

Traumatic grief

Welsh

Cruse
Bereavement
Support

Galar trawmatig

Pan fydd rhywun yn marw mewn ffordd drawmatig, gall fod yn anodd ymdopi.

Beth yw profedigaeth drawmatig?

Gall profedigaeth drawmatig gynnwys marw mewn damwain, drwy hunanladdiad, drwy gyffuriau neu alcohol neu o ganlyniad i drais. Efallai y byddwch chi neu'r person sydd wedi marw wedi bod yn rhan o ddamwain mawr neu ddigwyddiad terfysgaid. Neu efallai roedd gan eich perthynas neu'ch ffrind y coronafeirws ac efallai nad oedd modd i chi fod gydag ef neu hi.

Gall trawma hefyd fod yn berthnasol yn dilyn marwolaeth sydyn neu annisgwyl, neu pan fyddwch chi wedi gweld rhywun yn dioddef neu mewn poen.

Teimladau yn dilyn colled drawmatig

Mae rhai ymatebion a theimladau'n gyffredin iawn yn yr oriau, dyddiau, wythnosau, misoedd a blynyddoedd yn dilyn digwyddiad trawmatig. Gall y teimladau hyn fod yn gryf ac yn frawychus iawn. Mae pobl yn dweud wrthym ni eu bod nhw'n teimlo eu bod nhw'n colli rheolaeth neu'n 'mynd yn wallgof'. Ond i'r rhan fwyaf o bobl, mae'r teimladau'n mynd yn llais dwys dros amser.

Anghrediniaeth

Pan na fyddwch chi wedi paratoi i dderbyn marwolaeth, gall fod yn anodd credu neu dderbyn yr hyn sydd wedi digwydd. Mae hyn yn broblem yn aml pan nad oedd hi'n bosib i chi fod gyda'r person a fu farw neu ei ddal.

Beth sy'n gallu helpu

Mae'n cymryd amser hir i dderbyn yr hyn sydd wedi digwydd. Mae rhai pethau gallwch chi eu gwneud i helpu.

- Ewch i ymweld â'r lle lle bu farw'r person.
- Siaradwch â phobl eraill a oedd yno.
- Rhowch dorch mewn lle arwyddocaol.
- Ewch i wasanaeth coffa neu ddefodau coffa eraill.

Efallai y bydd agweddau ar y golled na fyddant byth yn cael eu hesbonio. Efallai y bydd yn rhaid i chi fyw gyda'r ansicrwydd o beidio â gwybod.

Teimlo dim byd

Diffyg teimladau yw ffordd ein meddwl o amddiffyn ei hun rhag poen meddyliol. Weithiau, fyddwch chi ddim yn gallu meddwl yn glir, neu byddwch chi'n drysu. Ar adegau eraill, efallai na fyddwch chi'n gallu mynegi teimladau o unrhyw fath. Mewn argyfwng, gall meddwl dideimlad eich cadw chi i fynd. Os mae'n parhau ar ôl hynny, gall fod yn broblem.

Beth sy'n gallu helpu

- Er bod yr atgofion yn boenus, ceisiwch beidio â'u claddu.
- Dangoswch eich galar mewn unrhyw ffordd sy'n teimlo'n naturiol. Efallai y bydd angen i chi grio, neu hyd yn oed gwylltio.
- Siaradwch am yr hyn sydd wedi digwydd. Ceisiwch ddod o hyd i rywun y gallwch chi ymddiried ynddo a fydd yn gwrando'n dda a pheidiwch â phoeni os, am gyfnod, byddwch chi'n edrych neu'n teimlo'n ddiamddiffyn.

Gweld lluniau sy'n hunllefus neu ôl-fflachiadau

Mae llawer o bobl yn gweld lluniau hunllefus yn eu meddyliau yn dilyn digwyddiad trawmatig. Mae rhai yn profi synau, oglau a blas hefyd. Hyd yn oed os nad oeddech chi yno, gall y teledu neu luniau eraill wneud i chi feddwl am natur ofnadwy marwolaeth rhywun.

Efallai y byddwch chi'n gweld pethau heb rybudd ac efallai y byddan yn codi mewn breuddwydion neu fel hunllefau rheolaidd. Efallai y byddant yn cael eu sbarduno gan bethau sy'n atgoffa, megis synau uchel, bloeddio neu weiddi. Yn ei ffurf eithafol, gelwir yr ymatebion hyn yn 'Anhwylder Straen Ôl-drawmatig' (sef PTSD).

