

Eich helpu drwy Alar a Phrofedigaeth

Llyfryn Cymorth ar Brofedigaeth

Hoffem gydymdeimlo'n ddiffuant â chi yn ystod y cyfnod poenus a phreifat hwn. Rydym yn llawn sylweddoli fod hwn yn gyfnod anodd iawn ac rydym yn gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn eich helpu i ddelio â'r trefniadau ymarferol sydd angen eu gwneud. Gofynnwch i unrhyw aelod o staff am arweiniad os yw nad yw'r wybodaeth yn eglur.

Cynnwys Adran 1.

Gwybodaeth Ymarferol.....

Trefniadau ymarferol yn dilyn marwolaeth:

- Beth sydd angen i mi ei wneud nesaf?
- Pryd allaf gysylltu â'r trefnydd angladdau
- Beth fydd yn digwydd os bydd y Crwner yn ymwneud â marwolaeth fy mherthynas?
- Gwybodaeth am archwiliadau post-mortem
- Pwy all gofrestru marwolaeth?
- Sut mae cofrestru'r farwolaeth?
- Beth sydd angen i mi ddod gyda mi?
- Beth sydd angen i mi ei gael gan y Cofrestrydd?
- Wrth pwy mae angen i mi ddweud am y farwolaeth?
- Casglu tystysgrifau marwolaeth ac eiddo personol.
Gwybodaeth a manylion cyswllt Ysbytai Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan
- Rhifau ffôn a lleoliadau swyddfa'r cofrestrydd

Adran 2. Sut mae pobl yn ymateb i alar?

- Pwy all fy helpu a'm cynghori?
- Cruse Bereavement Care
- Siarad â phlant am farwolaeth
- Pan fydd plentyn yn marw
- Profiadau personol
- Deall eich teimladau
- Sut ydw i'n teimlo nawr?
- Adweithiau
- Helpu eich hun
- Pryd y bydd angen i chi ofyn am help

Adran 1

Gwybodaeth ymarferol

Beth sydd angen i mi ei wneud nesaf?

Bydd angen i chi gasglu'r dystysgrif marwolaeth ac unrhyw eitemau personol o'r ysbyty. Er mwyn eich helpu a sicrhau nad oes unrhyw oedi pan fyddwch yn cyrraedd, fe'ch cynghorir i ffonio'n gyntaf. Fel arfer, cewch eich cyfeirio at y Swyddfa Gyffredinol – os byddai'n well gennych ddychwelyd i'r ward i wneud hyn rhowch wybod i'r person yr ydych yn siarad â hwy pan fyddwch chi'n ffonio.

Ffoniwch Swyddfa Gyffredinol yr Ysbyty lle bu farw'r claf. Ar dudalennau 8 – 10 gallwch ddod o hyd i rif ffôn ac oriau agor yr ysbyty lle'r oedd y claf yn derbyn gofal.

Pryd mae modd i mi gysylltu â threfnydd angladdau?

Gallwch gysylltu â threfnydd angladdau ar unwaith i gael cymorth ac arweiniad; Fodd bynnag, ni ellir gwneud unrhyw drefniadau ffurfiol nes i chi gofrestru'r farwolaeth. (Gweler y pennawd, cofrestru marwolaeth)

Gall costau angladd fod yn sylweddol ac felly mae'n ddoeth gofyn i sawl trefnydd angladdau am amcangyfrifon cyn i chi ymrwymo. Gallwch ofyn am ddadansoddiad o'r costau a gall hyn eich helpu i benderfynu beth i'w ddewis. Mae cyngor ac arweiniad ar gael gan yr adran gwasanaethau cymorth ysbytai neu gan sefydliadau lleol fel y Ganolfan Cyngor ar Bopeth.

Beth fydd yn digwydd os bydd y Crwner yn ymwneud â marwolaeth fy mherthynas?

Mewn rhai amgylchiadau, nid yw'n bosibl i feddyg yr ysbyty gyhoeddi tystysgrif marwolaeth. Mae sawl rheswm pam na ellir gwneud hyn ond yn gyffredinol mae'n digwydd pan fydd marwolaeth yn digwydd yn sydyn, yn annisgwyl neu oherwydd damwain. Bydd y meddyg yn gallu dweud wrthych a yw'r farwolaeth wedi cael ei chyfeirio at y Crwner. Os yw'r farwolaeth wedi cael ei chyfeirio at y Crwner, bydd oedi cyn cyhoeddi'r dystysgrif marwolaeth a gall hyn gymryd sawl wythnos.

