglur i blant.

Arswydion nos

Beth yw arswydion nos?

Mae arswydion nos yn fwy cyffredin ymhlith plant rhwng 3 ac 8 oed, ac maent yn dod yn llai cyffredin wrth i'r plentyn ddod yn hŷn. Nid ydynt mor gyffredin â hunllefau, mae un pwl yn digwydd mewn hyd at 15% o blant.

Mae arswydion nos yn digwydd gan amlaf tua 1 i 4 awr ar ôl i'ch plentyn syrthio i gysgu, ar ddiwedd cyfnod o drwmgwsg (mae'n debyg y byddwch yn dod yn gyfarwydd â thrwmgwsg fel yr adegau pan fydd eich plentyn wedi syrthio i gysgu ac mae'n anodd iawn ei ddeffro). Gall y plentyn ochneidio, grio neu sgrechian hyd yn oed. Yn ogystal, mae'n bosibl y bydd yn symud yn afreolus gyda'i lygaid ar agor, ac

fe all yr ymddygiad hwn bara am hyd at 40 munud neu chyn hired ag awr hyd yn oed.

Yn ystod yr adegau mwyaf dwys, efallai y bydd eich plentyn yn neidio allan o'r gwely a bydd yn dechrau rhedeg yn wyllt. Yn wir, mae'n bosibl y bydd yn ymddwyn fel pe bai'n ceisio dianc oddi wrth rywun neu rywbeth, a bydd yn ymddangos fel pe bai mewn panig go iawn.

Wedi ychydig o amser, bydd ymddygiad y plentyn yn dechrau tawelu, a bydd yn syrthio'n ôl i gysgu unwaith eto. Yn y bore ni fydd y plentyn yn cofio unrhyw beth am y digwyddiad.

Fodd bynnag, gall gwyllo hyn fod yn brofiad eithaf trallodus i rieni a gofalwyr. Ond, byddwch yn dawl eich meddwl bod eich plentyn yn iawn ac nad yw mor ofidus ag y mae'n ymddangos.

Cerdded yn eich Cwsg

Beth yw cerdded yn eich cwsg?

Mae'r cyflwr hwn yn debyg i arswydion nos gan ei fod yn digwydd yn ystod trwmgwsg ac nid yw'r plentyn yn cofio dim amdano yn y bore. Mae'n digwydd i tua 15% o blant, mae'n yn fwy cyffredin i fechgyn, ac fe all redeg yn y teulu. Yn ogystal, mae'n fwy cyffredin ymhlith plant hŷn, rhwng 5 a 12 oed.

Gall eich plentyn ymddangos fel pe bai ar ddeffro gyda'i lygaid ar agor, ac fe all godi o'r gwely mewn modd ychydig yn ddryslud fel pe bai'n chwilio am rywbeth. Er bod ei lygaid ar agor, a'i fod yn gallu symud o gwmpas yr ystafell neu'r tŷ, efallai na fydd gan eich plentyn lawer o ymwybyddiaeth o'r amgylchedd o'i gwmpas. Efallai y bydd yn cerdded tuag atoch. Er hynny, ymddengys na fydd yn gwybod pwy ydych. O bosib, bydd yn syllu 'trwoch chi' yn hytrach nag 'arnoch chi', ac efallai y bydd yn mwman ymadroddion annealladwy.

Ar ôl dychwelyd i'r gwely, fel arfer bydd plant iau yn syrthio yn ôl i gysgu, a hynny heb ddeffro'n gyfan gwbl. Gall plant hŷn a phobl ifanc ddeffro am gyfnod byr gan deimlo cywilydd neu'n ofnus wrth ganfod eu hunain mewn lle annisgwyl.

O dro i dro, efallai na fydd eich plentyn yn cerdded o gwmpas mewn modd hamddenol. Gall neidio o'r gwely a rhuthro o gwmpas y lle yn gynnwrf i gyd. Ni fydd yn ymddangos fel ei fod yn eich adnabod ac efallai y bydd yn eich gwrthio i ffwrdd os ceisiwch ei ddeffro. Bydd yn cofio ychydig iawn neu ddim byd o'r amser blaenorol, ac ni fydd yn disgrifio unrhyw freuddwydion.

