

Profedigaeth a Galar

Fel arfer mae marwolaeth rhywun sy'n agos yn sioc, ac mae'n arbennig o ddifrodus pan ei fod yn digwydd yn annisgwyl.



Hefyd, yn aml rydym yn amharod ar gyfer rhai o'r teimladau rhyfedd a brofwn yn yr wythnosau a'r misoedd sy'n dilyn profedigaeth.

Mae galaru'n beth sy'n eich blino'n emosiynol ac yn gorfforol. Mae'n bosib y byddwch yn profi teimladau sydd bron yn annioddefol o boenus o ganlyniad i'ch colled, yn ogystal â thristwch ac unigrwydd. Ar adegau, mae'n bosib y byddwch yn cynhyrfu ac yn methu canolbwyntio nac ymlacio, ac ar adegau eraill byddwch yn ddiegni ac wedi blino'n lân neu'n sigledig, yn sâl neu'n anhwylyus. Mae cael trafferth cysgu yn eithaf cyffredin hefyd yn dilyn profedigaeth.

Efallai eich bod yn pryderu am sut fyddwch chi'n ymdopi heb y person sydd wedi marw, a gall y byd deimlo'n lle anniogel iawn yn sydyn. Mae rhai pobl yn teimlo fel crio ac yn crio llawer yn dilyn profedigaeth, tra bydd eraill yn torri allan i wylo mewn pyliau sydyn, dwys ac afreolus. Mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd crio, neu maent yn teimlo eu bod tu hwnt i grio.

Yn ogystal, mae nifer o ymatebion cyffredin eraill a fydd yn fwy dryslyd i chi, o bosib. Mae'r rhain yn cynnwys:

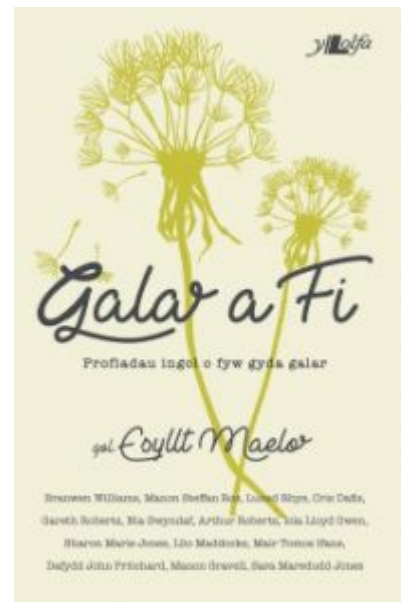
- Anghrediniaeth
- Dicter

- Euogrwydd
- Rhyddhad
- Sefyllfaoedd a digwyddiadau'n troi a throi yn y meddwl

Peidiwch â disgwyl gormod oddi wrthy ch chi'ch hunan yn rhy gyflym. Mae galaru'n beth sy'n cymryd amser ac mae'n gallu bod yn broses flinedig. Derbyniwch unrhyw gymorth a gynigir, ac osgowch sefyllfaoedd ingol cymaint ag y medr wch chi.

[\(Darllen rhagor : WWAMH \(pdf\)\)](#)

['Galar a Fi' – Esyllt Maelor \(gol.\) \(Y Lolfa\)](#)



Cyfrol sy'n cynnwys ymateb 14 o bobl sydd wedi bod trwy'r camau o alaru ar ôl colli brawd, chwaer, ffrind, mab, merch, tad, mam neu gymar – a'r ffordd y gwnaethon nhw ddelio â'u galar. Mae'r ymatebion i galar yn y gyfrol yn amrywio o gerddi, llythyron, dyddiadur, ysgrifau i straeon byrion.

[Beth ddylwn i ei ddweud wrth rywun sy'n galaru?](#)

- *“Does gen i ddim syniad sut wyt ti'n teimlo.”*
- *“Fedra i ddim cyngori ond mi fedra i wrando.”*
- *“Dwi yma i chdi.”*
- *“'Na i ddim anghofio am...”*

- “Dwi’n meddwl y byd ohonot ti.”
- “Sut fedra i helpu? Oes yna ffordd fedra i helpu?”
- “Be fedra i wneud i ti?”
- “Roedd gen i feddwl mawr o...”

(testun o ‘Galar a Fi’)

FIDEO : ‘Clwb Llyfrau – Galar a Fi’ : Prynawn Da

‘Galar a fi’ – Sharon Marie Jones

“Ond does na ddim un tabled all wella galar, gan mai nid salwch ydi galar. Mae o’n gallu arwain at salwch fel sy wedi digwydd i mi. Ond mae galar ei hunan yn hen fwystfil hyll sy’n byw y tu mewn i chi. Mae o yn eich esgyrn, yn eich calon, yn eich enaid. Mae o’n anferthol, ond mae rheswn dros hyn. Y pris mae’n rhaid talu am gariad ydi galar.” (darllen mwy)

Myfyrdodau perthnasol

‘Y Pris ‘Dan Ni’n Dalu’ – Arddun Rhiannon



“Wrth gwrs, mae galar yn gallu cael effaith sylweddol ar eich iechyd meddwl. Mae’n achosi teimlad o unigrwydd llethol, ac mewn rhai achosion, mae hynny’n gallu datblygu i iselder. Ma’ gorfod dysgu byw heb rywun oedda chi’n meddwl y byd ohonyn nhw, a mynd yn ôl i normal yn uffernol o tough.” (darllen mwy)



'Colled Cudd' – Jeff Smith

“Nes i fyth wir atgyfodi ar ôl colli ffrind mewn damwain car ar ddiwedd 2013, ac roeddwn yn stryglo gyda bron popeth. Roedd safon fy ngwaith a fy ngallu i ganolbwyntio ar unrhyw beth yn sylweddol is, ac roeddwn yn flinedig ac heb mynadd yn weddol gyson. Ar y blwyddiant cyntaf, mi oeddwn i'n sâl iawn am gyfnod go sylweddol er enghraifft. Erbyn wythnos cyn yr ail blwyddiant, ro'n i mewn cyflwr waeth hyd yn oed.”
[\(darllen mwy\)](#)

Rhagor o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Brofedigaeth a Galar ar meddwl.org](#)
- [Profedigaeth : WWAMH \(pdf\)](#)
- [Galar : Serene](#)
- [Marwolaeth a galar – sut i siarad â'ch plentyn : Pwynt Teulu](#)
- [‘Dim cywilydd mewn llefain’ : CymruFyw](#)
- [‘Mae hi'n iawn i grio’ : CymruFyw](#)
- [‘Nerth mewn galar’ : CymruFyw](#)
- [Project 13: Cymuned ar-lein sy'n medru helpu pobl ifanc i ddelio gyda galar a cholled](#)
- [Galar a fi' – Cyfrol yn torri tabê galar a chynnig cymorth ymdopi yn Gymraeg](#)
- [‘Galar a fi’ – Beth ddylwn i ei ddweud wrth rywun sy'n galaru? : Y Lolfa](#)
- [‘Galar a fi’ – Stori Esyllt Maelor : Y Lolfa](#)
- [‘Galar a fi’ – Sharon Marie Jones](#)
- [FIDEO : ‘Clwb Llyfrau – Galar a Fi’ : Prynhawn Da](#)

- [FIDEO : 'Sgwrs Manon Gravell' : Heno](#)
 - [Effects of bereavement : Mind](#) (Saesneg)
-

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Profedigaeth a Galar](#)
- [Cymorth](#)
- [Triniaethau](#)
- [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)