

Physical effects of grief

Welsh

Cruse
Bereavement
Support

Effeithiau corfforol galaru

Mae galaru'n effeithio ar y corff mewn ffyrdd na fyddech chi'n eu disgwyl. Gall y newidiadau hyn beri pryder neu hyd yn oed ofn.

Chwant bwyd a threuliad

Efallai na fyddwch chi'n teimlo fel bwyta yn y diwrnodau cynnar yn dilyn marwolaeth rhywun. Efallai y bydd llyncu'n teimlo'n anodd a gall bwyd flasau'n rhyfedd. Neu efallai y byddwch chi'n sylwi eich bod chi'n bwyta llawer yn fwy na'r arfer, neu dim ond yn bwyta bwyd sy'n rhoi cysur i chi. Mae problemau treulio'n gyffredin hefyd.

Mae hyn yn normal iawn. Ceisiwch beidio â bod yn rhyw galed arnoch chi'ch hun os yw eich deiet ychydig yn wahanol ar hyn o bryd. A cheisiwch beidio â phoeni'n ormodol am y newidiadau hyn.

Beth sy'n helpu?

Ceisiwch ganfod yr hyn sy'n gweithio i chi. Os nad ydych chi'n teimlo fel bwyta, ceisiwch fwyta dognau bach y gallwch chi ymdopi â nhw. Os nad ydych chi'n teimlo fel coginio, rhowch gynnig ar brydau parod neu rywbeth sy'n gofyn am lai o waith paratoi. Peidiwch â bod yn galed arnoch chi'ch hun. Mae'n iawn os nad ydych chi'n bwyta fel y byddwch chi fel arfer, ond gall ddychwelyd at arferion bwyta ar amseroedd arferol yn araf fach helpu.

Os ydych chi'n parhau i boeni ar ôl sawl wythnos, siarad â'ch meddyg teulu.

Cysgu

Mae'n normal cael anawsterau cysgu ar ôl marwolaeth rhywun. Efallai y byddwch chi'n ofni mynd i gysgu oherwydd breuddwydion gwael neu hunllefau. Neu efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd cysgu oherwydd eich bod eich pen yn llawn meddyliau. Weithiau, efallai y byddwch chi'n breuddwydio bod y person marw'n fyw o hyd a bydd deffro'n boenus iawn.

Beth sy'n helpu?

- Ceisiwch fynd yn ôl i arferion gyda'r nos yn araf fach.
- Gall pethau fel cael bath neu gawod cyn mynd i'r gwely fod yn ffyrdd da o ymlacio gyda'r hwyr.
- Gall ymarfer corff helpu'n fawr i flino eich corff.
- Mae cerdded ac ioga yn ffyrdd tawel o symud os nad ydych chi'n teimlo'n barod i wneud ymarfer corff egniol.
- Ceisiwch beidio â mynd i'r gwely nes eich bod chi'n barod i gysgu.
- Gwrandewch ar gerddoriaeth ymlacio neu bodlediadau ar gyfer cysgu.

Gorbryder

Gall galar wneud i chi deimlo'n bryderus iawn. Weithiau, gall hyn arwain at deimlo'n fyr eich gwynt, cael crychguriadau'r galon neu hyd yn oed pyliau o banig. Gall hyn achosi braw. Os ydych chi'n dechrau cael y rhain yn rheolaidd, mae'n syniad da i gysylltu â'ch meddyg.

Beth sy'n helpu?