Beth sy'n achosi arswydion nos a cherdded yn eich cwsg?

Nid ydych yn ymwybodol ohono yn ôl pob tebyg, ond mae pawb yn deffro am gyfnodau byr yn ystod y nos. Ond fel arfer byddwn yn syrthio yn ôl i gysgu yn syth bron heb sylweddoli ein bod wedi deffro.

Mae rhythm naturiol i'n cwsg. Rydym mewn gwirionedd yn mynd trwy gylch o gwsg dwfn, a chwsg ysgafn wedi hynny bob 2 i 4 awr. Rhwng y cylchoedd hyn mae cyfnod

o amser lle nad yw'r unigolyn yn gwbl effro. Fel sydd wedi'i nodi yn flaenorol, fel arfer mae'r cyfnod hwn yn fyr, a bydd yr unigolyn yn deffro fymryn, yn troi drosodd ac yn mynd yn ôl i gyfnod arall o'i gylch cysgu.

Weithiau mae'n ymddangos bod plant yn cael trafferth wrth symud yn esmwyth o un cyfnod o gwsg i'r llall. Yn lle hynny, maent yn aros mewn cyflwr lle maent ond yn hanner effro. Yn ystod y cyflwr hwn mae plentyn yn gallu symud o gwmpas a siarad hyd yn oed, ond ni fydd yn ddigon effro i allu ymateb yn iawn i bobl neu i ddigwyddiadau o'i gwmpas.

Sut byddaf yn gwybod os yw fy mhlentyn cael hunllef neu arswyd nos?

Fel arfer, bydd plentyn sydd wedi deffro ar ôl hunllef yn cofio rhai darnau o'r freuddwyd, a bydd yn ymateb i'ch ymdrechion i'w cysuro os yw'n drist neu'n ofidus.

I'r gwrthwyneb, bydd plentyn sy'n profi arswyd nos, neu sy'n cerdded yn ei gwsg yn aflonydd, yn ymddwyn yn aml fel pe bai braidd yn ddryslyd, ac efallai na fydd yn ymddangos fel ei fod yn eich adnabod. Gall y plentyn eich gwthio i ffwrdd os ceisiwch ei ddal.

A yw arswydion nos neu gerdded yn ei gwsg yn arwydd bod fy mhlentyn yn bryderus am rywbeth?

Ymhlith plant iau, mae arswydion nos a cherdded yn eu cwsg yn amlach na pheidio yn ymwneud â lefel datblygiad y plentyn. Yn aml bydd y plentyn yn 'tyfu allan' o'r ymddygiad erbyn iddo gyrraedd tua 6 mlwydd oed.

Ymysg plant sy'n hŷn na chwech oed, nid yw pyliau prin (unwaith neu ddwywaith y flwyddyn) yn anghyffredin, ac mae'n debyg nad ydynt o bwys mawr. Fodd bynnag, po amlaf a dwysaf yw'r penodau ymhlith plant yn ystod plentyndod, mae'n fwy tebygol bod y plentyn yn dioddef ychydig o straen emosiynol.

Mae hyn yn wahanol i hunllef go iawn lle gall digwyddiadau llawn straen yn ystod y dydd ymddangos mewn breuddwyd, gan greu digon o bryder i ddeffro'r plentyn yn gyfan gwbl.

Beth ddylwn ei wneud os yw fy mhlentyn yn cael arswyd nos neu'n cerdded yn ei gwsg?

Gall gwyllo plentyn yn rhuthro o gwmpas gan edrych fel pe bai wedi dychryn fod yn frawychus iawn i riant, ac eich ymateb cyntaf efallai fydd 'gwneud rhywbeth'.

