

Galar

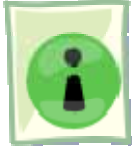
Mae galar yn brofiad gofidus ond cyffredin. Yn hwyr neu hwyrach bydd y rhan fwyaf ohonom yn dioddef o farwolaeth rhywun rydym yn eu caru. Eto yn ein bywydau bob dydd nid ydym yn siarad na meddwl llawer am farwolaeth, efallai gan nad ydym yn dod ar ei draws mor aml â wnaeth ein neiniau a'n teidiau. Iddyn nhw, roedd marwolaeth brawd neu chwaer, ffrind neu berthynas, yn brofiad cyffredin yn ystod eu plentyndod neu yn ystod eu harddegau. I ni, mae'r colledion hyn fel arfer yn digwydd yn nes ymlaen mewn bywyd. Felly, nid ydym yn cael fawr o gyfle i ddysgu am alaru - sut mae o'n teimlo, beth yw'r pethau iawn i'w gwneud, beth sy'n 'normal' - neu sut i ddod i delerau ag o.

Er gwaethaf hyn mae'n rhaid i ni ymdopi pan fyddwn yn gorfod wynebu marwolaeth rhywun yr ydym ni'n eu caru.

Ar y daflen hon fe gewch wybodaeth am rai o'r ffyrdd y mae pobl yn galaru ar ôl colli anwyliaid, y ffyrdd y gall pobl sy'n galaru fethu gollwng gafael o'r broses o alaru.

Galaru

Mae galaru'n digwydd ar ôl unrhyw fath o golled, ond yn fwy pwerus ar ôl marwolaeth anwylyd. Dim un teimlad yn unig ydyw, ond olyniaeth gyfan o

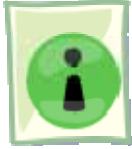


deimladau, sy'n cymryd amser i fynd trwyddyn nhw ac na ellir eu brysio.

Er ein bod ni i gyd yn unigolion, mae'r drefn yr ydym ni'n profi'r teimladau hyn yn eithaf tebyg i'r rhan fwyaf ohonon ni. Gan amlaf mae galar yn cael ei brofi ar ôl marwolaeth rhywun yr ydym ni wedi eu hadnabod ers cryn amser. Fodd bynnag, mae'n glir fod pobl sydd wedi cael genedigaethau marw neu erthyladau naturiol, neu sydd wedi colli babanod ifanc iawn yn dioddef profiad tebyg o alaru ac angen yr un math o ofal ac ystyriaeth.

Yn yr ychydig oriau neu ddyddiau yn dilyn marwolaeth perthynas neu ffrind agos, mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo'n syfrdan, fel na allen nhw gredu fod hyn wedi digwydd. Fe allen nhw deimlo fel hyn hyd yn oed os oedd y farwolaeth i'w disgwyl. Gall y synnwyr hwn o ddiffrwythdra emosiynol helpu i'n cael trwy'r holl drefniadau ymarferol pwysig sy'n rhaid eu gwneud, fel cysylltu gyda pherthnasau a threfnu'r angladd. Fodd bynnag, fe all y teimlad hwn o afrealiti fod yn broblem os yw'n mynd ymlaen yn rhy hir. I rai, gall gweld corff y sawl sydd wedi marw fod yn ffordd bwysig o gychwyn dod drosto. Hefyd, i nifer o bobl, mae'r angladd neu'r gwasanaeth coffa yn achlysur pan fydd realiti'r hyn sydd wedi digwydd yn eu taro.

Gall gweld corff neu fynychu angladd fod yn anodd, ond mae'r rhain yn ffyrdd o ffarwelio â'r rhai yr ydym yn eu caru. Ar y pryd, fe all y pethau hyn ymddangos yn rhy boenus i'w gwneud ac felly nid

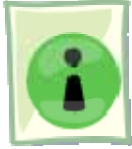


ydynt yn cael eu gwneud. Fodd bynnag, fe fydd hyn yn aml yn arwain at synnwyr o ddifaru ymhen blynyddoedd.

