

Feelings after someone
dies

Welsh

Cruse
Bereavement
Support

Teimladau ar ôl i rywun farw

Mae galaru'n naturiol ac yn normal. Nid yw'n salwch, er gall gwneud i chi deimlo'n sâl. Ni fydd yn para am byth, er efallai y bydd adegau pan fydd yn teimlo na fydd y poen byth yn dod i ben. Does dim ffordd 'gywir' o alaru ac mae pawb yn ymateb yn eu ffyrdd nhw. Ond yn aml, mae pobl yn siarad am yr emosiynau canlynol gyda ni.

Emosiynau cyffredin ar ôl i rywun farw

Sioc a diffyg teimladau

I ddechrau, efallai y byddwch chi'n teimlo fel eich bod chi mewn sioc. Efallai y byddwch chi'n teimlo diffyg teimladau neu'n parhau â bywyd fel nad oes unrhyw beth wedi newid. Mae hyn oherwydd gall gymryd amser hir i brosesu'r hyn sydd wedi digwydd. Efallai y byddwch chi hefyd yn teimlo wedi drysu, fel eich bod chi wedi colli eich lle yn y byd. Mae'n bwysig gwybod bod yr holl deimladau hyn yn normal.

Poen

Gall marwolaeth rhywun sy'n agos i ni fod y profiad mwyaf llethol sy'n gallu digwydd i ni. Gall fod yn boenus iawn. Mae pobl yn ei ddisgrifio fel cael eich torri'n ddau neu golli rhan o'u hunain. Gall y teimladau hyn beri ofn a gofid. Mae llawer o bobl yn crio llawer.

Dicter

Mae'n normal teimlo'n grac pan fydd rhywun yn marw. Gall marwolaeth deimlo'n greulon ac yn anheg, yn enwedig pan fyddwch chi'n teimlo bod rhywun wedi marw'n rhy ifanc neu os oedd gennych chi gynlluniau ar gyfer dyfodol gyda'ch gilydd. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n ddig yn erbyn y person sydd wedi marw neu'n grac i eraill. Efallai y byddwch chi hyd yn oed yn grac gyda chi'ch hun am y pethau gwnaethoch chi neu a wnaethoch chi ddim tra'r oedd yn fyw.

Euogrwydd

Mae euogrwydd hefyd yn ymateb cyffredin wrth alaru. Efallai y byddwch chi'n teimlo bai uniongyrchol neu anuniongyrchol am farwolaeth y person. Neu efallai y byddwch chi'n

teimlo'n euog os oedd gennych chi a'r person sydd wedi marw berthynas anodd. Ceisiwch beidio â bod yn rhy galed arnoch chi'ch hun, a chofiwch y pethau da y gwnaethoch chi yn ogystal ag unrhyw edifeirwch.

Iselder

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n isel yn dilyn marwolaeth rhywun sy'n agos i chi. Gall deimlo fel nad yw unrhyw beth o bwys. Efallai y byddwch chi'n teimlo nad ydych chi eisiau parhau i fyw. Os ydych chi'n dechrau gweithredu ar sail teimladau am hunan-ladd, siaradwch â rhywun. Gall eich meddyg teulu roi gwybod i chi am gymorth iechyd meddwl yn eich ardal leol.

Gweld a chlywed y person

Weithiau, bydd pobl yn teimlo y gallant glywed neu weld y person sydd wedi marw. Gall "gweld" y person sydd wedi marw a chlywed ei lais ddigwydd oherwydd bod ein hymennydd yn ceisio prosesu ei farwolaeth a derbyn ei bod hi'n derfynol. Mae'n bwysig gwybod bod hyn yn normal.

Cael hi'n anodd canolbwyntio a bod yn ymgolledig

Efallai y bydd yn anodd i chi ganolbwyntio. Efallai y bydd yn anodd i chi beidio â meddwl am y digwyddiadau a arweiniodd i'r farwolaeth.

Teimladau corfforol

Mae'n gyffredin i deimlo'n sâl yn gorfforol ar ôl i rywun farw – gellir teimlo poen galar fel poen real. Gellir effeithio ar bob rhan o'ch iechyd.

Pryd byddaf yn teimlo'n well?

Yn aml, bydd pobl yn gofyn i ni am faint bydd y galar yn para. Y gwir yw bod gwella'n cymryd amser hir, ond fel arfer, bydd yn haws ymdopi dros amser. Does dim byd sy'n gallu cymryd lle y person sydd wedi marw. Ond yn araf fach, bydd y rhan fwyaf o bobl yn teimlo y gallant barhau â'u bywydau, a dechrau teimlo'n hapus ar adegau, wrth barhau i gofio'r rhai hynny sydd wedi marw.

Beth sy'n gallu helpu?

- **Siaradwch â rhywun.** Chwiliwch am ffrind neu rywun yn eich cymuned y gellir ymddiried ynddynt y gallwch chi siarad â nhw. Neu ffoniwch linell gymorth Cruse (gweler isod).