Fodd bynnag, mae'n bosibl y byddwch yn gwneud pethau'n waeth wrth geisio cydio yn eich plentyn. Gan ei fod dal yn hanner cysgu ac wedi drysu'n lân, mae'n annhebygol y bydd yn adnabod wynebau cyfarwydd hyd yn oed. Ar ben hyn, gall ddehongli eich ymdrechion i'w cysuro fel ymosodiad yn hytrach na chymorth.

Deffro Rhannol Annisgwyl

Beth i'w wneud

Arswydion nos

- Sicrhewch nad yw eich plentyn yn anafu ei hun.
- Gadewch i'r pwl ddod i ben. Cadwch ychydig o bellter a pheidiwch â cheisio 'helpu' drwy rym. Gafaelwch yn eich plentyn os yw'n eich adnabod ac os yw eisiau cael ei ddal yn unig. Peidiwch â cheisio deffro'ch plentyn e.e. trwy ei ysgwyd.
- Os oes risg o anaf, efallai y bydd angen i chi ymyrryd. Siaradwch yn dawel a rhwystrwch ei fynediad at unrhyw ardaloedd peryglus, ond ceisiwch beidio â'i ddal os nad oes gwir angen gan y gallai hyn arwain at eich plentyn yn anelu ergyd a dod yn fwy ffwdanus.
- Gwylwch eich plentyn yn ymlacio ac yn dechrau tawelu. Pan fydd hyn yn digwydd (a bydd yn digwydd yn y pen draw!) gallwch ei helpu yn ôl i'r gwely a'i lapio yn glyd. Gadewch i'ch plentyn fynd yn ôl i gysgu, a pheidiwch â cheisio ei ddeffro i wybod beth oedd yn bod neu beth y gallai fod wedi bod yn breuddwydio amdano.
- Peidiwch ag ildio i'r demtasiwn o gwestiynau eich plentyn am y pwl yn y bore, oni bai ei fod yn cyfeirio at y noson flaenorol.

Cerdded yn eich cwsg

- Siaradwch yn dawel ac yn bwylllog gyda'ch plentyn. Efallai y bydd yn dilyn eich cyfarwyddiadau ac yn mynd yn ôl i'w wely.
- Peidiwch â cheisio deffro eich plentyn, e.e. drwy ei ysgwyd.
- Os bydd eich plentyn yn ymddangos yn ddigynnwrf, ceisiwch ei gyffwrdd yn dyner. Os na fydd yn ymddangos yn ofidus dylech chi allu ei arwain yn ôl i'r gwely'n dawel. Os bydd eich plentyn eisiau defnyddio'r toiled, gadewch iddo wneud hynny, ond peidiwch â'i orfodi.
- Os bydd eich plentyn yn digwydd deffro wedi'r pwl (mae hyn yn fwy cyffredin ymhlith plant hŷn) gall deimlo cywilydd, yn bryderus neu'n ddrislyd.
- Peidiwch â gwneud unrhyw sylwadau negyddol na sarhaus, a pheidiwch â sôn amdano yn y bore, oni bai ei fod yn gofyn.

Awgrymiadau cyffredinol eraill

- Cadwch eich pellter oddi wrth eich plentyn, ac efallai y bydd hi'n anodd peidio â'i ddeffro. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio fod pob arswyd nos, waeth beth

fo'i hyd, yn dod i ben yn gymharol sydyn yn y pen draw, heb unrhyw ymyrraeth.

- Mewn plant hyd at 6 oed, ac yn llai aml mewn plant hŷn, gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn cael digon o gwsg, ac ystyriwch amser gwely cynharach. Ar gyfer plant cyn oed ysgol, ystyriwch aildddechrau'r cyntun (nap). Efallai y byddwch yn tybio y byddai plentyn sydd wedi gorflino yn cysgu'n well nag arfer, ond nid yw hyn yn wir. Yn hytrach, gall wneud y plentyn yn fwy tebygol o gael arswyd nos.
- Gwnewch yn siŵr bod cwsg eich plentyn a'i arferion dyddiol yn gymharol reolaidd a chyson.
- Mae cyn lleied o sŵn â phosibl yn syniad da o amgylch ardal yr ystafell wely.
- Gall pledren lawn sbarduno pwl o gerdded yn eich cwsg, felly ceisiwch gyfyngu ar ddiodydd cyn mynd i'r gwely.
- Tynnwch unrhyw beth o ystafell wely eich plentyn a allai fod yn beryglus neu achosi niwed.
- Mae'n bwysig rhybuddio gwarchodwyr plant a neiniau a theidiau os ydy eich plentyn yn profi arswydion nos neu'n cerdded yn ei gwsg er mwyn i chi roi gwybod iddynt sut i ddelio â nhw.

