HOLIADUR TRAWMA RHYNGWLADOL (HTRh)

TROSOLWG:
Mae'r offeryn atodedig yn fesur byr, wedi'i eirio'n syml, sy'n canolbwyntio'n unig ar nodweddion craidd Anhwylder Straen Wedi Trawma (*PTSD*) ac Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth (*CPTSD*), ac mae'n defnyddio rheolau diagnostig syml. Datblygwyd yr HTRh i fod yn gyson ag egwyddorion trefniadol Dosbarthiad Rhyngwladol Clefydau (ICD-11), fel y nodir gan Sefydliad Iechyd y Byd, sef gwneud y mwyaf o ddefnyddioldeb clinigol a sicrhau cymhwysedd rhyngwladol trwy ganolbwyntio ar symptomau craidd anhwylder penodol. Mae'r HTRh ar gael am ddim yn y parth cyhoeddus i bawb sydd â diddordeb. Mae gwerthusiad o'r mesur yn parhau yn arbennig gan ei fod yn ymwneud â'r diffiniad o nam gweithredol ar gyfer *PTSD* a *CPTSD* ac o bosibl cynnwys yr eitemau gan y gallent ymwneud â bod yn rhagfynegol i ganlyniad triniaeth wahaniaethol.

MAE ALGORITHMAU DIAGNOSTIG fel a ganlyn:
PTSD. Mae diagnosis o *PTSD* yn gofyn am gymeradwyo un o ddau symptom o'r clystyrau symptomau sef (1) ailbrofi yn y presennol, (2) osgoi, a (3) ymdeimlad o fygythiad presennol, yn ogystal â chymeradwyo o leiaf un dangosydd o nam gweithredol sy'n gysylltiedig â'r symptomau hyn. Diffinnir cymeradwyo symptom neu eitem nam gweithredol fel sgôr ≥ 2.

CPTSD. Mae diagnosis o *CPTSD* yn gofyn am gymeradwyo un o ddau symptom o bob un o'r tri chlwstwr o symptomau *PTSD* (ail-brofi yn y presennol, osgoi, ac ymdeimlad o fygythiad presennol) ac un o ddau symptom o bob un o'r tri chlwstwr Aflonyddwch mewn Hunan-Drefniadaeth: (1) dadreoleiddio affeithiol, (2) hunan-gysyniad negyddol, ac (3) aflonyddwch mewn perthnasoedd. Mae'n rhaid nodi nam gweithredol lle mae o leiaf un dangosydd o nam gweithredol wedi'i gymeradwyo mewn perthynas â'r symptomau *PTSD* ac mae un dangosydd o nam gweithredol wedi'i gymeradwyo mewn perthynas â'r symptomau Aflonyddwch mewn Hunan-Drefniadaeth (DSO). Diffinnir cymeradwyo symptom neu eitem nam gweithredol fel sgôr ≥ 2.

Gall unigolyn gael naill ai diagnosis o *PTSD* neu *CPTSD*, nid y ddau. Os yw person yn bodloni'r meini prawf ar gyfer *CPTSD*, nid yw'r person hwnnw hefyd yn cael diagnosis *PTSD*.
Mae cyfarwyddiadau sgorio ar gael ar ddiwedd y ddogfen hon.

Y CYFEIRIAD ar gyfer y mesur yw:
Cloitre, M., Shevlin M., Brewin, C.R., Bisson, J.I., Roberts, N.P., Maercker, A., Karatzias, T., Hyland, P. (yn y wasg). The International Trauma Questionnaire: Development of a self-report measure of ICD-11 PTSD and Complex PTSD. *Acta Psychiatrica Scandinavica.* DOI: 10.1111/acps.12956

CYHOEDDIADAU CEFNDIR:

Brewin, C. R., Cloitre, M., Hyland, P., Shevlin, M., Maercker, A., Bryant, R. A.,…Reed, G. M. (2017). A review of current evidence regarding the ICD-11 proposals for diagnosing PTSD and complex PTSD. *Clinical Psychology Review*, 58, 1-15. doi: 10.1016/j.cpr.2017.09.001.

