Institute For Addressing Strangulation

Taflen Wybodaeth i Gleifion **Cymreig**

ifas.org.uk contact@ifas.org.uk

APRIL 2026

Beth yw tagu?

Ystyr tagu yw pan roddir pwysau ar y gwddf. Mae'r pwysau yma'n achosi i'r pibellau gwaed ac weithiau'r llwybrau anadlu (pibell wynt) yn y gwddf gael eu gwasgu. Bydd hyn yn y pen draw yn arwain at lai o ocsigen yn cyrraedd yr ymennydd.
Gall pobl gael eu tagu mewn gwahanol ffyrdd. Gallai gael ei wneud gyda llaw neu ddwylo ar y gwddf, drwy glo pen neu drwy lapio rhywbeth yn dynn o amgylch y gwddf, fel sgarff, gwregys neu raff.

Mae tagu'n fater difrifol a does dim ffordd ddiogel o gael eich tagu. Mae perygl i fywyd bob tro y caiff ei wneud.

P'run ai a ydych wedi cael eich tagu unwaith neu gant o weithiau, p'run ai a oedd hi heddiw neu lawer o flynyddoedd yn ôl, **dydy hi byth yn rhy hwyr i siarad â rhywun.** A byddwch chi byth yn gwastraffu amser neb.

Pa symptomau corfforol y byddwch chi'n sylwi arnyn nhw?

Mae hyn yn dibynnu ar faint o bwysau a ddefnyddiwyd ac am ba hyd. Efallai y byddwch chi'n sylwi ar y canlynol:

Wrth gael eich tagu:

- Poen yn y gwddf
- Anhawster neu boen wrth anadlu a llyncu
- Problemau llygaid - gweld sêr, golwg aneglur neu golli golwg,
- Problemau clyw – colli clyw, neu sŵn canu, popian neu ruo.
- Anymwybodol.
- Colli rheolaeth ar eich pledren neu'ch coluddyn nes eich bod yn gwlychu neu'n baeddu eich hun.

Ar ôl cael eich tagu

- Poen yn eich gwddf
- Anhawster neu boen wrth anadlu a llyncu
- Dryswch, teimlo'n gynhyrfus.
- Y llais yn newid, e.e. llais dwfn neu gras.
- Cur pen, teimlo'n sâl neu fod yn sâl.

Mae'r rhai sydd wedi goroesi cael eu tagu wedi egluro gall symptomau corfforol ac adferiad parhau am amser maith.

Pa arwyddion corfforol y gallech chi sylwi arnyn nhw?

Dim ond 50% o bobl sy'n cael eu tagu fydd ag unrhyw anaf gweladwy i'r gwddf neu'r pen.

Os oes gan berson anafiadau, maen nhw'n tueddu i fod yn gleisiau neu'n grafiadau i'w gwddf. Efallai y bydd gan rai dioddefwyr gleisiau bach pinc (petechiae) ar eu pen, eu hwyneb, eu llygaid a'u gwddf.

Mae'n bosibl y bydd anafiadau eraill i'w gweld hefyd os yw'r ymosodwr wedi dyrnu, slapio neu dynnu gwallt wrth ymosod.

Dydi'r ffaith nad oes anaf i'w weld yn golygu bod yr ymosodiad yn llai difrifol neu'n llai peryglus neu y bydd yn hawdd "dod atoch eich hun" yn seicolegol ar ôl yr ymosodiad.
Mae pobl wedi cael eu lladd drwy gael eu tagu pan nad oedd unrhyw anaf i'w weld. Gall rhai anafiadau peryglus fod yn rhai mewnol, fel niwed i bibellau gwaed yn y gwddf. Gall hyn arwain at strôc ymhen dyddiau, wythnosau neu hyd yn oed fisoedd ar ôl tagu rhywun.

Pa symptomau seicolegol y gallech chi sylwi arnyn nhw?

