

Galar ac anhwylder galar hir (PGD)
IGwybodaeth i unigolion a theuluoedd

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Galar ac anhwylder galar hir



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 eu ffordd eu hunain. Does dim ffordd gywir neu 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. Mae hefyd yn cynnig gwybodaeth am anhwylder galar hir (PGD), cyflwr lle mae galar yn para'n hirach na'r disgwyl ac yn amharu'n sylweddol ar fywyd bob dydd.

Deall galar

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

- Tristwch - gofidio 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 a golloch
- Dicter - rhwystredigaeth wedi'i chyfeirio at y sefyllfa, y person a golloch, neu chi'ch hun
- Euogrwydd - edifeirwch am bethau a wnaed neu na chafodd eu gwneud
- Gorbryder - pryderon am y dyfodol neu eich gallu i ymdopi
- Unigrwydd - teimlo'n ynysig neu wedi'ch camddeall
- 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.

Crëwch gynllun hunanofal

Dewch o hyd i amser ar gyfer 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 wrthoch 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 peth

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

Gofalwch am eich hun

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

Cadwch at drefn ddyddiol

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

Anrhydeddwch eu 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 hir (PGD)?

Er bod galar yn ymateb normal i golled, weithiau nid yw'n lleddfu gydag amser a gall eich atal rhag byw eich bywyd. Gelwir hyn yn anhwylder galar hir (PGD).

Mae PGD yn digwydd pan fydd galar rhywun yn para'n hirach na'r disgwyl - chwech i ddeuddeng mis - ac yn dod yn llethol. Nid yw'r tristwch a'r hiraeth dwys yn lleddfu, gan ei gwneud hi'n anodd rheoli gweithgareddau a chyfrifoldebau dyddiol gartref, yn y gwaith, yn yr ysgol, neu mewn lleoliadau cymdeithasol.

Arwyddion o PGD

Hiraeth cyson

Hiraeth dwfn a pharhaus am y person a golloch, nad yw'n lleddfu dros amser.

Meddwl drwy'r amser am yr ymadawedig

Efallai y byddwch chi'n meddwl drwy'r amser am y person a golloch, gan ei gwneud hi'n anodd canolbwyntio ar unrhyw beth arall.

Cael trafferth derbyn y farwolaeth

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

Teimlo'n ddideimlad

Teimlo'n emosiynol gaeedig neu'n bell oddi wrth eraill.

Colli hunaniaeth

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

Beth sy'n cynyddu'r risg o PGD?

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

Sut y bu'r person farw

Os oedd y farwolaeth yn sydyn neu'n ysgytwol, e.e. 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 hir.

Hanes 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

Gall peidio â chael digon o gefnogaeth gan ffrindiau neu deulu wneud PGD yn fwy tebygol.

Pryd i geisio cymorth

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

- rydych chi'n cael trafferth gyda 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'n methu ymdopi
- rydych chi'n cael meddyliau am 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 cael trafferth gyda 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 yr effeithir arnynt gan farwolaeth plentyn neu berson ifanc.

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

2wish.org.uk

The Anna Phillips Foundation

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

info@annaphillips.org | 07594 941253

annaphillips.org

Community and Care Wellbeing Service (CCAWS)

Gwasanaeth gofal a lles cymunedol 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 a arweinir gan gyfoedion yn y DU i oedolion yr effeithir arnynt gan golled drwy hunanladdiad, gan gynnwys grwpiau lleol a rhithwir, 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 profedigaeth i bobl mewn profedigaeth. Yn cynnig gwasanaethau cymorth gan gynnwys gwybodaeth a chyngor lleol a chenedlaethol a chaffis cymorth.

hello@thegoodgrieftrust.org
thegoodgrieftrust.org

Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (NCMH)

Rydyn ni'n gweithio i ddatblygu a gwerthuso rhaglen hunangymorth dywysedig ddigidol ar gyfer trin anhwylder galar hir, a elwir hefyd yn PGD.

Mae'r driniaeth ddigidol wedi'i datblygu ar y cyd â phobl sydd â phrofiad byw o PGD ynghyd ag arbenigwyr proffesiynol yn y maes..
Dysgwch fwy yn: ncmh.info/pgd-help



Ymunwch â chymuned ymchwil NCMH

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

Mae ymuno â'n cymuned yn hawdd - mae angen i chi gwblhau 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: ncmh.info/join

Neu sganwch:



Cael y wybodaeth ddiweddaraf



@thencmh



@ncmh_wales



/walesmentalhealth



www.ncmh.info

Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl.

Mae'r wybodaeth hon yn gywir ar adeg ei hargraffu. Argraffwyd Gorffennaf 2025.

Ariennir NCMH gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

This information is also available in English. To request a copy, please contact us.

info@ncmh.info

029 2068 8401



GIG
CYMRU
NHS
WALES

CARDIFF
UNIVERSITY
PRIFYSGOL
CAERDYDD

PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Swansea University
Prifysgol Abertawe