Bydd Swyddfa'r Crwner lleol yn gallu dweud wrthych am yr hyn sy'n digwydd a'ch cynghori ynghylch sut a phryd y gallwch gyfarwyddo'r trefnwyr angladdau i fwrw ymlaen â threfniadau'r angladd.

Ynglŷn ag archwiliadau post-mortem

Efallai y bydd y meddyg sydd wedi ysgrifennu'r dystysgrif marwolaeth eisiau gofyn am eich caniatâd i archwiliad post-mortem gael ei wneud er mwyn helpu i drin cleifion eraill yn y dyfodol. Gallwch wrthod.

Os yw'r Crwner yn archebu archwiliad post-mortem mae hyn yn ofyniad cyfreithiol ac ni fydd gennych hawl i wrthod.

Os oes gennych unrhyw bryderon am ran y Crwner neu archwiliad post-mortem, mae'n bwysig iawn eich bod yn trafod y rhain ar y pryd, naill ai gyda'r meddyg neu Swyddog y Crwner.

Swyddfa Crwner Gwent Rhif Ffôn: 01633 240961

Pwy all gofrestru marwolaeth?

- Perthynas i'r ymadawedig
- Rhywun a oedd yn bresennol ar adeg y farwolaeth
- Cynrychiolydd o'r sefydliad lle digwyddodd y farwolaeth
- Y person sy'n cyfarwyddo'r trefnydd angladdau

Os na allwch gyrraedd Swyddfa'r Cofrestrydd yn yr ardal lle bu farw eich perthynas, gallwch fynd i'ch swyddfa leol. Byddant yn nodi'r wybodaeth sydd ei hangen ac yn ei hanfon at y Cofrestrydd priodol ar eich rhan. Bydd angen i chi fynd i Swyddfa'r Cofrestrydd yn eich ardal. Os nad ydych yn siŵr ble i fynd, gofynnwch i'r person sy'n rhoi'r dystysgrif marwolaeth i chi.

Cofiwch ffonio'n gyntaf a threfnu apwyntiad.

Sut mae cofrestru'r farwolaeth?

Ar ôl i chi gael y Dystysgrif Marwolaeth gallwch fynd i Swyddfa'r Cofrestrydd ar gyfer Genedigaethau, Priodasau a Marwolaethau. Ffoniwch swyddfa'r Cofrestrydd yn gyntaf, gan fod rhai swyddfeydd yn rhedeg system apwyntiadau yn unig. Fe welwch rifau ffôn ar gyfer Swyddfa'r Cofrestrydd ymhellach ymlaen yn y ddogfen hon.

Beth sydd angen i mi ddod gyda mi?

Er mwyn sicrhau nad oes angen i chi wneud mwy nag un daith i Swyddfa'r Cofrestrydd, gwnewch yn siŵr bod holl wybodaeth ganlynol gennych pan fyddwch yn mynd yno:

Y Dystysgrif Marwolaeth neu Dystysgrif Feddygol Achos Marwolaeth a gyhoeddwyd gan yr ysbyty, y Meddyg Teulu neu'r Crwner. Os oes gennych Gerdyn Meddygol y GIG yr ymadawedig, dylech fynd â hwn gyda chi.

Bydd angen i chi roi'r wybodaeth ganlynol am yr ymadawedig i'r cofrestrydd:

- Enw llawn (enw cyn priodi os yw'n berthnasol), cyfeiriad, dyddiad a man geni.
- Galwedigaeth a galwedigaeth y partner (os yn briod neu mewn partneriaeth sifil)
- Unrhyw bensiynau yr oedd yr ymadawedig yn eu hawlio.
- Enw llawn a dyddiad geni'r priod sy'n goroesi neu'r partner sifil sy'n goroesi. –

Bydd angen copïau ychwanegol arnoch o'r Dystysgrif Marwolaeth er mwyn eu rhoi i'r gwahanol awdurdodau (Adran Gwaith a Phensiynau, Banc ac ati) Mae ffi fechan am y rhain, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn mynd ag arian gyda chi.

Beth sydd angen i mi ei gael gan y Cofrestrydd?

Byddwch yn cael:

- Ffurflen Werdd – mae'r ffurflen hon yn awdurdodi claddu'r ymadawedig neu'n eich galluogi i wneud cais am amlosgiad. Rhowch y ffurflen hon i'r trefnydd angladdau.
- Ffurflen Wen – defnyddir hon gan yr Adran Gwaith a Phensiynau.

Pwy ddylai gael gwybod am y farwolaeth?

Mae'n debyg y byddwch am roi gwybod i'r teulu, ffrindiau a chymdogion am y farwolaeth ar unwaith. Efallai y bydd angen i eraill wybod hefyd.

Gallwch ddefnyddio'r rhestr hon fel rhestr wirio:

Cyfarwyddwr Angladdau

Offeiriad, Gweinidog neu Arweinydd Ffydd

Yr Asiantaeth Budd-daliadau (pensiynau, budd-dal)

Y Banc, Cardiau Credyd, Cymdeithas Adeiladu

Gwasanaethau Cymdeithasol (cymorth cartref, gofal cartref)

Ysgol, coleg neu brifysgol (os yw'n berthnasol)

Man gwaith (pensiwn galwedigaethol)

Ysgutorion yr ystâd (Ewyllys)

Pasbortau

Cyfreithwyr

Cwmnïau Yswiriant

Gwasanaeth Llyfrgell

Cyllid y Wlad

Cartref preswyl neu Gartref Nyrsio

Landlord, Cymdeithas Tai, Darparwr morgais

Swyddfa Treth y Cyngor

Cwmnïau Trydan, Nwy, Ffôn, Dŵr

Swyddfa'r Post (ailgyfeirio post)

DVLA Abertawe

Careline

Canslo unrhyw apwyntiadau – dosbarthu papurau ac ati

Anifeiliaid anwes – gwneud trefniadau angenrheidiol o ran eu gofal

Os oedd yr ymadawedig yn byw ar eu pen ei hun bydd angen i chi sicrhau bod eu cartref yn ddiogel a bydd angen i chi gael gwared ar yr holl bethau sy'n awgrymu nad oes neb yn byw yno. Efallai y byddwch am gasglu allweddi sbâr gan berthnasau, ffrindiau a chymdogion eraill.

Ewyllysiau a Phrofiant

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am ewyllys yr ymadawedig neu am absenoldeb ewyllys gallwch gysylltu â'ch Cofrestrfa Profiant leol.

Beth yw Profiant?

Pan fydd rhywun yn marw mae'n rhaid i rywun ddelio â'i ystâd (yr arian, yr eiddo a'r eiddo sydd ar ôl) drwy gasglu'r holl arian, talu unrhyw ddyledion a dosbarthu'r hyn sydd ar ôl i'r bobl hynny sydd â hawl iddo. Er mwyn cael awdurdod i wneud hyn, fel arfer mae angen i'r person dynodedig gael dogfen gyfreithiol o'r enw "Caniatâd i Gynrychioli" ar gyfer y Gofrestrfa Profiant. Mae tri math o ganiatâd i Gynrychioli.

Profiant – Rhoddir i un neu fwy o ysgutorion a enwir yn Ewyllys yr ymadawedig.

Nodyn: Ysgutorion yw pobl a enwir yn yr ewyllys i ddelio â'r ystâd.

Llythyrau Gweinyddu (gydag ewyllys) – Fe'û cyhoeddir pan fo Ewyllys ond pan nad oes ysgutor wedi'i enwi neu pan nad oes modd i'r wneud cais am y caniatâd neu pan nad ydynt yn fodlon gwneud hynny.

Llythyrau Gweinyddu – Fe'û cyhoeddir pan nad yw'r ymadawedig wedi gwneud ewyllys, neu os nad yw'r ewyllys sydd wedi'i wneud yn ddilys.

Os yw'r ymadawedig wedi gadael ewyllys, fel arfer, bydd angen cael Profiant. Os nad oes ewyllys, ni ellir cael Profiant ac, yn lle hynny, bydd angen i chi wneud cais am Lythyrau Gweinyddu, cyn y gallwch weinyddu'r Ystâd. Yn y ddau achos, mae'r prosesau dan sylw yn debyg iawn a gellir defnyddio'r Ffurflen PA1. Mae angen eu cwblhau a'u hanfon neu eu dosbarthu i'r Gofrestrfa Profiant. Gallwch eich Cofrestrfa Profiant roi copi o'r ffurflen hon i chi neu gallwch ei lawrlwytho o'r wefan.

Casglu'r Dystysgrif Marwolaeth ac Eiddo Personol Gwybodaeth ddefnyddiol

- Bydd oedi o ran ysgrifennu a chyflwyno'r Dystysgrif Marwolaeth ar benwythnosau a gwyliau banc. Ffoniwch y ward neu'r swyddfa gyffredinol ar y diwrnod gwaith nesaf.
- Ffoniwch yr ysbyty yn gyntaf, cyn i chi ddod er mwyn gwneud yn siŵr fod popeth yn barod. (Cofiwch ddod â phrawf hunaniaeth gyda llun arno megis pas bws, trwydded yrru, pasbort a phrawf o'ch cyfeiriad).
- Os nad ydych yn siŵr am unrhyw beth, gofynnwch i aelod o staff am help.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael derbynneb ar gyfer yr eiddo personol yr ydych yn ei gasglu.
- Gwiriwch y dderbyneb yn ofalus cyn i chi adael yr ysbyty. (Gofynnwch i'r person sy'n rhoi'r dystysgrif i chi wirio ddwywaith ei bod wedi'i chwblhau cyn i chi fynd â hi i Swyddfa'r Cofrestrydd)
- Os yw'n ymddangos bod unrhyw beth wedi cael ei gamosod, dywedwch wrth aelod o staff a gofynnwch am help.

Gwybodaeth a manylion cyswllt ysbytai'r Bwrdd Iechyd hwn

Ysbyty Cymunedol Cas-gwent 01291 – 616640

Gofynnir i'r perthynas agosaf gasglu'r Dystysgrif Marwolaeth ac eiddo personol o'r ward lle bu farw'r claf, rhwng 2:30pm a 5:00pm y diwrnod canlynol.

YSBYTY'R SIR (Panteg) Rhif Ffôn: 01495 – 768708

Cesglir tystysgrifau marwolaeth o'r ward lle bu farw'r claf.

CYFLEUSTER IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL MONOW VALE Rhif Ffôn: 01600 – 773061

Gellir casglu tystysgrifau marwolaeth o'r ward neu'r feddygfa, gwiriwch ble fydd y dystysgrif marwolaeth gyntaf. Gellir casglu eiddo personol o'r ward.

YSBYTY REDWOOD Rhif Ffôn: 01685 – 840314

Cesglir tystysgrifau marwolaeth ac eiddo personol o'r ward lle bu farw'r claf.

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 – 234080

Oherwydd maint yr ysbyty, efallai na fydd tystysgrifau marwolaeth ac eiddo'r claf bob amser ar y ward lle bu farw'r claf, gwiriwch gyda'r ward lle bu farw'r claf cyn dod i'r ysbyty.

YSBYTY SANT CADOG 01633 – 436774

Ymdrinnir â Thystysgrifau Marwolaeth yn yr Adran 'Cofnodion Iechyd'. Cesglir eiddo personol o'r Swyddfa Gyffredinol.

YSBYTY GWYNLLYW Rhif Ffôn: 01633 234234

Stow Hill, Casnewydd NP20 4SZ

Efallai na fydd tystysgrifau marwolaeth ac eiddo personol bob amser ar y ward lle bu farw'r claf, gwiriwch gyda'r ward lle bu farw'r claf cyn dod i'r ysbyty.

TALYGARN (Uned Seiciatrig) Rhif Ffôn: 01495 – 765725

Cysylltwch â'r Uned i wneud trefniadau

YSBYTY ANEURIN BEVAN (YAB) GLYN EBWY Rhif Ffôn: 01495 – 363636

Cysylltwch â'r ward i drefnu casglu tystysgrifau marwolaeth ac eiddo cleifion. Bydd wardiau'r Swyddfa Gyffredinol yn darparu cyngor ac arweiniad.

YSBYTY'R TRI CWM Rhif Ffôn: 01495 – 353200 Cesglir tystysgrifau marwolaeth o'r Ward lle bu farw'r claf. Mae eiddo personol yn cael ei gasglu o'r Bloc Gweinyddu.

Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) Rhif ffôn 01443 802353 01443 – 802200

Ysbyty Fawr Way, Ystrad Mynach, Hengoed CF82 7GP

Casnewydd
The Mansion House
4 Stow Park Circle
Casnewydd NP20 4HE
01633 235510 (Cofrestrydd)
www.newport.gov.uk

Swyddfa Cofrestrydd Pont-y-pŵl
Canolfan Ddinesig
Pont-y-pwl
NP4 6YB
01495 742132

Swyddfa Cofrestrydd Ystrad Mynach
Tŷ Penallta
Parc Tredomen
Ystrad Mynach
Hengoed
CF82 7PG
01443 863478

Adran 2
Sut mae pobl yn ymateb i alar?

Mae pawb yn ymateb yn wahanol i farwolaeth rhywun annwyl - mae'r adran hon rhoi arweiniad ar sut i ofyn am help a deall pa deimladau y gallech fod yn eu teimlo.

Pwy all fy helpu a'm cyngori?

Efallai eich bod yn teimlo eich bod eisiau cyngor pellach a'ch bod am siarad â rhywun y tu allan i'ch teulu agos neu gyda phobl eraill sydd wedi bod trwy brofiad tebyg.

