

# HIRAETHU AM GARTREF – *taflen*

*gwybodaeth Gwasanaeth Cyngtori Prifysgol Bangor*

Yn naturiol mae dechrau ar gyfnod mewn Prifysgol yn arwain at deimladau o bryder, yn ogystal â chyffro. Yn anochel mae pryderon ynghylch y symud, y cwrs a chyfarfod â phobl newydd yn taro rhywun. Mae llawer yn dod dros y teimladau hyn yn gyflym wrth iddynt ymaddasu i'r amgylchedd newydd. Fodd bynnag, gall eraill gymryd mwy o amser i ymgartrefu a hynny'n datblygu'n hiraethu am gartref. Gellir cael teimladau o ysu am weld pobl, lleoedd a threfn a adawyd ar ôl.

Weithiau gall y teimladau o hiraethu am gartref fod yn llethol. Efallai y byddwch yn teimlo'n ynysig, yn ddagreuol a phryderus. Hwyrach y gwelwch deimladau o iselder yn cynyddu. Efallai na fyddwch yn medru cysgu a dim awydd bwyd, neu fynd i yfed yn ormodol. Mae'n bosibl i chi ddechrau cael meddyliau obsesiynol a mân salwch. Efallai y bydd yn anodd cael cydbwysedd rhwng treulio gormod o amser ar eich pen eich hun a bod yn rhy brysur er mwyn osgoi bod eich hun. Efallai y teimlwch yn ddiymadferth ac unig gan hiraethu am y diogel a'r cyfarwydd.

Mae'n bwysig i chi sylweddoli nad chi ydi'r unig un sy'n teimlo hiraethu am gartref a bod hyn yn ymateb cwbl gyffredin wrth symud i Brifysgol. Yn achos rhai myfyrwyr byddant yn iawn i ddechrau ac yna, er syndod iddynt, byddant yn dechrau hiraethu am gartref yn ddiweddarach yn y flwyddyn academaidd, efallai ar ôl gwyliau'r Nadolig neu ar ôl iddynt ddod yn ôl i'r ail flwyddyn. Gall hyn ddigwydd i fyfyrwyr hyd yn oed os ydynt wedi gadael cartref yn llwyddiannus o'r blaen.

## **Pa ffactorau sy'n effeithio ar hiraethu am gartref?**

Gall rhai ffactorau wneud y symud i Brifysgol yn anoddach a'i gwneud yn haws i fyfyrwr ddiodeff oddi wrth hiraethu am gartref:

- Y pellter o'r cartref
- Ymdeimlad o siomedigaeth ar ôl cyrraedd Prifysgol yn y diwedd
- Os nad penderfyniad y myfyrwr oedd dod i Brifysgol
- Amheuan ynghylch y cwrs neu'r dewis o Brifysgol
- Anhapusrwydd oherwydd na chyflawnwyd disgwyliadau
- Perthynas gyda rhywun gartref
- Os oes aelodau o'r teulu gartref yn wael neu'n anhapus
- Y rheolaeth sydd gan fyfyrwr dros ei amgylchedd

## Beth all helpu?

1. Credu y bydd y teimladau'n mynd. Maent yn diflannu bron bob amser. Nid yw hiraethu am gartref yn anarferol a gellir dod drosto!
2. Rhannwch eich teimladau. Siaradwch gydag eraill sydd efallai'n teimlo'r un fath â chi. (Fedrwch chi ddim darllen eu meddyliau hwy, yn union fel na fedran nhw ddarllen eich meddwl chi!) Os nad ydych wedi gwneud ffrindiau eto, siaradwch efo tiwtor, goruchwyliwr, caplan neu gynghorwr.
3. Rhowch amser i chi eich hun i ymaddasu. Does dim rhaid i bopeth fod yn iawn yn syth.
4. Penderfynwch ai'r polisi gorau yw i chi gysylltu â'ch cartref yn aml (oherwydd ei fod yn gwneud i chi deimlo'n well) neu gael llai o gyswllt (oherwydd ei fod yn gwneud i chi deimlo'n waeth).
5. Meddyliwch yn ofalus a ydych am fynd adref ar benwythnosau ai peidio (os yw hynny'n bosibl). Mae rhai myfyrwyr yn teimlo bod hynny'n help ond rhowch amser i chi eich hun yn y Brifysgol hefyd a dechrau ymwneud â gweithgareddau yno. Peidiwch â gadael i edrych yn ôl eich rhwystro rhag symud ymlaen.
6. Anogwch ffrindiau a theulu i ddod i'ch gweld yn eich lle newydd.
7. Cofiwch, mae gennych hawl i deimlo'n drist a hiraethus. Ac mae gennych hawl i fwynhau eich hun hefyd – nid troi cefn ar y rhai rydych yn eu colli ydi hynny!
8. Gwnewch ymdrech go iawn i ymuno â chymdeithasau/gweithgareddau a cheisiwch wneud o leiaf un neu ddau ffrind newydd. Gall hyn fod yn anodd i ddechrau, ond po fwyaf y teimlwch yn rhan o fywyd y campws lleiaf hiraethus fyddwch chi.
9. Gwirfoddolwch i helpu efo rhywbeth – mae yna ddigon o grwpiau sy'n chwilio am wirfoddolwyr. Holwch Undeb y Myfyrwyr – fe wnânt hwy eich rhoi mewn cysylltiad â rhywun os ydych yn chwilio am ffyrdd i gymryd rhan.
10. Cofiwch gael digon o fwyd a chwsg. Mae'r rhain yn effeithio arnom yn emosiynol, yn ogystal ag yn gorfforol.
11. Ceisiwch gael trefn cyn gynted â phosib a sicrhau cydbwysedd iach rhwng gwaith a hamdden. NI ddisgwylir i chi weithio drwy'r amser, neu byddwch wedi diffygio'n fuan. Ar y llaw arall, os na fyddwch yn rhoi digon o amser i'ch gwaith, byddwch yn mynd ar ei hôl hi'n fuan a bydd hynny'n ychwanegu at eich straen.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dod dros hiraeth am gartref ac yn mynd ymlaen i wneud yn dda a mwynhau eu cyfnod yn y Brifysgol. Weithiau'r cam cywir yw gadael a dilyn llwybr arall. Gwnewch yn siŵr eich bod wirioneddol eisiau aros yn y Brifysgol hon yn astudio'r pwnc yma ar yr adeg yma. Efallai y gall eich tiwtor eich helpu i benderfynu.

Gall hiraeth am gartref godi'i ben unrhyw bryd yn ystod eich astudiaethau, ond os yw'n parhau a'ch rhwystro rhag gwneud gweithgareddau cymdeithasol ac academaidd arferol, cysylltwch â'r Gwasanaethau Cyngori i drefnu apwyntiad. Mae sesiynau cefnogi ychwanegol ar gael ar ddechrau pob blwyddyn academaidd oherwydd y drafferth a gaiff rhai myfyrwyr i ymgartrefu yn yr wythnosau cyntaf.