Mae cael eich tagu yn brofiad dychrynllyd. **Mae llawer o bobl yn meddwl eu bod ar fin marw**, sy'n brofiad brawychus iawn ac mae'n effeithio arnyn nhw'n emosiynol. Gall yr ofn yma barhau am amser hir ar ôl yr ymosodiad. Mae sylweddoli bod unigolyn (ac efallai ei fod yn rhywun rydych chi'n ei garu a'ch bod yn arfer meddwl eu bod yn eich caru chithau) bron â'ch lladd chi yn brofiad ofnadwy i ddelio ag ef. Mae'r ymosodwr yn defnyddio tagu fel ffordd o reoli'r dioddefwr a dangos bod ganddynt y pŵer i ladd. Mae'r dioddefwyr wedi dychryn am eu bywydau, gallan nhw fod yn y modd o ymladd neu ffoi, ac yn teimlo na allant ymladd yn ôl neu amddiffyn eu hunain.

Mae'n arferol teimlo'n ofidus iawn neu'n flin neu hyd yn oed fethu â theimlo unrhyw beth, fel pe na bai gennych chi unrhyw deimladau. Efallai y byddwch chi'n cael trafferth cysgu a chanolbwyntio. Efallai y byddwch chi'n teimlo mai chi sydd ar fai am yr hyn sydd wedi digwydd hyd yn oed os ydych chi'n gwybod nad yw hyn yn gwneud synnwyr. Mae'r rhain yn ffyrdd arferol o ymateb i ymosodiad arnoch chi. Os nad yw'ch symptomau'n dechrau setlo ar ôl sawl wythnos, neu os ydyn nhw'n ddifrifol iawn, yna gofynnwch am help, er enghraifft gan eich meddyg teulu, oherwydd efallai eich bod yn dioddef o anhwylder straen wedi trawma (PTSD) Mae'n arferol i'r symptomau yma fynd a dod ac weithiau gallan nhw eich taro'n ddirybudd.

Mae symptomau PTSD yn cynnwys:

- **Ail-fyw** ôl-fflachiau, hunllefau,
- **Osgoi atgofion neu ddiffyg teimladau emosiynol**
- **Gorbryder** pryder, anodd ymlacio, gorwyliadwrus, anniddigrwydd, problemau cysgu, anhawster canolbwyntio
- **Eraill** Problemau iechyd meddwl eraill, hunan-niweidio neu ymddygiadau dinistriol fel camddefnyddio alcohol neu gyffuriau, symptomau corfforol, fel cur pen, pendro, poenau yn y frest.

Pan fydd yr ymennydd yn brin o ocsigen, mae'n aml yn achosi i'r unigolyn gael problemau cofio'r ymosodiad ac efallai y byddan nhw'n teimlo'n ddryslyd. Bydd y dryswch fel arfer yn setlo ond efallai na fydd y dioddefwyr byth yn cofio'r ymosodiad yn glir.

Os yw'ch ymennydd yn cael ei lwgu o ocsigen neu mae llawer enghraifft o ymosodiadau o dagu dros beth amser, yna gallwch sylwi ar broblemau parhaus gyda'r ymennydd megis bod yn anghofus neu anawsterau canolbwyntio. Mae'r rhai sydd wedi goroesi cael eu tagu wedi rhannu bod profi anawsterau gyda'r cof yn rhywbeth sydd wedi cael effaith ddofn arnyn nhw. Ewch i weld eich meddyg teulu os ydych chi'n poeni am hyn.

Efallai y byddwch yn sylwi ar symptomau a allai fod yn gyfuniad o PTSD ac anaf i'r ymennydd. Efallai eich bod yn cysgu'n wael, yn dioddef o broblemau cof, hwyliau oriog, anhawster trefnu eich hun, gorwyliadwriaeth a phryder. Mae'n anodd delio â'r rhain a byddan nhw'n effeithio ar eich hyder. Mae'r symptomau yma'n deillio o fod yn ddioddefwr ac nid oherwydd eich bod yn wan neu ar fai.

Pryd i ofyn am help?

Yn syth

Mae tagu'n beryglus a gall arwain at farwolaeth yn gyflym iawn. Os ydych chi'n ddioddefwr dylech gael cymorth meddygol cyn gynted â phosibl hyd yn oed os ydych yn ansicr os ydych chi am roi gwybod i'r heddlu. Os yw'ch ymennydd wedi bod yn brin o ocsigen, mae'n arferol i chi deimlo'n ddryslyd. Fyddwch chi ddim yn cofio'n glir beth sydd wedi digwydd. Efallai y byddwch chi'n teimlo cywilydd eich bod wedi gwlychu neu faeddu eich hun. Mae hyn yn arwydd difrifol bod eich ymennydd wedi bod yn brin o ocsigen a dydi o ddim yn rhywbeth i fod â chywilydd yn ei gylch.

Mae'r ymosodwr yn defnyddio tagu fel ffordd o reoli'r dioddefwr. Maen nhw'n gwybod pa mor frawychus yw tagu, ac maen nhw'n defnyddio'r ofn hwnnw i reoli'r dioddefwr. Os ydych chi'n teimlo eich bod yn y sefyllfa yma, dylech gael help cyn gynted â phosibl, gan y gallai'r ymosodiad nesaf fod yn farwol.

Yn ystod y diwrnodau cyntaf

Gweler y tabl ar dudalen 1 sy'n dangos yr arwyddion ar ôl cael eich tagu.

Os byddwch yn sylwi ar symptomau sy'n gwaethygu, fel anhawster llyncu, anhawster anadlu, gwendid neu ddryswch, gofynnwch am gymorth meddygol ar unwaith, hyd yn oed os ydych eisoes wedi cael eich gweld gan feddyg. Dydi rhai o effeithiau tagu, fel chwyddo o amgylch y bibell wynt neu strociau, ddim yn amlwg ar y dechrau ac maen nhw'n gwaethygu gydag amser. Os oes unrhyw amheuaeth gofynnwch am help.

Mewn argyfwng ffoniwch 999

Os ydych chi'n teimlo eich bod chi'n ddiogel ac nad yw'n argyfwng, ffoniwch:
Heddlu 101
GIG 111 neu'ch meddyg teulu

Yn ystod yr wythnosau neu'r misoedd nesaf

Gall gael eich tagu effeithio ar lawer o wahanol agweddau o'ch bywyd.

Efallai bod y tagu wedi digwydd peth amser yn ôl ond rydych chi'n poeni am symptomoau sy'n parhau. Gallai hyn fod yn broblemau seicolegol parhaus neu symptomau corfforol fel newidiadau i'ch llais, gwendid ar un ochr o'r wyneb, arwyddion o strôc neu benysgafnder. Os ydych yn ansicr, ceisiwch gymorth, mae llawer y gellid ei wneud i wneud pethau'n well.

Gwnewch gofnod

P'un ai a ydych chi wedi adrodd am y tagu neu wedi gweld meddyg yn ei gylch ai peidio, bydd o hyd yn ddefnyddiol i chi gadw cofnod o unrhyw symptomau neu anafiadau rydych yn sylwi arnynt. Os yw hi'n teimlo'n ddiogel i wneud hynny, gallwch ddechrau gwneud hyn ar unrhyw adeg pan fydd hi'n teimlo'n iawn i chi, does dim rhaid iddo fod yn syth.

Bydd hyn yn helpu mewn sawl ffordd:

- Bydd yn eich helpu i benderfynu a oes angen mwy o gymorth meddygol arnoch
- Gall fod yn dystiolaeth ddefnyddiol mewn erlyniad
- Bydd yn eich helpu i wneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd, yn gorfforol ac yn emosiynol. Weithiau mae dioddefwyr yn dechrau meddwl eu bod wedi dychmygu rhywfaint o'r hyn sydd wedi digwydd. Mae'n ddefnyddiol gallu darllen y cofnod neu'r dyddiadur a wnaethoch ei ysgrifennu **a sylweddoli bod yr hyn a ddigwyddodd i chi yn real ac yn ddifrifol.**

Ymchwiliadau meddygol

Os ydych chi wedi cael eich tagu'n ddiweddar, bydd y meddygon am eich archwilio i weld a oes anafiadau. Byddan nhw'n sicrhau na fyddwch chi'n datblygu problemau anadlu neu'n cael unrhyw anaf i'r pibellau gwaed yn eich gwddf. Efallai y byddan nhw'n trafod i chi gael sgan o'ch gwddf a'ch pen.

Archwiliad meddygol fforensig

Efallai y gofynnir i chi gael archwiliad meddygol fforensig. Yma bydd y clinigydd fforensig yn gofyn rhai cwestiynau i chi am yr ymosodiad. Mae'n bosibl y cymerir samplau fforensig fel swabiau o'ch gwddf a'ch ewinedd. Efallai y cymerir ffotograffau o unrhyw anafiadau. Os bydd y tagu'n digwydd fel rhan o dreisio neu ymosodiad rhywiol, yna bydd yr heddlu'n eich cyfeirio at y Ganolfan Cyfeirio Ymosodiadau Rhywiol (SARC). Os nad ydych chi wedi siarad â'r heddlu, mae'n dal yn bosibl i chi gael eich gweld mewn SARC. Gallwch ddod o hyd i fanylion eich SARC lleol yn Find Rape and sexual assault referral centres services - NHS (www.nhs.uk) neu ffoniwch 111

Diogelu

Mae tagu'n beryglus. Yn ôl ymchwil o America, mewn sefyllfaoedd cam-drin domestig, mae dioddefwyr mewn risg uchel o gael eu llofruddio yn y dyfodol gan eu hymosodwr.

Os yw'r unigolyn sydd wedi eich tagu yn rhywun rydych yn ei garu, er enghraifft partner, gall fod yn anodd derbyn ei fod wedi gwneud rhywbeth mor beryglus i chi. Yn anffodus, mae'r rhai sy'n tagu unwaith yn debygol iawn o'i wneud eto. Efallai eu bod wedi gwneud hyn i rywun arall o'r blaen. Os rhoddir gwybod i'r heddlu am eu hymddygiad, gellir ei wirio gan ddefnyddio Cyfraith Claire (clares-law.com) Mae'r bobl sy'n tagu yn beryglus i eraill. Dyna pam y bydd yr heddlu, gweithwyr gofal iechyd ac ati yn gofyn cwestiynau i chi am eich diogelwch (a diogelwch unrhyw blant dan sylw) ac yn debygol o'ch cyfeirio at y gwasanaethau cymdeithasol. Gwneir hyn er mwyn eich diogelu, nid i'ch cosbi.

Does dim bai arnoch chi
Mae rhai pobl sydd wedi cael eu tagu'n teimlo embaras neu'n teimlo mai nhw sydd ar fai. Dydi hyn byth yn wir.
Gall dioddefwr sydd wedi cael ei gam-drin dros gyfnod o amser "normaleiddio"'r gamdriniaeth. Bydd y camdriniwr yn beio'r dioddefwr am yr hyn sydd wedi digwydd.

Y gyfraith ar dagu

Mae Adran 70(1) Deddf Cam-drin Domestig 2021 yn delio â thagu nad yw'n angheuol. https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2015/9/section/75A yng Nghymru a Lloegr. Yng Ngogledd Iwerddon mae'r ddeddfwriaeth o dan y Ddeddf Cyfiawnder (Troseddau Rhywiol a Masnachu Dioddefwyr) (Gogledd Iwerddon) 2022.

Pe canfyddir ef yn euog, gallai diffynnydd ei ddedfrydu i'r carchar am hyd at bum mlynedd.

Yn gyfreithiol, ni all dioddefwr gydsynio i gael ei niweidio'n ddifrifol os oedd y person a'i tagodd yn bwriadu achosi niwed neu a oedd yn ddihid yn ei weithredoedd. Ymhle mae'r anafiadau'n cyrraedd y trothwy o Wir Niwed Corfforol neu waeth, mae hyn yn golygu na all rhywun sydd wedi tagu rhywun arall ddefnyddio ei gydsyniad fel esgus os gellir dangos bod ei hymddygiad bwriadol neu ddihid wedi cyfrannu at niwed difrifol i'r dioddefwr/goroeswr.

Mae cymorth ar gael, er enghraifft gan IDVA (Cynghorydd Annibynnol ar Drais Domestig), yn ystod y broses cyfiawnder troseddol.

Cyngor cyffredinol

Mae dioddef ymosodiad trwy dagu yn brofiad llawn straen.