Mae lluo o asiantaethau ar gael sydd â dealltwriaeth arbennig o wahanol fathau o farwolaethau ac nid yw'n bosibl eu rhestru i gyd yma. Os na allwch ddod o hyd i un sy'n berthnasol i chi, cysylltwch â gweithiwr iechyd proffesiynol neu rywun yn eich Canolfan Cyngor ar Bopeth leol neu eich llyfrgell leol. Fe ddylai rhywun yno allu eich helpu.

- Siaradwch â'ch meddyg teulu neu grwpiau cymorth am broblemau iechyd
- Mae'n bwysig bod y Bwrdd Iechyd yn gwybod a oes gennych unrhyw sylwadau am y driniaeth neu'r gofal y bu i'ch anwylyd eu derbyn cyn eich colled. Gallwch ddarganfod gyda pwy y dylech gysylltu drwy ffonio'r Ganolfan Gyswllt ar: 01495 - 745656. O bryd i'w gilydd, efallai y bydd gan deuluoedd bryderon difrifol am driniaeth neu ofal, os yw hyn yn berthnasol i chi, ffoniwch y Tîm Gweithio i Wella: 01633 623578 / 01633 623813 neu Weinydddydd y Nyrs Arweiniol Profiad Cleifion ar: 01633 238031. Os yw'n well gennych siarad â rhywun annibynnol, cysylltwch â'r Cyngor Iechyd Cymuned ar: 01633 838516
- Siaradwch â chaplan yr ysbyty am faterion neu bryderon **ysbrydol neu grefyddol**
Ffôn: 01633 234263 Ysbyty Brenhinol Gwent

Gall unrhyw un o'r bobl a grybwyllir uchod roi gwybodaeth i chi am grwpiau gwirfoddol lleol sy'n rhoi cymorth ar brofedigaeth, neu os yw'n well gennych, cysylltwch â'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth leol. –

Mae Cruse Bereavement Care yn hybu lles pobl sydd mewn profedigaeth ac maent yn galluogi unrhyw un sydd mewn profedigaeth oherwydd marwolaeth i ddeall eu galar ac ymdopi â'u colled. Yn ogystal â darparu gofal am ddim i bob person sydd mewn profedigaeth, mae'r elusen hefyd yn cynnig gwasanaethau gwybodaeth, cymorth a hyfforddiant i'r rhai sy'n gofalu amdanynt. Manylion cyswllt:

Cruse Bereavement Care (Gwent)
Ystafell Orion
The Centre for Business Enterprise Way
Casnewydd
NP20 2AQ
Rhif ffôn 01633 251982
E-bost: gwent@cruse.org.uk
Gwefan www.crusebereavementcare.co.uk
Gwefan i bobl ifanc gan bobl ifanc: www.rd4u.org.uk

Siarad â phlant am farwolaeth

Mae oedolion yn aml yn teimlo'r angen i amddiffyn plant rhag marwolaeth. Efallai eu bod yn teimlo na fydd plant yn deall neu y byddant yn rhy ofidus. Fodd bynnag, yn aml gallwn fychanu gallu plentyn i ymdopi. Mae plant yn aml yn ei chael hi'n anoddach os nad ydynt yn cael gwybod beth sy'n digwydd, oherwydd efallai y byddant yn dychmygu'r gwaethaf a gall hyn godi ofn arnynt. Dylid dweud y ffeithiau wrth blant mewn modd syml, gan ddefnyddio geiriau priodol, e.e. 'marw', 'marwolaeth', yn hytrach na 'cholli' neu 'cysgu'. Rhowch amser iddynt ofyn cwestiynau (gall y rhain fod yn uniongyrchol iawn) a gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnig digon o sicrwydd.

Mae'n ddefnyddiol i oedolion rannu teimladau gyda phlant, megis teimladau o dristwch. Drwy wneud hyn maent yn dysgu ei bod hi'n naturiol i deimlo'n trist pan fydd rhywun yn marw. Efallai y bydd plant yn hoffi tynnu lluniau fel rhan o'u ffordd o ddweud ffarweli.

Mae'n bwysig cofio y bydd plant o wahanol oedrannau yn mynegi eu hunain mewn gwahanol ffyrdd. Gall ymddangos fel pe na bai plant iau yn cael eu heffeithio gan farwolaeth, neu efallai y byddant yn chwarae gemau neu'n chwerthin; Ond bydd eu hemosiynau yn newid drwy'r amser, er enghraifft efallai y bydd plentyn yn crio'n ddwys ac yna'n mynd i chwarae. Rhowch amser i blant siarad a rhowch lawer o sicrwydd. Os oes angen cyngor neu arweiniad arnoch gallwch siarad â staff nyrsio o'r ward neu gysylltu â chanolfan gynghori arbenigol.

Pan fydd plentyn yn marw

Mae marwolaeth plentyn o ba bynnag oed yn un o brofiadau mwyaf poenus bywyd. Gall galar teuluoedd eu gadael yn teimlo'n ddi-deimlad ac yn llawn trallod. Gall hyn wneud wynebu hyd yn oed y tasgau symlaf yn anodd. Mae asiantaethau'n bodoli a all gynnig cymorth, cefnogaeth a gwybodaeth i deuluoedd yn dilyn marwolaeth baban neu blentyn. Fe restrir dim ond ychydig o enghreifftiau isod.

The Child Bereavement Trust

Tŷ Aston

Gorllewin Wycombe

High Wycombe

Swydd Buckingham

HP14 3AG Rhif Ffôn:

01494 446648

www.Childbereavement.org.uk www.HealingHeart.net

Child Death Helpline: 0800 282 986

www.miscarriageassociation.org.uk

Gall staff nyrsio o'r ward neu'r uned hefyd gynnig cymorth a darparu gwybodaeth ac arweiniad.

Profiadau Personol

Mae'r rhan hon o'r llyfryn yn nodi rhai o'r ymatebion corfforol ac emosiynol yr ydym yn eu wynebu o bryd i'w gilydd yn dilyn marwolaeth rhywun yr oeddem yn eu caru. Efallai na fyddwch yn teimlo'n barod i'w ddarllen ar hyn o bryd, ond gall eich helpu yn nes ymlaen wrth i chi alaru.

Deall eich teimladau

Yn ôl ei natur, mae marwolaeth yn peri gofid i bawb. Mae'r ymatebion emosiynol a chorfforol sy'n dilyn fel arfer yn rhai dwys a gallant ddrysu, dychryn a rhoi sioc. Efallai y byddwch yn cael eich synnu gan eich ymatebion eich hun ac ymatebion eraill gan eu bod yn anghyfarwydd ac allan o gymeriad yn ôl pob golwg.

Gall pobl alaru mewn ffyrdd gwahanol iawn. Mae'r ffordd y mae person yn ymdopi â'r galar hwn yn amrywio o berson i berson, ond gall mynegi eich teimladau a'ch emosiynau eich helpu trwy siarad ag eraill neu ysgrifennu eich meddyliau personol i lawr ar bapur .

Sut ydw i'n teimlo nawr?

Mae'n bwysig deall y bydd profedigaeth yn ein newid dros dro; Dyma rai o'r teimladau y gall rhai ohonom eu profi ond nid oes unrhyw reolau. Mae pawb yn ymateb i alar mewn ffyrdd gwahanol ac yn ôl eu pwysau eu hunain.

Dicter	Teimlad eich bod yn byw ar amser sydd wedi'i fenthg
Euogrwydd	Teimlo'n dyn ac yn aflonydd
Ofn	Anghofus
Tristwch	Blinder a Blinder Eithafol
Diymadferth	Tensiwn yn y cyhyrau
Ail-fyw'r Digwyddiad	Crychguriadau a symptomau eraill
Diffwrthder	

Cofiwch os gwelwch yn dda...

Efallai y byddwch chi'n profi rhai neu'r holl ymatebion hyn. Neu efallai na fyddwch yn profi'r un ohonynt Os byddwch yn eu profi, efallai y byddwch yn eu profi yn achlysurol neu drwy'r amser. Mae pawb yn wahanol. Ym mhob achos, mae hwn yn lwybr naturiol, sy'n eich helpu drwy'r hyn sydd wedi digwydd. Fel arfer, mae ymatebion yn dechrau lleihau yn ystod ychydig o wythnosau, ac maent yn diflannu dros gyfnod hirach o amser. Os nad ydynt yn diflannu, gall fod o gymorth siarad â rhywun amdanynt.

Mae'r tudalennau canlynol yn esbonio mewn ychydig mwy o fanylder, sut y gall y gwahanol emosiynau a theimladau hyn fynegi eu hunain.

Dicter

Efallai y byddwch chi'n gwylltio am bethau sy'n ymddangos yn fân. Efallai y bydd perthnasau, ffrindiau a chydweithwyr yn gwneud sylwadau ar y newidiadau yn eich cymeriad. Efallai y byddwch chi'n teimlo dicter mwy cyson oherwydd bod

marwolaeth y person rydych chi'n ei garu yn teimlo'n anghyfiawn neu'n ddisynnwyr. Efallai eich bod yn teimlo'n ddig tuag at bobl sy'n ymddangos fel pe baent wedi achosi neu adael i'r farwolaeth ddigwydd.