- **Gofalwch amdanoch chi'ch hun.** Gall fod yn anodd ond ceisiwch gadw trefn arferol ar gyfer bwyta, cysgu a gwneud ychydig o ymarfer corff.
- **Dewch o hyd i ffyrdd o gofio'r person.** Gall helpu i feddwl am ffyrdd o gofio'r person sydd wedi marw, a'i gadw'n rhan o'ch bywyd.

Cysylltu â Llinell Gymorth Cruse

Os bydd angen rhagor o help arnoch chi, ac nad ydych chi'n siarad Saesneg, gallwn ni drefnu cymorth ar eich cyfer drwy ein llinell gymorth drwy wasanaeth o'r enw LanguageLine.

Sut mae'n gweithio

1. Ffoniwch 0808 808 1677.
2. Byddwch yn clywed neges wedi'i recordio yn Saesneg. Arhoswch i siarad â rhywun. Mae llawer o alw am ein gwasanaeth felly mae'n bosib y bydd yn rhaid i chi roi cynnig arall arni pan na fydd hi mor brysur os na fydd unrhyw un ar gael i ateb.
3. Pan fydd gwirfoddolwr y llinell gymorth yn ateb, dwedwch enw'r iaith rydych chi'n ei siarad yn glir wrtho'n Saesneg.
4. Bydd y gwirfoddolwr yn ffonio ein gwasanaeth cyfieithu – byddwch yn ei glywed yn siarad â rhywun arall i drefnu'r galwad. Arhoswch ar y galwad. Gallai hyn gymryd ychydig o funudau.
5. Bydd cyfieithydd yn ymuno â'r galwad ac yn cyfieithu rhwng eich iaith chi a'r Saesneg ar eich cyfer chi a gwirfoddolwr y llinell gymorth.
6. Mae hyn oherwydd bod hon yn sgwrs tair ffordd a fydd yn cymryd ychydig mwy o amser na galwad arferol i'r llinell gymorth felly byddwch yn amyneddgar.

Ein horiau llinell gymorth yw:

- Dydd Llun: 9.30am-5pm
- Dydd Mawrth: 9.30am-8pm
- Dydd Mercher: 9.30am-8pm
- Dydd Iau: 9.30am-8pm
- Dydd Gwener: 9.30am-5pm
- Dydd Sadwrn a dydd Sul: 10am -2pm

English version

Feelings after someone dies

Grieving is natural and normal. It's not an illness, although it can make you feel ill. It won't last forever, although there may be times when it seems like the pain will never end. There's no 'right' way to grieve and we each react in our own way. But people often tell us about the following emotions.

Common emotions after someone dies

Shock and numbness

At first you might feel like you're in shock. You might feel numb or carry on as if nothing has changed. This is because it can take a long time to process what has happened. You may also feel disorientated – as if you have lost your place in your world. It's important to know that all of these feelings are normal.

Pain

The death of someone close to us is the most devastating experience that will ever happen to us. It can be very painful. People describe it as being cut in two or losing a part of themselves. These feelings can be very frightening and upsetting. Many people cry a lot.

Anger

It's normal to feel angry when someone dies. Death can seem cruel and unfair, especially when you feel someone has died too young or if you had plans for the future together. You might feel angry at the person who died or angry at others. You may even be angry at yourself for things that you did or didn't do while they were alive.

Guilt

Guilt is another common reaction to grief. You might feel directly or indirectly to blame for the person's death. Or you might feel guilty if you had a difficult relationship with the person who has died. Try not to be hard on yourself, and remember the good things you did as well as any regrets.

Depression

You may feel depressed after the death of someone close. It can feel like nothing matters. You might even feel like you don't want to go on living. If you start to feel you might act on suicidal feelings please talk to someone. Your GP can let you know about mental health support in your local area.

Seeing and hearing the person

People sometimes think they can hear or see the person who has died. “Seeing” the person who has died and hearing their voice can happen because our brain is trying to process the death and accept that it’s final. It’s important to know this is normal.

Difficulty concentrating and being preoccupied

You may find that it is difficult to concentrate. You may also find that you can’t stop thinking about the events leading up to the death.

Physical feelings

It is common to feel physically ill after someone dies – the pain of grief can be felt as a real pain. Every part of your health can be affected.

When will I feel better?

People often ask us how long the grief will last. The truth is that healing comes slowly, but it usually becomes easier to cope with over time. Nothing can replace the person who has died. But gradually most people find they are able to continue with life, and start to feel happy at times, while still remembering those who have died.

What can help?

- **Talk to someone.** Try to find a trusted friend, or someone in your community you can talk to. Or contact the Cruse helpline (see below).
- **Look after yourself.** It can be difficult, but try to keep to a routine of eating, sleeping and getting a little bit of exercise.
- **Find ways to remember them.** It can help to think of ways you can remember the person who has died, and keep them as part of your life.

Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don’t speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.

3. When a helpline volunteer answers, clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm