

Wyddech chi?

Profiad Niweidiol yn ystod Plentyndod



Diffinnir Profiad Niweidiol yn ystod Plentyndod (Adverse Childhood Experience – ACE) fel 'profiadau trawmatig sy'n digwydd yn ystod plentyndod sy'n cael eu cofio drwy gydol bod yn oedolyn, gan amrywio o ddioddef o gam-drin geiriol, meddyliol, rhywiol a chorfforol, i gael eich magu mewn cartref ble mae trais yn y cartref, cam-drin alcohol, rhieni wedi gwahanu neu gamddefnyddio cyffuriau'n digwydd. Ceir cytundeb cyffredinol i'r ffaith mai tacio

ACEs yw un o'r heriau mwyaf sy'n wynebu gwasanaethau cyhoeddus yn y dyfodol; mae cydnabod y problemau a wynebir gennym ar draws cenedlaethau a chymunedau'n galw am dulliau arloesol, ataliol o weithredu.

Er gwaetha'r gydnabyddiaeth hon, tuedd ein systemau iechyd a gofal cymdeithasol presennol yw ymateb i effeithiau pobl sy'n dioddef o ACEs yn hytrach na gallu mynd at wraidd yr achosion. Ystyr hyn yw bod yr ymyrraeth yn digwydd yn aml ar ôl i'r problemau ddigwydd, sy'n rhy hwyr i allu osgoi llawer o'r niwed sy'n digwydd i fywyd rhywun.

Ochr yn ochr â'r niwed i lesiant yr unigolyn, mae delio â symptomau ac effeithiau ACEs yn y tymor byr yn ddur (mae £17bn y flwyddyn yn cael ei wario ar ddelio â nhw, ar draws Cymru a Lloegr), ac mae delio â'r canlyniadau hirdymor yn rhoi hyd yn oed mwy o straen ar wasanaethau cyhoeddus a chyllidebau.

Mae atal a thacio ACEs yn ymwneud yn llwyr â rhoi cyfle i bobl fyw bywydau hir, iach, hapus ac ystyrlon, a bod y gymdeithas yn elwa o fwy o lesiant a gwytnwch cyffredinol.

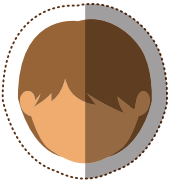
Mae pobl wydn yn fwy tebygol o wneud dewisiadau cadarnhaol drwy gydol eu bywydau, a chyfrannu at lesiant cymdeithasol ar raddfa ehangach – er enghraifft, drwy fod yn weithredol yn economaidd, drwy sicrhau swydd dda a datblygu sgiliau da, ac ymwneud â bywyd diwylliannol a chymdeithasol.

Dewch i greu'r dyfodol gyda'n gilydd
#CymruEinDyfodol



Y

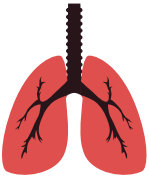
Ffeithiau



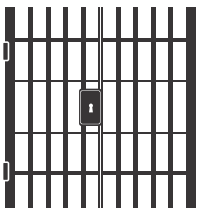
I bob 100 o oedolion yng Nghymru, mae 50 wedi dioddef o leiaf un ACE yn ystod eu plentyndod, ac mae 14 wedi dioddef 4 neu ragor.



Mae 41% o oedolion yng Nghymru sydd wedi dioddef 4 neu ragor o ACEs yn ystod eu plentyndod, bellach yn byw â llesiant meddwl isel.



Erbyn 69 mlwydd oed, roedd y rheiny â 4 neu ragor o ACEs bedair gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu Diabetes Math 2, tair gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu Clefyd y Galon a thair gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu salwch anadlu.



Sawl oedolyn yng Nghymru sydd wedi cael eu heffeithio gan bob ACE?

- 20% cam-drin geiriol
- 16% cam-drin corfforol
- 7% cam-drin rhywiol
- 25% rhieni'n gwahanu
- 17% trais domestig
- 18% salwch meddwl
- 13% cam-drin alcohol
- 6% camddefnyddio cyffuriau
- 4% carcharu