Euogrwydd

Efallai y byddwch yn teimlo bod rhywbeth y gwnaethoch chi neu rhywbeth na wnaethoch chi wedi arwain at farwolaeth y person yr oeddech chi'n ei garu. Efallai y byddwch yn gofyn i chi'ch hun a ydych chi'n haeddu bod yn fyw o hyd yn hytrach na'r person sydd wedi marw. Efallai y byddwch hefyd yn meddwl y dylai pobl eraill llai haeddiannol fod yn farw ac nid y person sydd wedi marw. I'r rhan fwyaf ohonom, mae'r meddyliau hyn yn anghyfforddus a gallant wneud i ni deimlo'n euog.

Ofn

Efallai y byddwch yn teimlo pryderon ac ofnau newydd nawr. Efallai nad ydych am fynd allan, cwrdd â theulu, ffrindiau neu gydweithwyr, efallai y byddwch yn ofni gadael y rhai sydd fwyaf annwyl i chi neu yn ofn iddynt eich gadael chi. Gall ofnau eraill ganolbwyntio ar chwalu - colli rheolaeth, teimlo'n annioddefol o ddwys neu boeni y gallai rhywbeth tebyg ddigwydd eto.

Perthynas

Yn dilyn marwolaeth, gall straen a straeniau yr oeddech yn ymdopi'n eithaf da â hwy cyn hyn fynd yn annioddefol ac efallai y byddwch yn cael eich temtio i dorri eich hun i ffwrdd, gan ei gwneud hi'n anodd i bobl sy'n poeni amdanoch eich helpu. Gall hyn roi perthnasoedd dan straen yn y pen draw. Efallai y bydd perthnasoedd a chyfeillgarwch hirsefydlog yn dioddef fwyaf os credwn na all unrhyw un ddeall yr hyn yr ydym yn mynd drwyddo.

Cofiwch y gall teimlo fel hyn ddod yn rhwystr mawr i ofyn am gymorth a chefnogaeth pan fydd ei angen arnom fwyaf. Efallai mai pobl eraill fydd eich prif ffynhonnell gysur yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Tristwch

Mae teimladau dwfn o dristwch yn gyffredin, yn enwedig pan mae rhywun wedi marw marwolaeth drasig.

Diymadferth

Un o nodweddion digwyddiadau trawmatig o'r fath yw eu bod yn llethu. Gall argyfyngau o'r fath ddod â'r gorau allan ynom ond gallant hefyd wneud i ni deimlo'n ddi-rym neu deimlo na allwn helpu.

Ail-fyw'r digwyddiad

Efallai y bydd yr argraff a adawyd arnoch un un mor bwerus, nes eich bod yn mynd yn ôl ato ymhell ar ôl iddo ddigwydd. Gall hyn fod yn broses ddefnyddiol am ei bod yn helpu i osod y digwyddiad trallodus iawn hwn yn gliriach yn ein meddwl.

Mae ôl-fflachiadau a breuddwydion yn gyffredin, yn ogystal â theimlo'r un teimladau drosodd eto.

Efallai y byddwch, heb rybudd, yn dechrau teimlo fel pe bai'r digwyddiad gwreiddiol ar fin digwydd i chi eto.

Gall y teimladau yma fod yn ofidus ac yn frawychus ond nid ydynt yn anarferol.

Diffrwythder

Gall sioc sy'n deillio o brofedigaeth eich gadael yn teimlo'n ddigalon ac wedi blino'n emosiynol. Efallai y bydd eich teimladau arferol yn mynd ar goll am gyfnod ac efallai y byddwch yn teimlo'n llai abl i ddelio â bywyd a phwysau dydd i ddydd. Efallai y byddwch am gael llai o gyswllt â phobl eraill a rhoi'r gorau i bethau rydych chi'n eu mwynhau.

Teimlad eich bod yn byw ar amser sydd wedi'i fenthg

Gall profedigaeth newid eich agwedd at fywyd mewn ffyrdd pwysig. Gall gobeithion am ddyfodol gwell newid neu fynd ar goll. Efallai y byddwch yn teimlo siom ddofn.

Teimlo'n dyn ac yn aflonydd

Efallai y byddwch yn teimlo wedi'ch cythruddo. Gall hyn ei gwneud yn anodd gorffwys, cwmpo i gysgu neu gael tawelwch meddwl.

Anghofus

Nid yw'n anarferol dod yn anghofus, ac efallai y sylwch nad yw eich cof yn dda iawn. Gall canolbwytio fod yn anodd. Efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd cofio sut yr oedd y person fu farw yn edrych - mae hyn yn eithaf normal a bydd yn pasio gydag amser.

