



---

## Gofal 7 – Perthnasau

---

### Addasu i newid swyddogaethau yn y teulu

Gall niwed i'r ymennydd newid dynameg teuluoedd a pherthnasau yn llwyr, yn enwedig os mai'r unigolyn â niwed i'r ymennydd oedd yn arfer bod yn brif enillydd cyflog ac na all weithio bellach. Gall swyddogaethau a chyfrifoldebau yn y teulu newid a gall fod yn anodd iawn dod i arfer â hyn ar y dechrau.

Gall y newidiadau hyn achosi trafferthion, ac yn aml, mae'n bosib y bydd llawer o atgasedd a straen. Er hynny, gall hefyd arwain at lawer o newidiadau cadarnhaol a chryfhau perthnasau. Er enghraifft, gall eich perthynas nawr gael cyfle i dreulio mwy o amser gyda'r plant a gall y berthynas rhyngddyn nhw gryfhau o ganlyniad i hyn.

Mae'n bwysig ceisio bod yn ymwybodol o sut mae gwahanol aelodau o'r teulu yn ymateb a chynnwys pawb er mwyn atal teimladau o unigrwydd. Os yw unrhyw aelodau o'r teulu'n ymddangos eu bod yn cael trafferth addasu, ceisiwch roi gwybod iddyn nhw bod eu teimladau'n hollol normal a naturiol.

Mae'n bwysig cydweithio â therapyddion eich perthynas ar faterion sy'n ymwneud â'r teulu a pherthynas. Dylai'r therapyddion ystyried y teulu cyfan yn rhan o'r broses adsefydlu.

### Newidiadau i berthynas rywiol

Gall fod yn chwithig siarad am anawsterau rhywiol, ond mae'n bwysig iawn eu trafod. Mae'n helpu'r ddau bartner eu bod yn trafod problemau â chwmselydd cymwys, o ddewis cwnselydd sydd â gwybodaeth a phrofiad o niwed i'r ymennydd. Byddai'n ddelfrydol dod o hyd i niwroseicolegydd clinigol sy'n arbenigo mewn perthynas rywiol. Ond mae gwasanaeth cwnsela arbenigol ar ryw a pherthynas hefyd ar gael gan y sefydliad Relate. Gallwch ddod o hyd i therapyddion achrededig ar gyfer rhyw a pherthynas drwy'r Coleg Therapyddion Rhyw a Perthnasau yn [www.cosrt.org.uk](http://www.cosrt.org.uk).

Mae Headway yn cynnal cwrs hyfforddi o'r enw *Sex and sexuality after brain injury* sy'n darparu cyflwyniad defnyddiol i'r pwnc. Ceir rhagor o fanylion am y cwrs a sut i gadw lle yn yr adran 'Gweithwyr Proffesiynol' ar wefan Headway.

### Ffrindiau

Gall ffrindiau eich perthynas gael eu heffeithio gan yr anaf a'i ganlyniadau i'r un graddau â'r teulu, ond ni fydd yr un cymorth ar gael iddyn nhw ac efallai y bydd yn anodd iddyn nhw reoli eu teimladau. Mae'n hawdd i ffrindiau ymbellhau a cholli cysylltiad, nid yn fwriadol yn aml, ond oherwydd nad ydyn nhw'n gwybod sut i ymdrin â'r sefyllfa, neu oherwydd nad ydyn nhw eisiau bod dan draed.

Ceisiwch gadw mewn cysylltiad â ffrindiau eich perthynas a'ch ffrindiau chi. Gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n rhan o'r sefyllfa drwy roi tasgau penodol iddynt.. Gallai hyn leihau



the brain injury association

# factsheet

---

rhywfaint o'r pwysau arnoch chi. Yn aml, bydd ffrindiau yn hapus iawn yn cyflawni'r dyletswyddau gofalu am gyfnod, a gall hyn atal eich perthynas rhag teimlo unigrwydd cymdeithasol a rhoi seibiant i chi.

Mae hefyd yn syniad da rhoi gwybod i ffrindiau am unrhyw wybodaeth a oedd yn ddefnyddiol i chi, fel y llyfryn hwn neu rai eraill gan Headway.

Helpline: 0808 800 2244  
Email: [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk)  
Website: [www.headway.org.uk](http://www.headway.org.uk)

