



Therapi Galwedigaethol Llosgiadau a Llawfeddygaeth Blastig **Gorsensitifrwydd a Dadsensiteiddio**

Gall gorsensitifrwydd ddigwydd yn dilyn anaf, ac mae'n orymateb poenus i symbyliad na fyddai'n boenus fel arfer. Nod dadsensiteiddio yw lleihau symptomau gorsensitifrwydd a chynyddu goddefedd i symbyliad y croen gyda gwadeddau amrywiol (symbyliad cyffyrddol).

Triniaeth Dadsensiteiddio

Gall fod tuedd naturiol i amddiffyn y man sensitif, ond mae osgoi cyffwrdd drwy symbyliad cyffyrddol yn atgyfnerthu neges sensitifrwydd. Mae'n fanteisiol felly i chi gyffwrdd â'r man sensitif.

Mae nifer o dechnegau defnyddiol a allai eich helpu i oresgyn y broblem:

1. Tylinwch y man gorsensitif ag eli lleithio

- Golchwch eich dwylo
- Dechreuwch dylino (mewn cylchoedd bach) ar bwynt lle mae'r teimlad yn normal
- Symudwch yn raddol i bwynt lle mae'r anghysur yn dechrau a thylinwch y man hwnnw tan i'r anghysur leihau
- Yna symudwch i bwynt lle mae'n teimlo'n sensitif unwaith eto, a gwnewch y broses eto
- Parhewch tan i chi gyrraedd y pwynt mwyaf sensitif
- Tylinwch dair i bedair gwaith y dydd am tua 10 munud

Mae'n bwysig nad ydych yn torri'r cyswllt â'r croen wrth dylino a'ch bod yn gwylio'r tylino'n digwydd, oherwydd byddwch yn colli'r manteision a enilloch ar y dechrau.

2. Symbylwch y man â gwadeddau amrywiol

- Gellir defnyddio gwadeddau graddedig i fwytho'r man gorsensitif. Dechreuwch gyda deunyddiau meddal a gweithiwch i fyny i weadeddau mwy garw e.e. gwlân cotwm, ffelt, tywel, lliain garw, dolenni felcro, bachau felcro
- Os yw eich craith ar eich llaw neu eich troed, gallwch ei throchi mewn powlen o sylweddau e.e. gwlân cotwm, ffa Ffrengig, corbys, reis, pasta, cerrig mân
- Gwnewch hyn 3-4 gwaith y dydd am tua 10 munud
- Unwaith eto, cofiwch wyllo'ch hun yn gwneud y symbyliad cyffyrddol.

3. Dychwelwch i weithgareddau arferol

- Mae'n hollbwysig eich bod yn parhau â gweithgareddau arferol pob dydd e.e. ymolchi a gwisgo, tasgau yn y cartref, ysgrifennu ac ati.

Os oes angen unrhyw arweiniad pellach arnoch neu os oes gennych unrhyw gwestiyanu am y rhaglen ddadsensiteiddio, cysylltwch â'ch gweithiwr allweddol. Ffôn: (01792) 703980 yn ystod oriau gwaith 8:30am tan 4:30pm (peiriant ateb ar gael).

Taflen Gofnodi Dadsensiteiddio

[illegible]