

# Profedigaeth

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 brofw'n yn yr wythnosau a'r misoedd sy'n dilyn profedigaeth.

## Ymatebion i brofedigaeth

Mae'n bosib y byddwch yn profi nifer o wahanol ymatebion ar adegau gwahanol wrth alaru yn dilyn marwolaeth rhywun sydd wedi chwarae rhan bwysig yn eich bywyd.

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 ddiagni ac wedi blino'n lân neu'n sigledig, yn sâl neu'n anhwylyd. 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:

- *fferdod.*
- *anghrediniaeth.*
- *dicter.*
- *euogrwydd.*
- *rhyddhad.*
- *sefyllfaoedd a digwyddiadau'n troi a throi yn y meddwl.*

## Mesurau synhwyrol

- Peidiwch â disgwyl gormod oddi wrthy ch chi'n 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.
- Ceisiwch beidio â gwneud unrhyw benderfyniadau mawr yn ystod y misoedd cyntaf wedi'r farwolaeth, megis symud neu newid eich swydd, os oes modd. Efallai byddwch chi'n teimlo'n wahanol am y sefyllfa wrth i chi ddod i dermau â'ch colled.
- Disgwyliwch y bydd eich hwyliau i fyny ac i lawr, a bydd cyfnodau gwael yn sicr o'ch taro pan oeddech chi'n meddwl eich bod yn dod drwyddi.

- Sicrhewch fod eich Meddyg Teulu'n ymwybodol o'ch sefyllfa. Mae llawer o bobl yn fwy agored i salwch corfforol, yn ogystal â thrallod emosiynol, yn dilyn profedigaeth. Ymwelwch â'ch Meddyg Teulu os ydych yn teimlo'n anhwylyd neu'n methu ymdopi.
- Dywedwch wrth eich anwyliaid sut yr ydych chi'n teimlo, a pha fath o gymorth sydd ei angen arnoch, boed e'n rhywbeth ymarferol fel gwneud y siopa neu'n alwad ffôn rheolaidd i'ch cysuro.

## **Am ba hyd y dylem ni alaru?**

Does dim amser penodol i alaru. Mae'r cyfnod a gymerwch i alaru'n dibynnu ar lawer o bethau, yn cynnwys eich perthynas â'r person sydd wedi marw, eich personoliaeth chi a'ch amgylchiadau, a'r math o gymorth sydd gennych. Mae marwolaeth person ifanc neu farwolaeth sydyn person trwy drais neu ddamwain yn medru bod yn arbennig o anodd i ddod i delerau ag ef.



<http://www.wwamh.org.uk/>

**WWAMH  
The Mount  
18 Queen Street  
Carmarthen  
SA31 1JT**

**E - [director@wwamh.org.uk](mailto:director@wwamh.org.uk)**

**T - 01267 245572**