

Galar ac anhwylder galar hirfaith
Gwybodaeth i unigolion a theuluoedd

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Galar ac anhwylder galar hirfaith



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government



Galar yw'r tristwch dwfn a'r ymdeimlad o golled sy'n dilyn marwolaeth rhywun sy'n bwysig i chi. Mae'n brofiad personol iawn ac mae pawb yn galaru yn ei ffordd ei hun. Does dim ffordd gywir nac anghywir o alaru.

Mae'r daflen hon wedi'i chynllunio i'ch helpu i ddeall galar ac yn cynnig awgrymiadau ymarferol ar gyfer ei reoli.

Deall galar

Mae galar yn cynnwys ystod o emosiynau. Mae'r ymatebion hyn yn rhan naturiol o alaru ac fel arfer maent yn dod yn haws i'w rheoli gyda'r amser:

- Tristwch - bod yn brudd ac yn ddagreuol
- Sioc - yn ei chael hi'n anodd derbyn y golled, yn enwedig os oedd yn annisgwyl
- Hiraeth - awydd dwys i fod gyda'r person rydych chi wedi'i gollu
- Dictir - rhwystredigaeth wedi'i chyfeirio at y sefyllfa, y person rydych chi wedi'i gollu, neu chi'ch hun
- Euogrwydd - edifarhau am bethau a gafodd eu gwneud neu na chafodd eu gwneud
- Gorbryder - pryderon am y dyfodol neu eich gallu i ymdopi
- Unigrwydd - teimlo'n ynysig neu fod neb yn eich deall
- Rhyddhad - ymdeimlad o ryddhad, yn enwedig ar ôl salwch hir
- Diffyg teimlad - datgysylltiad emosiynol neu anallu i deimlo
- Dryswch - yn ei chael hi'n anodd meddwl yn glir neu ganolbwyntio

Ymdopi â galar

Mae pawb yn delio â galar yn eu ffordd eu hunain, ond dyma rai awgrymiadau a allai helpu:

Gadewch i'ch hun alaru

Mae'n naturiol profi ystod o emosiynau. Rhowch ganiatâd i'ch hun deimlo a mynegi eich galar.

Ewch ati i greu cynllun hunanofal

Rhowch amser i wneud gweithgareddau sy'n dod â chysur a hapusrwydd i chi, o ddarllen i fynd am dro neu dreulio amser ym myd natur.

Byddwch yn garedig â chi'ch hun

Rhowch yr un gofal a dealltwriaeth i chi'ch hun ag y byddech chi'n eu cynnig i ffrind. Derbyniwch eich teimladau wrth iddyn nhw ddod a chofiwch ei bod hi'n iawn cael diwrnodau anodd.

Siaradwch am y galar

Rhannwch eich teimladau gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo, boed yn ffrind, aelod o'r teulu, neu grŵp cymorth.

Cymerwch ofal o'ch hunain

Cofiwch fwyta'n dda a chael digon o gwsg ac ymarfer corff.

Cadwch at drefn arferol

Daliwch ati gyda'ch gweithgareddau dyddiol a gosodwch nodau bach, realistig i greu strwythur ac ymdeimlad o normalrwydd yn eich diwrnod.

Talwch deyrnged er cof

Dewch o hyd i ffyrdd ystyrlon o gofio'ch anwylyd, fel creu blwch atgofion neu gymryd rhan mewn gweithgaredd roedden nhw'n ei fwynhau.



Beth yw anhwylder galar hirfaith (PGD)?

Er bod galar yn ymateb normal i golled, weithiau dydy hyn ddim yn lleddfu gydag amser a gall eich atal rhag byw eich bywyd. Yr enw ar hyn yw anhwylder galar hirfaith (PGD).

Mae PGD yn digwydd pan fydd galar rhywun yn para'n hirach na'r disgwyl - chwech i ddeuddeng mis - ac yn llethu rhywun. Dydy'r tristwch a'r hiraeth dwys ddim yn diflannu, ac mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd rheoli gweithgareddau a chyfrifoldebau bob dydd yn y cartref, yn y gwaith, yn yr ysgol, neu mewn lleoliadau cymdeithasol.

Arwyddion PGD

Hiraeth cyson

Hiraeth dwfn a pharhaus am y person rydych chi wedi'i golli, nad yw'n lleddfu dros amser.

Diffyg teimlad

Teimlo eich bod wedi cau allan yn emosiynol neu'n bell oddi wrth eraill.

Meddwl drwy'r amser am yr unigolyn sydd wedi marw
Efallai y byddwch chi'n meddwl drwy'r amser am y person rydych chi wedi'i golli, sy'n ei gwneud hi'n anodd canolbwyntio ar unrhyw beth arall.

Colli hunaniaeth

Teimlo fel bod rhan ohonoch chi ar goll neu fod eich bywyd wedi colli ei ystyr.

Cael trafferth derbyn y farwolaeth

Ei chael hi'n anodd iawn derbyn bod y person wedi mynd.

Beth sy'n cynyddu'r risg o PGD?

Gall PGD effeithio ar unrhyw un, ond gall rhai ffactorau gynyddu'r risg.

Sut y gwnaeth y person farw

Os oedd y farwolaeth yn sydyn neu'n ysgytwol, er enghraifft, damwain neu hunanladdiad, gall y risg o PGD gynyddu.

Perthynas agos

Po agosaf oeddech chi at y person fu farw, yr uchaf yw'r siawns o brofi galar hirfaith.

Hanes o ddioddef iechyd meddwl

Os ydych chi wedi cael problemau iechyd meddwl o'r blaen, efallai y byddwch chi'n fwy tebygol o ddatblygu PGD.

Diffyg cefnogaeth gymdeithasol

Mae peidio â chael digon o gefnogaeth gan ffrindiau neu deulu yn gallu gwneud PGD yn fwy tebygol.

Pryd i geisio cymorth

Mae galar yn brofiad personol, ond mae'n bwysig ceisio cymorth os:

- rydych chi'n ei chael yn anodd gwneud gweithgareddau o ddydd i ddydd
- rydych chi wedi dechrau osgoi pobl a gweithgareddau roeddech chi'n arfer eu mwynhau
- rydych chi'n teimlo bod pethau'n mynd yn drech na chi neu eich bod yn methu ymdopi
- rydych chi'n meddwl niweidio'ch hun
- rydych chi'n meddwl y gallech chi fod yn profi PGD

Gwefannau defnyddiol

Gall y sefydliadau hyn gynnig cefnogaeth i bobl sy'n ei chael yn anodd delio â galar a phrofedigaeth.

Cruse

Yn hyrwyddo lles pobl mewn profedigaeth ac yn galluogi unrhyw un sy'n dioddef profedigaeth a achosir gan farwolaeth i ddeall eu galar ac ymdopi â'u colled.

helpline@cruse.org | 0808 808 1677

cruse.org.uk

2Wish

Yn cynnig cymorth i'r rheini y mae marwolaeth plentyn neu berson ifanc yn effeithio arnyn nhw.

info@2wish.org.uk | 01443 853 125

2wish.org.uk

Sefydliad Anna Phillips

Yn cefnogi ac yn grymuso pobl sydd â heriau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â galar, hunanladdiad a thrawma trwy gynnig amrywiaeth o ofal gwyrdd a gweithgareddau sy'n seiliedig ar natur i hybu adferiad.

info@annaphillips.org | 07594 941253

annaphillips.org

Gwasanaeth Llesiant Gofal a Chymuned (CWAWS)

Gwasanaeth llesiant gofal a chymuned ar gyfer cymunedau amrywiol. Yn darparu gwasanaethau gan gynnwys cwnsela, cyfeillio, eiriolaeth, gwybodaeth a chyngor.

info@ccaws.org | 029 2054 4820

ccaws.org.uk



Survivors of Bereavement by Suicide (SOBS)

Yn cynnig cymorth yn y DU dan arweiniad cymheiriaid i oedolion y mae colli drwy hunanladdiad wedi effeithio arnyn nhw, gan gynnwys grwpiau lleol ac ar-lein, cefnogaeth dros y ffôn/e-bost a fforwm cymunedol ar-lein.

email.support@uksobs.org | 0300 111 5065
uksobs.com

The Good Grief Trust

Sefydliad sy'n cael ei redeg gan bobl mewn galar i bobl mewn galar. Yn cynnig gwasanaethau cymorth gan gynnwys gwybodaeth a chynghor lleol a chenedlaethol a chaffis cymorth.

hello@thegoodgrieftrust.org
thegoodgrieftrust.org

Y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl

Rydym yn gweithio i ddeall cyflyrau iechyd meddwl yn well er enghraifft, anhwylder galar hirfaith, a elwir hefyd yn PGD.

Ewch i'n gwefan i gael rhagor o wybodaeth, adnoddau ac i ddarganfod sut gallwch chi ymuno â'n cymuned ymchwil:
cymraeg.ncmh.info/



Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

Ymunwch â'n cymuned ymchwil heddiw a helpwch ni i ddeall cyflyrau fel anhwylder galar hirfaith lyn well. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chefnogaeth i bobl yn y dyfodol.

Mae ymuno â'n cymuned yn hawdd - mae angen i chi lenwi ffurflen gofrestru ar-lein sy'n cymryd tua 15 munud ac yn gofyn i chi am y canlynol:

- gwybodaeth bersonol, fel dyddiad geni ac ethnigrwydd
- iechyd meddwl a chorfforol
- ffordd o fyw

I ymuno, ewch i: cymraeg.ncmh.info

Neu
sganiwch:



Gofynnwch am yr wybodaeth ddiweddaraf



@thencmh



@ncmh_wales



/walesmentalhealth



www.ncmh.info

Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl.

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei hargraffu (Mai 2026).

Mae NCMH yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Mae'r wybodaeth hon ar gael yn Saesneg hefyd. I ofyn am gopi, cysylltwch â ni.

info@ncmh.info

029 2068 8401



GIG
CYMRU
NHS
WALES



CARDIFF
UNIVERSITY

PRIFYSGOL
CAERDYDD



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Swansea University
Prifysgol Abertawe