Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE) a gwydnwch: risg a ffactorau gwarchodol ar gyfer salwch meddwl gydol oes

Gwydnwch yw'r gallu i oresgyn caledi difrifol. Mae'r ffactorau sy'n cryfhau gwydnwch yn cynnwys sgiliau personol, perthnasoedd cadarnhaol, cymorth y gymuned a chysylltiadau diwylliannol. Roedd Arolwg Cymru o ACE a Gwydnwch yn holi oedolion ynghylch ystod o adnoddau gwydnwch o'r fath, a hynny yn ystod plentyndod ac fel oedolion, ynghyd â'u holi am 11 ACE a'u hiechyd corfforol a meddyliol.

Yn 2017, faint o oedolion a ddywedodd eu bod wedi cael ACE?

Cam-driniaeth yn ystod plentyndod

- Cam-drin llafar **20%**
- Cam-drin corfforol **16%**
- Cam-drin rhywiol **7%**

Mesurwyd esgeulustod am y tro cyntaf yn 2017. Roedd y rhan fwyaf o bobl a oedd wedi cael eu hesgeuluso wedi cael nifer o ACE eraill hefyd.

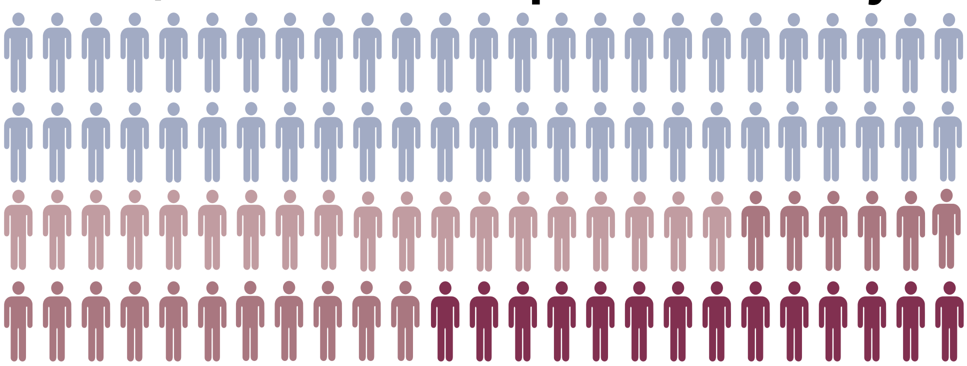
- Esgeulustod emosiynol **7%**
- Esgeulustod corfforol **4%**

ACE ar yr aelwyd

- Rhieni'n gwahanu **25%**
- Salwch meddwl **18%**
- Cam-drin domestig **17%**
- Camddefnyddio alcohol **13%**
- Camddefnyddio cyffuriau **6%**
- Carcharu **4%**

Roedd 50 o bob 100 o bobl yng Nghymru wedi cael o leiaf un ACE, ac 14 wedi cael pedwar neu fwy

0 ACE	50%
1 ACE	19%
2-3 ACE	17%
4+ ACE	14%



Roedd ACE yn cynyddu'r risg o salwch meddwl

Roedd 1 o bob 3 oedolyn wedi cael triniaeth am salwch meddwl ar ryw adeg

O'u cymharu â phobl nad oeddent wedi cael ACE, roedd y rhai a oedd wedi cael pedwar neu fwy:

- **3.7** gwaith yn fwy tebygol o fod **yn cael triniaeth am salwch meddwl ar hyn o bryd**
- **6.1** gwaith yn fwy tebygol o fod **wedi cael triniaeth am salwch meddwl ar ryw adeg**
- **9.5** gwaith yn fwy tebygol o fod **wedi teimlo'n hunanladdol neu o fod wedi hunan-niweidio ar ryw adeg**

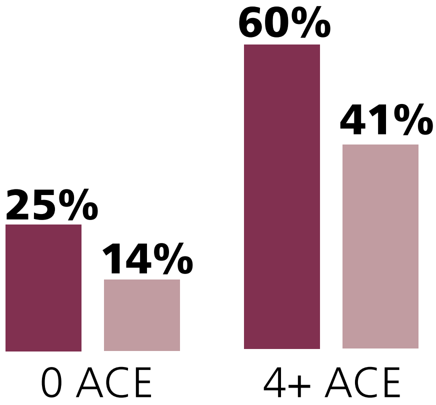
Roedd cysylltiad rhwng gwydnwch yn ystod plentyndod a llai o salwch meddwl yn ystod cwrs bywyd ymhlith y rhai a oedd wedi cael ACE a'r rhai nad oeddent wedi'u cael

Roedd gan y rhai a oedd wedi cael mwy o ACE lai o adnoddau gwydnwch yn ystod plentyndod ac fel oedolion

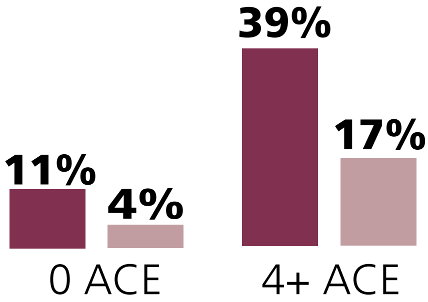
Lefel isel o wydnwch yn ystod plentyndod[b]

Lefel uchel o wydnwch yn ystod plentyndod[b]

Y ganran[a] a oedd wedi cael triniaeth am salwch meddwl



Y ganran[a] a oedd wedi teimlo'n hunanladdol neu wedi hunan-niweidio ar ryw adeg



Roedd y risigau o fod â salwch meddwl presennol yn mwy na haneru ymysg y rhai â 4+ ACE os oedd ganddynt rywfaint o adnoddau gwydnwch

Adnoddau gwydnwch yn ystod plentyndod — Canran â salwch meddwl presennol

Gwydnwch yn ystod plentyndod[b]	Isel 29%	Uchel 14%
Perthynas ag oedolyn dibynadwy	Byth 28%	Bob amser 19%
Cymryd rhan yn rheolaidd mewn chwaraeon	Nac ydw 25%	Ydw 19%

Adnoddau gwydnwch oedolion — Canran â salwch meddwl presennol

Gwydnwch oedolion[b]	Isel 37%	Uchel 13%
Ymdeimlad o sicrwydd ariannol	<1 mis 35%	5+ mlynedd 11%
Ymwneud â'r gymuned[c]	Nac ydw 23%	Ydw 11%

Bu i Astudiaeth Cymru o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) a Gwydnwch gyfweld tua 2,500 o oedolion (rhwng 18 a 69 oed) yng Nghymru yn 2017. Rydym yn ddiolchgar i bawb a roddodd o'u hamser yn wirfoddol i gymryd rhan. Mae'r wybodaeth yn y ffeithlun hwn yn deillio o ***Ffynonellau gwydnwch a'u cysylltiadau lliniarol ar y niwed sy'n cael ei achosi gan brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod: Adroddiad 1 - Salwch meddwl***

Y Gyfarwyddiaeth Polisi, Ymchwil a Datblygu Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Tŷ Clwydian, Parc Technoleg Wrecsam, Wrecsam, LL13 7YP. www.publichealthwales.wales.nhs.uk

[a]Wedi'i addasu i ddemograffeg y sampl; [b]Cafodd gwydnwch cyffredinol ei fesur gan ddefnyddio graddfeydd plant ac oedolion gan gynnwys ffactorau gwydnwch personol a'r rhai'n ymwneud â pherthynas, cymuned a diwylliant; [c]Cymryd rhan yn rheolaidd mewn grwpiau cymunedol neu glybiau cymdeithasol.

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales
PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY