

BEING YOURSELF DURING CHANGE

BOD YN DRIW I'CH HUN MEWN CYFNOD O NEWID



PAPYRUS
PREVENTION OF YOUNG SUICIDE
ATAL HUNANLADDIAD IFANC

Being yourself during change

Change is something that happens throughout our lives. Whether we like it or not one of the few certainties of life is that change will come. On HOPELINEUK we hear a lot about changes and the difficulties that people have adapting to them. Some changes can be forced on us, others we might take on willingly, but they might be tougher than we expected. Sometimes when a change comes that is difficult it can affect the way we view ourselves, or our situation and even our lives. When change becomes overwhelming it can lead to thoughts of suicide.

So why do we have to experience change?

From childhood there are many life changes that we have to accept, we might be the only child in our family, then a sibling comes along. We have to leave the surroundings that we have become used to as a child and start nursery and school, meet a lot of people and start a new routine. When we have navigated our way through primary school, we have secondary school, with all the pressure of exams and stress of what the future might hold.

Throughout our formative years we are coping with changes. We take on new challenges, start and end our education, find and lose friends, start and end relationships, change homes, change careers and lifestyles. We make changes all of the time. They are usually challenging at some level even if the changes are something we chose to make.

Bod yn driw i'ch hun mewn cyfnod o newid

Mae newid yn rhywbeth sy'n digwydd drwy gydol ein bywyd. Fe ddaw newid i bob un oonom yn ystod ein bywyd, boed hynny'n cael ei groesawu ai peidio. Ar HOPELINEUK, rydym yn clywed llawer am newidiadau a'r anawsterau gaiff unigolion wrth addasu iddynt. Caiff rhai newidiadau eu gorfodi arnom; byddwn yn barod i dderbyn eraill, er y gallant fod yn fwy heriol na'r disgwyl. Weithiau, wrth ddod ar draws newid anodd, gall effeithio ar y ffordd welwn ein hunain, neu'n sefyllfa a hyd yn oed ein bywyd. Pan fydd newid yn mynd yn drech na ni, gall arwain at feddyliau am hunanladdiad.

Felly pam fod rhaid i ni brofi newid?

O blentynnod, mae llawer o newidiadau mewn bywyd y mae'n rhaid i ni eu derbyn. Efallai ein bod yn unig blentyn a bod brawd neu chwaer yn cyrraedd. Efallai bydd rhaid i ni adael yr amgylchedd yr ydym yn gyfarwydd ag ef fel plentyn a mynychu'r ysgol feithrin a'r ysgol, cwrdd â llawer o bobl newydd a dechrau ar batrwm newydd. Ar ôl llywio'n ffordd drwy'r ysgol gynradd, bydd rhaid i ni fynychu'r ysgol uwchradd a theimlo straen arholiadau a beth bynnag ddaw yn y dyfodol.

Drwy gydol ein blynyddoedd cynnar, byddwn yn ymdopi â newidiadau. Byddwn yn profi heriau newydd, dechrau a gorffen ein haddysg, canfod a cholli ffrindiau, dechrau a gorffen perthynas, newid cartref, gyrfa a ffordd o fyw. Byddwn yn gwneud newidiadau drwy'r amser. Fel arfer, bydd y newidiadau'n heriol ar ryw lefel, hyd yn oed os fyddwn wedi dewis eu gwneud.

So how do we take on new challenges and adapt to the changes that life throws at us? What can we put in place to make things easier for us?

- **Make time for change** – It's coming anyway, so prepare yourself for the changes that you can. Be willing to accept changes and, when possible, find out more information to make you feel more prepared.
- **Accept that change will be a challenge** – Give yourself time to adapt to the change. Some changes are planned and we can make some preparations to help us to manage. Other changes are unforeseen, like the death of a loved one and there is no amount of preparation that can get us ready for some life changes that we face. When we have this sort of change we need to give ourselves the space to accept the change and not pressure ourselves to be okay.
- **Tell others how you're feeling** – Allow yourself to express your emotions safely. It's okay to feel scared and anxious about change, but we need to make sure that we have someone to talk to so that we're not carrying this worry alone.
- **Take time for yourself** – Give yourself time to reflect when you're going through change. How do you feel now? Has the change affected the way you see yourself? How has the change made a difference to your life?
- **Believe in yourself** – Often when going through change we forget how many challenges we've faced already. We can overlook how resilient we are and how many changes we've already managed. So remember where you've been and remember you don't have to face it all alone.

Felly, sut wnawn ni'n ysgwyddo heriau newydd gan addasu i'r newidiadau ddaw yn ystod bywyd? Beth allwn ei osod mewn lle er mwyn gwneud bywyd yn haws?

- **Neilltuo amser ar gyfer newid** – Fe ddaw newid beth bynnag, felly paratowch ar ei gyfer. Byddwch yn barod i dderbyn newidiadau ac os yw'n bosibl darganfyddwch ragor o wybodaeth fel eich bod yn fwy parod amdano.
- **Derbyn y bydd newid yn her** – Rhowch amser i'ch hun i addasu i'r newid. Mae rhai newidiadau wedi eu cynllunio a gallwn wneud rhai paratoadau er mwyn ein cynorthwyo i ymdopi. Nid oes modd rhagweld rhai newidiadau fel marwolaeth rhywun annwyl ac nid oes modd paratoi ar gyfer rhai newidiadau bywyd a wynebwn. Pan fyddwn yn profi newid o'r fath, mae'n rhaid i ni roi gwagle i'n hunain i dderbyn y newid yn hytrach na rhoi pwysau ar ein hunain i fod yn iawn.
- **Sôn am eich teimladau wrth eraill** – Caniatewch eich hun i fynegi'ch emosiynau'n ddiogel. Mae'n iawn i deimlo ofn a phryder ynghylch newid ond mae'n rhaid i ni wneud yn siŵr y gallwn siarad â rhywun fel nad ydym yn ysgwyddo'r pryder hwn ar ein pen ein hun.
- **Neilltuo amser i chi'ch hun** – Neilltuwch amser i fyfyrto wrth i chi fynd drwy newid. Sut ydych chi'n teimlo nawr? A yw'r newid wedi newid y ffordd welwch eich hun? Ym mha ffordd ydy'r newid wedi gwneud gwahaniaeth i'ch bywyd?
- **Credu ynoch eich hun** – Yn aml, pan fyddwn yn mynd trwy newid byddwn yn anghofio faint o heriau yr ydym eisoes wedi eu hwynebu. Gallwn anghofio pa mor wydn ydyn ni a faint o newidiadau rydyn wedi bod drwyddynt eisoes. Felly cofiwch am y cyfnodau hynny a chofiwch nad oes raid i chi eu hwynebu ar eich pen eich hun.

What can you do to help?

If you are around somebody that has been going through some life changes, whether that be a change in school, a new job or a breakdown of a relationship and you are concerned that they might be having thoughts of suicide, it's okay to ask them. As long as you're sensitive there is no right or wrong way to ask somebody if they are feeling suicidal. You won't increase any risk, put the thought into their head, or make it more difficult for them to seek support. What you will do is make yourself a safe person to talk to.

Be clear and direct, so there are no misunderstandings:

- Sometimes when people are managing a lot of change, it can be stressful and can lead to thoughts of suicide, is this how you've been feeling?
- It sounds like life is really hard right now, are you having thoughts of suicide?

Reflect anything that you might have noticed:

- Since you've been at your new school you seem distant and have talked about life feeling pointless. Does this mean that you're thinking about ending your life?

Remember there is no right or wrong way to ask the question, but asking the question can be the start of somebody getting the support they need.

Beth allwch wneud i helpu?

Os ydych yng nghwmni rhywun sydd wedi bod yn mynd trwy newidiadau bywyd, boed yn newid ysgol, swydd newydd neu dor perthynas a'ch bod yn bryderus ei fod yn meddwl am hunanladdiad, mae'n iawn gofyn am y peth. Os ydych yn gwneud hynny mewn ffordd sensitif, nid oes ffordd cywir nac anghywir o ofyn i rywun a yw'n meddwl am hunanladdiad. Ni fyddwch yn cynyddu'r risg nac yn rhoi'r syniad yn ei ben na'i wneud yn fwy anodd iddo ofyn am gymorth chwaith. Wrth wneud, byddwch yn cynnig eich hun fel berson diogel i siarad ag ef.

Byddwch yn glir ac uniongyrchol fel nad oes unrhyw gamddealltwriaeth:

- Weithiau, wrth reoli llawer o newid, gall fod yn brofiad llawn straen sy'n arwain at feddyliau am hunanladdiad. Ydych chi wedi bod yn teimlo fel hyn?
- Mae'n swnio fel bod bywyd yn anodd iawn ar hyn o bryd. Ydych chi'n meddwl am hunanladdiad?

Myfyriwch ar unrhyw beth yr ydych wedi sylwi arno:

- Ers i chi fod yn eich ysgol newydd rydych wedi ymddwyn yn bell ac wedi siarad am ba mor ddiwerth yw bywyd. Yw hyn yn meddwl eich bod yn meddwl am ddiweddu'ch bywyd?

Cofiwch nad oes ffordd gywir nac anghywir o ofyn y cwestiwn ond gall gofyn y cwestiwn fod yn ddechrau ar rywun yn derbyn y cymorth sydd ei angen arno.



A series of 15 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.

HOPELINEUK

If you're struggling with change and this has led to thoughts of suicide, or you are supporting somebody that is going through some changes and you are worried that they might be suicidal, you can contact HOPELINEUK.

Os ydych yn cael trafferth ymdopi â newid a bod hyn wedi arwain at gael meddyliau am hunanladdiad neu eich bod yn cynorthwyo rhwyun sy'n mynd trwy newidiadau a'ch bod yn poeni y gall fod yn meddwl am hunanladdiad, gallwch gysylltu â HOPELINEUK.

HOPELINEUK

Call: **0800 068 4141**

Text: **07860 039 967**

Email: **pat@papyrus-uk.org**

Opening hours:

9am - 10pm weekdays

2pm - 10pm weekends

2pm - 10pm bank holidays

Our Suicide Prevention Advisers are ready to support you.

HOPELINEUK

Ffoniwch: **0800 068 4141**

Neges Destun: **07860 039 967**

E-bost: **pat@papyrus-uk.org**

Oriau agor:

9am - 10pm dyddiau'r wythnos

2pm - 10pm penwythnosau

2pm - 10pm gwyliau banc

Mae ein cynghorwyr atal hunanladdiad yn barod i'ch cynorthwyo.



Registered Charity Number - 1070896
Rhif Elusen Gofrestredig - 1070896