Mae ein meddyliau a'n cyrff yn gweithio mewn cytgord ac felly efallai y byddwch yn profi newidiadau corfforol yn ogystal â rhai emosiynol.

Efallai y byddwch yn teimlo'n flinedig iawn yn gorfforol ac yn emosiynol fregus am beth amser ar ôl y brofedigaeth. Mae'n bwysig ceisio gorffwys neu fe fyddwch wedi blino'n lân.

Tensiwn yn y cyhyrau

Efallai fod y straen yr ydych yn ei deimlo ar hyn o bryd yn gwneud eich cyhyrau'n dyn. Gall hyn amlygu ei hun fel stiffwydd a thensiwn cyffredinol, neu boenau mewn manau penodol, cur pen, stiffwydd yn eich gwddf neu frest a phendro.

Crychguriadau a symptomau eraill

Mae'r holl adweithiau emosiynol yn gysylltiedig ag ymatebion corfforol tymor byr neu dymor hirach, fel crychguriadau'r galon, chwysu gormodol, cryndod ysgafn a allai achosi i chi ysgwyd o bryd i'w gilydd, poenau stumog a phroblemau treulio.

Os oes gennych symptomau corfforol dylech drafod y rhain gyda'ch meddyg teulu. Gall triniaethau meddygol roi rhywfaint o ysbaid i chi rhag y symptomau hyn os ydynt yn symptomau adweithiol. Fodd bynnag, cofiwch mai siarad am sut rydych chi'n teimlo yw'r cam pwysicaf o ran dod o hyd i ryddhad yn y tymor hir.

Helpu eich hun

Y peth pwysicaf i'w wneud yw osgoi rhwystro eich hun rhag rhannu eich teimladau am yr hyn sy'n digwydd i chi ar hyn o bryd, dim ots faint o sioc yr ydych wedi ei chael.

Derbyn ei bod yn normal peidio â theimlo'n normal.

Darganfyddwch y ffeithiau am yr hyn ddigwyddodd – gall galar ystumio'r ffordd yr ydych yn meddwl am ddigwyddiadau.

Peidiwch â theimlo'n euog am beidio â meddwl am y person a fu farw trwy'r amser, neu deimlo'n euog, wrth i amser fynd heibio, am gynllunio'r dyfodol.

Cofiwch fod iachâd yn cymryd amser.

Pryd y bydd angen i chi ofyn am help

Os ydych chi'n parhau i brofi rhai neu'r holl emosiynau neu symptomau yr ydym eisoes wedi eu trafod am amser maith, efallai yr hoffech ofyn am gymorth pellach os:

- Yw'r teimladau dwys neu'r teimladau yn y corff yn parhau i'ch llethu.
- Nad yw teimladau'n dechrau lleihau.
- yw'r atgofion, breuddwydion a delweddau o'r digwyddiad penodol yn parhau i ymyrryd, gan wneud i chi deimlo'n ofnus ac yn eich amddifadu o orffwys.
- Rydych chi'n teimlo'n llawn tensiwn, yn ddryslyd, yn wag neu'n flinedig yn barhaus.
- Mae eich perfformiad yn y gwaith yn cael ei effeithio.
- Mae'n rhaid i chi gadw'n brysur er mwyn osgoi cynhyrfu.
- Mae hunllefau neu ddiffyg cwsig heddychlon yn effeithio arnoch chi.
- Nad oes gennych unrhyw un y gallwch rannu eich teimladau gyda nhw.
- Rydych chi'n mynd afreolus o ddig.
- Yw'ch perthnasoedd yn dioddef neu mae pobl yn dal i ddweud wrthych faint yr ydych wedi'i newid.
- Rydych chi'n ysmygu, yn bwyta neu'n yfed mwy o alcohol nag arfer.
- Rydych chi'n dibynnu ar feddyginiaeth i'ch helpu
- Rydych chi'n teimlo'n flinedig.

- Gall y teimladau rydyn ni'n eu profi ar ôl marwolaeth rhywun rydyn ni'n ei garu fod yn drawmatig iawn; Cofiwch, os ydych chi'n cael trafferth am amser hir, gofynnwch am help.

"Gyda diolch i'r Cydlynnydd Profedigaeth yn Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Ysbyty Addysgu Sir Gaerhirfryn am ganiatâd caredig i ddefnyddio eu fframwaith ar gyfer yr adrannau ar deimladau a geir yn y llyfryn hwn"

Nodiadau

.....

.....

.....

.....

.....

.....