Mae'n arferol i chi gael symptomau corfforol ac emosiynol ar ôl y digwyddiad, gan eich bod nid yn unig wedi cael y profiad o ymosodiad sy'n bygwth bywyd, ond hefyd efallai eich bod wedi bod i'r ysbyty, wedi bod mewn cysylltiad â'r heddlu a gweithwyr proffesiynol eraill fel gweithwyr cymdeithasol. Bydd hyn yn cael effaith gorfforol a meddyliol ac yn achosi straen a dylech geisio cymorth gan eraill fel eich meddyg teulu.

Bydd angen i chi roi amser i'ch hun wella.

Dylai hyn gynnwys gorffwys yn gorfforol ac yn emosiynol a gwrando ar yr hyn y mae'ch corff yn ei ddweud wrthych.

Cymerwch ychydig ddyddiau o seibiant o'r gwaith neu'r ysgol, mwy os oes angen.

Cewch wneud ymarfer corff ysgafn pan fyddwch chi'n teimlo'n barod.

Ceisiwch osgoi chwaraeon cyswllt am sawl wythnos.

Peidiwch â gyrru am y 24 awr gyntaf.

Institute For Addressing Strangulation

“Snacia a hepia lot a phaid â theimlo’n euog”

Cyngor gan oroeswyr: Arolwg ansoddol yn archwilio effaith tagu ar les, cof a’r profiad bywyd o ddatblygu ffyrdd o ymdopi.

Canolbwyntia ar y pethau bach iawn yn dy fywyd, p’run ai’r ffaith dy fod wedi deffro ac wedi cael tost a jam, neu dy fod ti’n mynd i gael cawod neis iawn a defnyddio dy hufenau corff ffansi neu rywbeth. Pethau gwirioneddol fach y gelli di eu gwneud drosot ti dy hun fel hunan-ofal a stwff (Danielle)



Cymera bob dydd fel mae o’n dŵad. A dim ots be’ ti’n ei wneud, ti’n ennill (Amy)



Mae hi’n werth dal ati, a jyst canolbwyntio ar beth all ddigwydd yn gadarnhaol yn dy fywyd, dim beth sydd wedi digwydd yn negyddol (Katie)



Y tyfiant gwyrdd o ail-gysylltu yw’r lle mae’r iachau a’r hud yn digwydd (Rebecca)



Paid â theimlo’n euog am beidio â llnau dy ystafell. Paid â theimlo’n euog am archebu pitsa am 10 o’r gloch y nos a’i fwyta yn dy wely. Does neb yn malio. Dyma dy amser di i iachau ac mae hynny’n edrych yn wahanol i bawb (Abigail)



Rwyt ti wedi mynd trwy gymaint ond rwyt ti wedi llwyddo. I oroesi. Felly, dal d’afael yn hynny a chreda yn hynny. (Natalie)



Gellir dod o hyd I’r adroddiad llawn yma: https://ifas.org.uk/you-look-fine-a-qualitative-study-exploring-the-impact-of-strangulation/

Lle arall y galla i gael help neu wybodaeth?

Live Fear Llinell gymorth am ddim: 0808 80 10 800
BAWSO Wales-wide Helpline can be contacted 24/7 on 0800 731 8147 info@bawso.org.uk.
Gwasanaethau canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol (SARC's)
www.nhs.uk/live-well/sexual-health/help-after-rape-and-sexual-assault

- **Gogledd -** Rape and Sexual Abuse Support Centre (RASASC) 01248 670 628 or info@rasacymru.org.uk.
- **Canolbarth, Gorllewin, Dwyrain a De Cymru -** New Pathways 01685 379 310 or enquiries@newpathways.org.uk.

SafeLives safelives.org.uk
Men's Advice Line: 0808 801 0327
Respect helpline: 0808 802 4040
I unrhyw un sy'n poeni y gallent fod yn niweidio rhywun arall

Diolch yn fawr i'r goroeswyr anhygoel sydd wedi helpu datblygu'r daflen hon drwy @IFAS

SafeLives Ending domestic abuse

Faculty of Forensic and Legal Medicine
of the Royal College of Physicians