Ystyriwch gyngor proffesiynol

- Os oes digwyddiad wedi bod sydd wedi rhoi straen ar fywyd, e.e. profedigaeth.
- Os yw pyliau cysgu eich plentyn yn ei roi mewn perygl mawr a'i fod yn debygol o anafu ei hun.

I gloi...

Yn achlysurol iawn, gall pyliau sy'n ymddangos yn debyg i arswydion nos neu gerdded yn eich cwsg fod yn gysylltiedig â ffit epileptig yn ystod y nos. Ceisiwch gyngor eich Meddyg neu eich Ymwelydd Iechyd os yw cyfnodau deffro eich plentyn yn wahanol iawn i'r rhai a ddisgrifir yn y daflen hon. Os ydyn nhw'n digwydd yn agosach at y bore yn hytrach nag amser gwely, os ydyn nhw'n dechrau gyda'ch plentyn yn hollol effro, os yw eich plentyn yn cofio'r digwyddiad cyfan, neu'r dechrau yn hytrach na'r diwedd. Yn ogystal, dylech weld eich meddyg os oes gan eich plentyn unrhyw stifferwydd amlwg yn ei gorff gydag un fraich wedi'i hystemyn a'i ben wedi'i droi i un ochr, neu os yw ei gorff yn hercio'n ailadroddus.

Rydym yn gobeithio eich bod wedi canfod ychydig o syniadau yn y llyfryn hwn sydd o ddiddordeb i chi. Yn ein profiad ni, gall newid fod yn broses anodd i bawb yn y teulu, ac fe all pethau waethygu cyn gwella. Gall fod yn anodd dal ati, ond mae llawer o deuluoedd yn dweud wrthym ei bod hi'n werth dyfalbarhau.

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am y llyfryn hwn

1. A yw'r llyfryn hwn yn hawdd ei ddeall?

| | | | | | | |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|
| Ddim yn hawdd o gwbl | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Hawdd iawn |
| | | | | | | |

Pa mor ddefnyddiol yw'r syniadau yn y llyfryn hwn?

| | | | | | | |
|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------|
| Ddim yn ddefnyddiol o gwbl | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Defnyddiol iawn |
| | | | | | | |

2. Beth allech chi ei wneud yn wahanol, nawr eich bod chi wedi darllen y llyfryn hwn?

4. Ticiwch y blwch a rhowch eich cyfeiriad i ni os hoffech dderbyn llyfryn arall o'n casgliad.

| | |
|---|--|
| Trallod | |
| Dictor | |
| Gorbryder | |
| Profedigaeth | |
| Gwahanu ac Ysgariad | |
| Brodyr a chwiorydd – Helpu eich plant i fyw gyda'i gilydd a dysgu oddi wrth ei gilydd | |
| Problemau cysgu | |
| Cerdded yn eich cwsg, hunllefau ac arswydion nos | |
| Baeddu | |
| Trawma | |

Oes gennych unrhyw syniadau eraill ar gyfer llyfrynnau?

Eich enw a chyfeiriad

Diolch am roi o'ch amser i nodi eich sylwadau. Dychwelwch y slip papur hwn yn uniongyrchol i ni neu ei roi i'r unigolyn a roddodd y llyfryn i chi.

Dychwelwch i Gwasanaeth Seicoleg a Therapiau Plant a Theuluoedd

Llwyn Onn, Tiroedd Ysbyty Sant Cadog, Lodge Road,
Caerllion, Casnewydd NP18 3XQ

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English**