Beth bynnag, yn fuan mae'r diffrwythdra yn diflannu ac fe all cynnwrf ofnadwy gymryd ei le, y synnwyr o hiraethu neu ddyheu am y sawl sydd wedi marw. Mae yna deimlad o eisiau dod o hyd iddyn nhw er bod hyn yn amlwg yn amhosibl. Mae hyn yn ei wneud yn anodd ymlacio neu ganolbwyntio ac fe all fod yn anodd cysgu'n iawn. Fe all breuddwydion fod yn annymunol. Mae rhai pobl yn teimlo eu bod yn 'gweld' eu hanwylyd ym mhobman y byddant yn mynd - yn y stryd, y parc, o gwmpas y tŷ, unrhyw le yr oedden nhw wedi treulio amser gyda'i gilydd. Bydd pobl yn aml yn teimlo'n flin iawn yn ystod y cyfnod hwn - tuag at feddygon a nyrsys na allai atal y farwolaeth, tuag at ffrindiau a pherthnasau na wnaeth ddigon, neu hyd yn oed tuag at y sawl sydd wedi eu gadael.

Teimlad cyffredin arall yw euogrwydd. Mae pobl yn meddwl am yr holl bethau yr hoffen nhw fod wedi ei ddweud neu ei wneud. Fe allen nhw hyd yn oed ystyried yr hyn y gallent fod wedi ei wneud yn wahanol a allai fod wedi atal y farwolaeth. Wrth gwrs, mae marwolaeth fel arfer y tu hwnt i reolaeth unrhyw un ac efallai y bydd yn rhaid atgoffa'r sawl sy'n galaru o hyn.

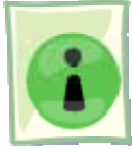
Hefyd, gall euogrwydd godi os yw rhywun yn teimlo synnwyr o ryddhad pan fydd rhywun yn marw ar ôl



salwch poenus neu ofidus. Mae'r teimlad hwn o ryddhad yn naturiol, dealladwy a chyffredin iawn.

Y cyflwr hwn o gynnwrf fel arfer yw'r cryfaf am tua phythefnos ar ôl y farwolaeth, ond a fydd yn cael ei ddilyn yn fuan gan amseroedd o dristwch tawel neu iselder, cilio a distawrwydd. Gall y newidiadau sydyn mewn emosiwn fod yn ddryslyd i ffrindiau neu berthnasau ond maen nhw'n ffyrdd normal o symyd trwy'r gwahanol gyfnodau o alar.

Er bod y cynnwrf yn lleihau, mae'r cyfnodau o iselder yn dod yn fwy aml ac mae'n cyrraedd ei uchafbwynt pedair i chwe wythnos yn ddiweddarach. Gall pyliau o alar ddigwydd unrhyw bryd, a fydd yn cael eu hachosi gan bobl, lleoedd neu bethau sy'n dod ag atgofion o'r sawl sydd wedi marw yn eu hôl. Fe all pobl eraill ei chael yn anodd deall neu deimlo embaras pan fydd y sawl sy'n galaru yn dechrau beichio crïo am ddim rheswm amlwg. Yn y cyfnod hwn fe allwch gael eich temptio i gadw draw oddi wrth bobl eraill sydd ddim yn deall neu'n rhannu'r galar. Fodd bynnag, gall osgoi eraill storio gofid at y dyfodol ac fel arfer mae'n well ceisio cychwyn gweithgareddau arferol ar ôl tua phythefnos. Yn ystod yr amser hwn, fe all ymddangos i eraill bod y sawl sy'n galaru yn treulio llawer o amser yn eistedd, ac yn gwneud dim. Mewn gwirionedd, maen nhw fel arfer yn meddwl am y sawl y maen nhw wedi'i golli, gan fynd dros yr amseroedd da a drwg a gawson nhw gyda'i gilydd

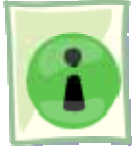


drosodd a throsodd. Mae hon yn rhan dawel ond hanfodol o ddod i delerau gyda'r farwolaeth.

Gyda threigl amser...

Fel mae amser yn mynd yn ei flaen, mae poen ffyrnig y galar cynnar yn cychwyn pylu. Mae'r iselder yn lleihau ac mae'n bosibl meddwl am bethau eraill a hyd yn oed edrych i'r dyfodol eto. Fodd bynnag, nid yw'r synnwyr o golli rhan ohonoch eich hunan byth yn mynd i ffwrdd yn gyfan gwbl. I'r partneriaid sy'n galaru mae yna bethau bob amser i'w hatgoffa o'u statws sengl newydd, fel gweld cyplau eraill gyda'i gilydd ac o'r llifeiriant o ddelweddau'r cyfryngau o deuluoedd hapus. Ar ôl cryn amser mae'n bosibl teimlo'n gyfan eto, er bod rhan ar goll. Er hynny, blynyddoedd yn ddiweddarach weithiau fe allech fod yn siarad fel petai o neu hi yn dal yma gyda chi.

Mae'r cyfnodau amrywiol hyn o alaru yn aml yn gorgyffwrdd ac yn dangos eu hunain mewn ffyrdd gwahanol mewn pobl wahanol. Mae'r rhan fwyaf yn dod dros colled fawr o fewn blwyddyn neu ddwy. Y cyfnod olaf o'r broses o alaru yw gollwng gafael o'r sawl sydd wedi marw i fynd a chychwyn rhyw fath o fywyd newydd. Mae'r iselder yn clirio'n llwyr, mae patrymau cysgu yn gwella a lefelau egni yn dychwelyd i normal. Efallai y bydd teimladau rhywiol sydd wedi diflannu ers cryn amser, yn dychwelyd - mae hyn yn hollol normal ac nid oes dim i fod â chywilydd ohono.



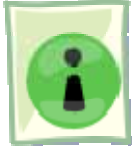
Wedi dweud hyn i gyd, 'does yna ddim ffordd 'safonol' o alaru. Mae pob un ohonom yn unigolion gyda'n ffyrdd arbennig ein hunain o alaru.

Hefyd, mae pobl o wahanol diwylliannau yn delio gyda marwolaeth yn eu ffyrdd nodweddiadol eu hunain. Dros y canrifoedd, mae pobl o wahanol rannau o'r byd wedi sefydlu eu seremonïau eu hunain o ymdopi gyda marwolaeth. Mewn rhai cymunedau gwelir marwolaeth fel un cam yng nghylched bywyd a marwolaeth yn hytrach na'r 'diwedd'. Fe all y defodau a'r seremonïau o alaru fod yn gyhoeddus a dangosol, neu'n breifat a thawel. Mewn rhai diwylliannau mae'r cyfnod o alaru yn benodol, ac eraill ddim. Efallai fod y teimladau a brofir gan bobl sy'n galaru mewn gwahanol ddiwylliannau yn debyg, ond mae eu ffyrdd o'u mynegi yn wahanol iawn.

Plant a Phobl Ifanc

Er nad yw plant efallai yn deall ystyr marwolaeth nes eu bod yn dair neu bedair oed, maen nhw'n teimlo colled perthnasau agos yn yr un ffordd ag oedolion. Mae'n glir fod plant yn galaru ac yn teimlo gofid mawr, hyd yn oed o fod yn fabanod.

Fodd bynnag, maen nhw'n profi amser yn wahanol i oedolion ac fe allen nhw fynd trwy'r cyfnodau o alaru yn eithaf cyflym. Yn eu blynyddoedd ysgol cynnar fe allen nhw deimlo'n gyfrifol am farwolaeth perthynas agos ac felly bydd angen eu cysuro.

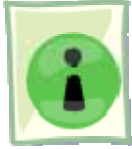


Efallai na fydd pobl ifanc yn siarad am eu galar gan ofni ychwanegu at feichiau'r oedolion o'u cwmpas. Ni ddylid esgeuluso galar plant a phobl ifanc, a'u hangen i alaru pan fydd aelod o'r teulu yn marw. Er enghraifft, fe ddylen nhw gael eu cynnwys yn nhrefniadau'r angladd.

All ffrindiau a pherthnasau helpu?

Gall teulu a ffrindiau helpu drwy dreulio amser gyda'r sawl sy'n galaru. Nid geiriau o gysur sydd angen gymaint, ond y parodrwydd i fod gyda nhw yn ystod eu poen a'u gofid. Bydd braich sympathetig o amgylch yr ysgwyddau yn dangos gofal a chefnogaeth pan nad yw geiriau'n ddigon.

Mae'n bwysig fod pobl sy'n galaru yn gallu crïo gyda rhywun a siarad am eu teimladau o boen a gofid os y dymument, heb i rywun ddweud wrthyn nhw ddod at eu coed. Mewn amser, fe ddown nhw dros y farwolaeth, ond i ddechrau mae'n rhaid iddyn nhw siarad a chrïo. Fe all eraill ei chael yn anodd deall pam bod yn rhaid i'r sawl sy'n galaru fynd dros yr un peth drosodd a throsodd, ond mae'n rhan o'r broses o ddod dros alar ac fe ddylai gael ei annog. Os nad ydych yn gwybod beth i'w ddweud, neu os nad ydych yn gwybod p'un ai dylech siarad am y peth o gwbl, byddwch yn onest a dywedwch hynny. Mae hyn yn rhoi cyfle i'r sawl sy'n galaru ddweud beth mae o neu hi eisiau. Yn aml bydd pobl yn osgoi crybwyll enw'r sawl sydd wedi marw gan ofni y bydd yn peri gofid. Fodd bynnag, i'r sawl sy'n galaru fe all ymddangos fel petai eraill wedi anghofio am eu



colled, gan ychwanegu at y synnwyr o unigedd at eu teimladau poenus o alar.

Mae'n rhaid cofio fod gwylliau a phen-blwyddi (nid yn unig o'r farwolaeth ond hefyd pen-blwyddi a phriodasau) yn amseroedd poenus pan all ffrindiau a pherthnasau wneud ymdrech arbennig i fod o gwmpas.

Gall cymorth ymarferol gyda'r glanhau, siopa neu edrych ar ôl plant ysgafnhau'r baich o fod ar eich pen eich hun. Efallai y bydd partneriaid hŷn sy'n galaru angen help gyda'r gwaith tŷ byddai'r partner sydd wedi marw yn arfer eu gwneud - ymdopi gyda biliau, coginio, gwaith tŷ, gwasanaethu'r car ac yn y blaen.

Mae'n bwysig rhoi digon o amser i bobl alaru. Ymddengys y gall rhai ddod dros colled yn sydyn, ond i eraill mae'n cymryd hirach. Felly peidiwch â disgwyl gormod yn rhy fuan gan berthynas neu ffrind sy'n galaru - maen nhw angen yr amser i alaru'n iawn, a bydd hyn yn helpu i osgoi problemau yn y dyfodol.

Galar heb ei ddatrys

Mae 'na rai pobl sydd ddim i weld yn galaru o gwbl. 'Dydyn nhw ddim yn crïo yn yr angladd, maen nhw'n osgoi unrhyw sôn am eu colled ac maen nhw'n mynd yn ôl at eu bywyd normal yn sydyn iawn. Dyma'u ffordd normal nhw o ddelio gyda cholled ac



nid oes unrhyw ddrwg yn dod ohono, ond fe all eraill ddiodef o symptomau corfforol rhyfedd neu byliau cyson o iselder dros y blynyddoedd wedyn.

Efallai na fydd rhai yn cael y cyfle i alaru'n iawn. Gall gorfod edrych ar ôl teulu neu fusnes olygu nad oes yna amser.

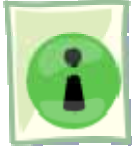
Weithiau, y broblem yw na ystyrir y golled yn brofedigaeth 'iawn'. Mae hyn yn digwydd yn aml, ond nid bob amser, i'r rhai sydd wedi cael erthyliad naturiol neu enedigaeth farw, neu hyd yn oed erthyliad. Eto, gall cyfnodau aml o iselder ddilyn.

Fe all rhai gychwyn galaru, ond methu dod allan y pen arall. Mae'r synnwyr cynnar o sioc ac anghrediniaeth yn mynd ymlaen ac ymlaen. Fe all blynyddoedd fynd heibio gyda'r dioddefwr yn dal i'w chael yn anodd credu fod eu hanwlyd wedi marw. Fe all eraill fynd ymlaen heb allu meddwl am unrhyw beth arall, gan wneud ystafell y sawl sydd wedi marw yn rhyw fath o gysegrfa er cof amdanyn nhw.

Weithiau gall yr iselder sy'n digwydd gyda phob profedigaeth ddwysáu fel eu bod yn gwrthod bwyd a diod a'u bod yn meddwl am ladd eu hunain.

Help gan eich meddyg

Weithiau gall nosweithiau di-gwsg fynd ymlaen am gymaint fel y gall fod yn broblem ddifrifol. Fe all y



meddyg wedyn roi digon o dabledi cysgu am ychydig ddyddiau ar bresgripsiwn.

Os yw'r iselder yn parhau i ddwysáu, gan effeithio ar chwant bwyd, egni a chwsg, fe all tabledi gwrthiselder fod yn angenrheidiol; nid yw'r rhain yn rhai a fydd yn ffurfio arferiad. Os nad yw'r iselder yn gwella, fe all y meddyg teulu drefnu apwyntiad gyda chynghorydd.

Os nad yw rhywun yn gallu datrys eu galar, gellir trefnu help trwy feddyg teulu neu un o'r sefydliadau crefyddol neu wirfoddol gwerthfawr. I rai, fe fydd yn ddigon cwrdd â phobl a siarad ag eraill sydd wedi bod trwy'r un profiadau. Fe fydd yn rhaid i eraill weld cynghorydd profedigaeth neu seicotherapydd, naill ai mewn grŵp arbennig neu ar eu pen eu hunain am ychydig.

Mae profedigaeth yn troi ein byd wyneb i waered ac mae'n un o'r profiadau mwyaf poenus yr ydym yn mynd trwyddo. Fe all fod yn rhyfedd, dychrynlyd a llethol. Er gwaethaf hyn, mae'n rhan o fywyd y mae pob un ohonom yn mynd drwyddo ac fel arfer nid oes angen sylw meddygol. I'r rhai ohonom sy'n mynd i drafferthion, mae help wrth law, nid yn unig gan feddygon, ond gan sefydliadau megis CRUSE neu'r Samariaid. Mae croeso i chi gysylltu â nhw os byddwch yn teimlo'n isel neu'n syml os byddwch am siarad â rhywun. Gellir cysylltu â'r Samariaid (yn y DU) drwy ddeialu 0845 57 90 90 90 unrhyw amser, dydd neu nos.



Gwaith gwreiddiol, hawlfraint Coleg Meddygol y Seiciatryddion (RCP) 1998, addaswyd gyda chaniatad RCP, ar y cyd â'r Pwyllgor Llywio Defnyddwyr Gwasanaeth.
Dyddiad Ysgrifennu Hydref 2006
Dyddiad Adolygu: Hydref 2009