Karatzias T., Shevlin M., Fyvie C., Hyland P., Efthymiadou E., Wilson D.,…Cloitre M. (2017). Evidence of distinct profiles of posttraumatic stress disorder (PTSD) and complex posttraumatic stress disorder (CPTSD) based on the new ICD-11 trauma questionnaire (ICD-TQ). *Journal of Affective Disorders,* 207, 181-187. http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.032

Hyland, P., Shevlin M., Brewin C.R., Cloitre M., Downes A.J., Jumbe, S.,...Roberts, N.P. (2017). Validation of posttraumatic stress disorder (PTSD) and complex PTSD using the International Trauma Questionnaire. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 136*,* 313-322. doi: 10.1111/acps.12771.

Shevlin, M., Hyland, P., Roberts, N. P., Bisson, J. I., Brewin C.R. & Cloitre M. (2018). A psychometric assessment of Disturbances in Self-Organization symptom indicators for ICD-11 Complex PTSD using the International Trauma Questionnaire, *European Journal of Psychotraumatology*, 9:1, DOI: 10.1080/20008198.2017.1419749

Holiadur Trawma Rhyngwladol

Cyfarwyddiadau: Nodwch y profiad sy'n eich poeni fwyaf ac atebwch gwestiynau ynglŷn â’r profiad hwn.

Disgrifiad byr o'r profiad ____

Pryd ddigwyddodd y profiad? (Rhowch gylch o gwmpas un)

a. llai na 6 mis yn ôl
b. 6 i 12 mis yn ôl
c. 1 i 5 mlynedd yn ôl
d. 5 i 10 mlynedd yn ôl
e. 10 i 20 mlynedd yn ôl
f. mwy nag 20 mlynedd yn ôl

Isod, mae nifer o broblemau y mae pobl weithiau'n eu hadrodd mewn ymateb i ddigwyddiadau bywyd trawmatig neu straenus. Darllenwch bob eitem yn ofalus, yna rhowch gylch o amgylch un o'r rhifau ar y dde i nodi faint rydych wedi cael eich poeni gan y broblem honno yn ystod y mis diwethaf.

	Dim o gwbl	*Braidd*	*Cymedrol*	*Cryn dipyn*	*Hynod o aml*
P1. Cael breuddwydion gofidus sy'n ailchwarae rhan o'r profiad neu sy'n amlwg yn gysylltiedig â'r profiad?	0	1	2	3	4
P2. Cael delweddau neu atgofion pwerus sydd weithiau'n dod i'ch meddwl lle rydych chi'n teimlo bod y profiad yn digwydd eto yn y presennol?	0	1	2	3	4
P3. Osgoi atgofion mewnol o'r profiad (er enghraifft, meddyliau, teimladau, neu synwyriadau corfforol)?	0	1	2	3	4
P4. Osgoi atgofion allanol o'r profiad (er enghraifft, pobl, lleoedd, sgyrsiau, gwrthrychau, gweithgareddau neu sefyllfaoedd)?	0	1	2	3	4
P5. Bod yn “or-effro” neu’n wyliadwrus?	0	1	2	3	4
P6. Teimlo ar bigau’r drain neu'n hawdd eich dychryn?	0	1	2	3	4

Yn y mis diwethaf ydy’r problemau uchod:

P7. Wedi effeithio ar eich perthnasoedd neu fywyd cymdeithasol?	0	1	2	3	4
P8. Wedi effeithio ar eich gwaith neu eich gallu i weithio?	0	1	2	3	4
P9. Wedi effeithio ar unrhyw ran bwysig arall o'ch bywyd fel magu plant, neu waith ysgol neu goleg, neu weithgareddau pwysig eraill?	0	1	2	3	4

Isod, mae problemau y mae pobl sydd yn wynebu digwyddiadau straenus neu drawmatig weithiau yn eu profi. Mae'r cwestiynau'n cyfeirio at y ffyrdd rydych chi'n dueddol o deimlo, y ffyrdd rydych chi'n dueddol o feddwl amdanoch chi'ch hun a'r ffyrdd rydych chi'n dueddol o uniaethu ag eraill. Atebwch y canlynol, gan feddwl pa mor wir yw pob datganiad amdanoch chi.

Pa mor wir yw hyn amdanoch chi?	***Dim o gwbl***	***Braidd***	***Cymedrol***	***Cryn dipyn***	***Hynod o wir***
C1. Pan fyddaf wedi cynhyrfu, mae'n cymryd amser hir i mi ymdawelu.	0	1	2	3	4
C2. Rwy'n teimlo'n ddideimlad neu wedi ymddieithrio'n emosiynol.	0	1	2	3	4
C3. Rwy'n teimlo fel methiant.	0	1	2	3	4
C4. Rwy'n teimlo'n ddiwerth.	0	1	2	3	4
C5. Rwy'n teimlo'n oeraidd neu'n bell oddi wrth bobl.	0	1	2	3	4
C6. Rwy'n ei chael hi'n anodd aros yn emosiynol agos at bobl.	0	1	2	3	4

Yn ystod y mis diwethaf, a ydy'r problemau uchod mewn emosiynau, mewn credoau amdanoch chi'ch hun ac mewn perthnasoedd:

C7. Wedi creu pryder neu drallod am eich perthnasoedd neu fywyd cymdeithasol?	0	1	2	3	4
C8. Wedi effeithio ar eich gwaith neu'ch gallu i weithio?	0	1	2	3	4
C9. Wedi effeithio ar unrhyw rannau pwysig eraill o'ch bywyd fel magu plant, neu waith ysgol neu goleg, neu weithgareddau pwysig eraill?	0	1	2	3	4

1. Sgorio diagnostig ar gyfer PTSD a CPTSD

PTSD
Os yw meini prawf P1 neu P2 $\geq$ 2 ar gyfer Ailbrofi yn y presennol (Re_dx [diagnosis]) wedi'u bodloni
Os yw meini prawf P3 neu P4 $\geq$ 2 ar gyfer Osgoi (Av_dx) wedi'u bodloni
Os yw meini prawf P5 neu P6 $\geq$ 2 ar gyfer Ymdeimlad o fygythiad presennol (Th_dx) wedi'u bodloni
AC
Mae o leiaf un o P7, P8, neu P9 $\geq$ 2 yn bodloni meini prawf ar gyfer nam gweithredol PTSD (PTSDFI)
Os bodlonir y meini prawf ar gyfer 'Re_dx' A 'Av_dx' A 'Th_dx' A 'PTSDFI', yna bodlonir y meini prawf ar gyfer PTSD.

CPTSD
Os yw meini prawf C1 neu C2 $\geq$ 2 ar gyfer dadreoleiddio Affeithiol (AD_dx) wedi'u bodloni
Os yw meini prawf C3 neu C4 $\geq$ 2 ar gyfer hunangysyniad Negyddol (NSC_dx) wedi'u bodloni
Os yw meini prawf C5 neu C6 $\geq$ 2 ar gyfer Aflonyddwch mewn perthnasoedd (DR_dx) wedi'u bodloni
AC
Mae o leiaf un o C7, C8, neu C9 $\geq$ 2 yn bodloni meini prawf ar gyfer nam gweithredol DSO (DSOFI)
Os bodlonir y meini prawf ar gyfer 'AD_dx' A 'NSC_dx' A 'DR_dx', a 'DSOFI', yna bodlonir y meini prawf ar gyfer DSO.

Gwneir diagnosis o PTSD os bodlonir y meini prawf ar gyfer PTSD ond NID ar gyfer DSO.
Gwneir diagnosis o CPTSD os bodlonir y meini prawf ar gyfer PTSD AC os bodlonir meini prawf DSO.
Mae peidio â bodloni'r meini prawf ar gyfer PTSD neu fodloni'r meini prawf ar gyfer DSO yn unig yn arwain at ddim diagnosis.

2. Sgorio dimensiynol ar gyfer PTSD a CPTSD.

Gellir cyfrifo sgoriau ar gyfer pob clwstwr symptomau PTSD a DSO a'u adio i gynhyrchu sgorau PTSD a DSO.

PTSD
Swm sgoriau Likert ar gyfer P1 a P2 = sgôr Ailbrofi yn y presennol (*Re*)
Swm sgoriau Likert ar gyfer P3 a P4 = sgôr Osgoi (*Av*)
Swm sgoriau Likert ar gyfer P5 a P6 = sgôr Ymdeimlad o fygythiad presennol (*Th*)
Sgôr PTSD = Swm *Re*, *Av*, a *Th*

DSO
Swm sgoriau Likert ar gyfer C1 a C2 = Dadreoleiddio Affeithiol (*AD*)
Swm sgoriau Likert ar gyfer C3 a C4 = Hunangysyniad Negyddol (*NSC*)
Swm sgoriau Likert ar gyfer C5 a C6 = Aflonyddwch mewn perthnasoedd (*DR*)
Sgôr DSO = Swm *AD*, *NSC*, a *DR*