- Mae ymarfer corff yn ffordd ddefnyddiol i leihau tensiwn yn eich corff, a defnyddio'r adrenalin mae'n ei gynhyrchu sy'n gwneud i chi deimlo'n bryderus. Ond peidiwch â dechrau gyda dosbarth eithafol yn y gampfa os mai mynd am dro tawel yw'r unig beth gallwch chi ymdopi ag e.
- Gall ymarferion anadlu ac ymwybyddiaeth ofalgar fod yn ddefnyddiol iawn.
- Deiet – i rai pobl, gall bwydydd a diodydd penodol, fel coffi, wneud pethau'n waeth, ac i eraill, mae'n helpu. Gallai cadw dyddiadur bwyd helpu i ganfod yr hyn sy'n effeithio arnoch chi.
- Gall siarad â rhywun am yr hyn sy'n eich gwneud chi'n ofidus helpu'n fawr hefyd. Dywedwch wrth eich ffrindiau. Eich teulu a'ch cydweithwyr am yr hyn sy'n digwydd fel eu bod yn gwybod sut i'ch cefnogi chi. Neu cysylltwch â sefydliad cymorth fel Cruse.

Poen corfforol a mathau eraill o salwch

Mae teimlo poen corfforol a dioddef o fân anhwylderau'n gyffredin ar ôl i rywun farw. Gall galaru effeithio â'ch corff cyfan. Gall ei gwneud hi'n anos i'r corff ymladd a threchu heintiadau bach.

Beth sy'n helpu?

Fel arfer, bydd teimladau o boen corfforol leddfu dros amser. Ceisiwch orffwys cymaint â phosib a gwranddo ar anghenion eich corff.

Siarad â'ch meddyg teulu os ydych chi'n teimlo'n anhwylyd, neu os ydych chi'n sâl neu mewn poen o hyd ar ôl sawl wythnos.

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

Physical effects of grief

Grief affects the body in ways you might not expect. These changes can be worrying or even frightening.

Appetite and digestion

You may not feel like eating in the early days after someone dies. It may feel difficult to swallow and food can taste strange. Or you might find you're eating a lot more than usual, or only eating foods that you find comforting. Digestive upsets are also common.

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078

This is very normal. Try not to be too hard on yourself if your diet looks different right now. And try not to panic if you notice these changes.

What helps?

Try to find what works for you. If you don't feel like eating, try serving yourself small, manageable portions. If you don't feel like cooking, try a ready-meal or something that takes little preparation. Go easy on yourself. It's okay if you're not eating as you normally would, but slowly getting back to a routine of eating at the same times can help.

If you're still worried after several weeks, speak to your GP.

Sleep

It's normal to have trouble sleeping after someone dies. You might be frightened to go to sleep because of bad dreams or nightmares. Or you might find it difficult to get to sleep because your mind is racing. Sometimes, you may dream that the person who died is still alive and find waking up to be very painful.

What helps?

- Try to slowly get back into a night-time routine.
- Things like taking a bath or showering before bed are good ways to help you relax into the evening.
- Exercise can also be really helpful to tire your body out.
- Walking and yoga are gentle ways to get moving if you don't feel up for energetic exercise.
- Try not getting into bed until you feel really ready to sleep.
- Try listening to relaxing music or sleep podcasts.

Anxiety

Grief can make you feel very anxious. Sometimes this can result in feeling breathless, having heart palpitations or even a panic attack. This can be very scary. If you start to have these regularly, it's a good idea to contact your doctor.

What helps?

- Exercise is a useful way for your body to reduce tension, and use up the adrenalin that it's producing that's making you feel anxious. But don't try and start an extreme new gym class when a gentle walk is all you can manage.
- Breathing exercises and meditation can be very helpful.
- Diet – some people find certain foods and drinks like coffee can make it worse, and some find it helps. Keeping a food diary could help work out what is affecting you.

- Talking to someone about what's making you anxious can also really help. Tell your friends, family and colleagues what's going on so they know how to support you. Or contact a support organisation such as Cruse.

Physical pain and other illness

It's common to feel physical pain, and have minor illnesses after someone dies. Grief can affect your whole body. It can make it harder for your body to fight off minor infections.

What helps?

Normally, feelings of physical pain will ease with time. But try to get as much rest as possible and listen to what your body needs.

Speak with your GP if you feel very unwell, or find you're still ill or in pain after several weeks.

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

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078

- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm