Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr

Profedigaeth

Profedigaeth

Pan fo rhywun pwysig inni'n marw, rydym i gyd yn profi'r adweithiau a'r teimladau a elwir yn alar. **Mae galar yn peri poen a straen, ond dyma ein hymateb normal i golled.**

Nid oes rheolau haearnaidd ynglŷn â galar. Gall pob un ohonom ymateb yn wahanol i farwolaeth rhywun yr oeddem yn ei (h)adnabod, a gallem hyd yn oed synnu ynglŷn â'n hymateb, a all fod yn fwy neu'n llai na'r disgwyl. **Nid oes yr un ymateb yn 'anghywir' nac yn 'gywir'; rydym i gyd y gorfod galaru yn ein hamser ein hunain a'n ffordd ein hunain.** Felly, er enghraifft, gall rhai pobl grio ac eraill beidio. Mae'r amser sydd ei angen inni wella hefyd yn dibynnu ar yr unigolyn. Ar ben hynny, efallai na fydd ein hymateb â chyswllt uniongyrchol ag agosrwydd y berthynas â'r sawl sydd wedi marw, gan y bydd yr effaith a gafodd arnom fel unigolion a phrofiadau eraill hefyd yn ffactorau perthnasol.

Pan fo rhywun yn marw, efallai y byddwn yn ymateb mewn llawer o ffyrdd gwahanol. Dyma rai cyffredin:

<u>Ymatebion emosiynol cryf</u>: efallai y cawn fod y rhain yn newid yn gyson, efallai o awr i awr neu o ddydd i ddydd. Gall rhai diwrnodau fod yn anodd iawn, tra byddwn yn meddwl am ddiwrnodau eraill fel rhai da. Fel y parhawn i alaru, byddem yn disgwyl cael llai o ddiwrnodau anodd.

<u>Ysgytwad ac anghrediniaeth</u>: gan fod hyn yn rhywbeth nad ydych am ei gredu, nid yw'n syndod y gall gymryd amser cyn ichi dderbyn bod y golled hon wedi digwydd.

<u>Euogrwydd ac edifeirwch</u>: mae'n gyffredin iawn teimlo'n ddrwg am bethau a wnaethoch neu a ddywedasoch sydd yn awr yn dod i'r cof, neu am bethau yr ydych yn teimlo y gallech neu y dylech fod wedi'u gwneud, neu am deimlo'n ddig. Weithiau, mae pobl yn teimlo'r hyn a elwir yn 'euogrwydd goroeswyr', am eu bod yn dal yn fyw.

<u>Dicter</u>: wrth y byd neu wrth bobl eraill am achosi'r golled neu am beidio â'i hatal, neu am ymddangos fel pe na baent yn deall y modd y mae'r golled wedi effeithio arnoch chi.

<u>Annhegwch</u>: ymdeimlad cryf fod y golled yn anghyfiawn.

<u>Adweithiau corfforol</u>: colli archwaeth bwyd, methu â chysgu, cynnwrf, ymboeni, a methu â chanolbwyntio.

Gofalu amdanom ein hunain

- Derbyn bod yr hyn yr ydym yn mynd trwyddo yn gyffredin ac yn rhan o'r broses o iacháu
- Caniatáu inni'n hunain grio a derbyn bod ein holl deimladau'n normal
- Cymryd seibiant o astudiaethau, mynd i aros gyda ffrindiau neu berthnasau, a pheidio â disgwyl y bydd gwneud mwy o waith i wneud iawn am ddiffyg canolbwyntio yn dwyn ffrwyth
- Bod yn garedig inni'n hunain. Gorffwys, bwyta'n synhwyrol, ymlacio a gwneud ymarfer corff
- Siarad â rhywun yr ydym yn ymddiried ynddo/ynddi am sut yr ydym yn teimlo, ac am yr un sydd wedi marw
- Peidio â defnyddio alcohol, cyffuriau na gormod o feddyginiaeth ar bresgripsiwn.
- Mae galaru'n brofiad pwerus ond normal. Os nad yw'n lleihau ar ôl peth amser, ceisiwch gymorth proffesiynol.

Am fwy o wybodaeth, ewch i wefan y Gwasanaeth Cynghori neu ewch
www.cruse.org.uk
www.uk-sobs.org.uk (i'r rhai sydd wedi colli rhywun trwy hunanladdiad).

Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr .01248 388520 neu cynghori@bangor.ac.uk