Beth sy'n gallu helpu

Siaradwch â rhywun. Weithiau, gellir lleddfu lluniau brawychus drwy siarad ag eraill a mynd dros y digwyddiadau nes i chi ddod yn gyfarwydd â nhw. Efallai na fydd y lluniau'n diflannu ond fel arfer byddant yn dod yn llai brawychus ac yn haws byw gyda nhw.

Os yw'r lluniau hyn yn eich atal rhag galaru neu symud ymlaen â'ch bywyd, dylech chi siarad â'ch meddyg teulu am gael atgyfeiriad at wasanaethau arbenigol.

Poen a chrio

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n emosiynol a/neu'n teimlo poen sy'n gallu llethu a chodi ofn arnoch chi. Bydd rhai pobl yn crio llawer ond nid yw pawb yn teimlo poen yn yr un ffordd. Efallai y bydd yn anodd i chi wneud tasgau pob dydd. Gall fod yn anodd canolbwyntio.

Beth sy'n gallu helpu

Weithiau, siarad yw'r peth mwyaf defnyddiol – â ffrindiau a theulu, neu â Cruse neu a sefydliad cefnogol arall.

Mae angen i bawb ddod o hyd i'w ffordd bersonol o ymdopi. Mae'n bwysig dod o hyd i gydbwysedd rhwng wynebu galar a'i osgoi, a chymryd amser i ofalu amdanoch chi'ch hun hefyd.

Dicter

Mae dicter yn ymateb naturiol, yn enwedig os cafodd marwolaeth ei hachosi gan drais, terfysgaeth neu esgeulustod.

Gellir ei gyfeirio at y bobl a achosodd y trawma, ffigur awdurdodol neu'r bobl agosaf. Efallai y bydd rhai pobl yn cymryd hwn allan ar y bobl maent yn eu caru mwyaf.

Beth sy'n gallu helpu

Os gallwch chi, siaradwch â rhywun cyn i chi gyrraedd y pwynt o estyn ergyd. Cofiwch y gall dicter fod yn beth da os caiff ei reoli a'i ddefnyddio mewn ffordd ddoeth.

Os ydych chi wedi dweud neu wneud pethau sydd wedi gwneud los i eraill, peidiwch â bod yn rhy falch i ymddiheuro. Bydd siarad â rhywun yn eu helpu i ddeall, ac mae'n rhan fwyaf o bobl wir am helpu.

Mae ymarfer corff yn ffordd ddefnyddiol iawn o ddefnyddio'r egni rydych chi'n ei deimlo pan fyddwch chi'n grac.

Euogrwydd

Mae'n hawdd cydio yn rhywbeth a wnaeth rhywun neu a wnaeth ddim ei wneud mewn ymgais i ddod o hyd i rywun i'w feio. Yn aml, byddwn yn beio ni'n hunain. Yng nghefn ein meddyliau, efallai y byddwn ni hyd yn oed yn teimlo os byddwn ni'n cosbi ein hunain, bydd pethau'n cael eu cywiro a byddwn ni'n cael y person rydym ni wedi'i gollu'n ôl.

Beth sy'n gallu helpu

Nid ydych chi'n dewis teimlo'r ffordd rydych chi'n teimlo. Gallwch chi ei dderbyn ond mae'n bwysig cofio na fydd cosbi eich hun yn newid unrhyw beth.

Gall helpu i ddod o hyd i fynegiant i'ch galar, er enghraifft drwy ysgrifennu am sut rydych chi'n teimlo neu ysgrifennu llythyr at y person sydd wedi marw.

Ofn

Mae pawb yn gwybod bod trychinebau'n gallu digwydd, ond y rhan fwyaf o'r amser rydym ni'n byw ein bywydau yn meddwl ein bod ni'n ddiogel ac wedi'u hamddiffyn o niwed difrifol. Pan fydd digwyddiad trawmatig, mae'r byd yn troi'n lle peryglus mewn chwinciad, ac ni allwn ni gymryd dim byd yn ganiataol a byddwn yn aros am y drychineb nesaf.

Mae ofn yn achosi symptomau corfforol, gan gynnwys cyhyrau llawn tensiwn, calon sy'n carlamu, chwysu, diffyg gwynt a diffyg cwsg.

Beth sy'n gallu helpu

- Mae symptomau ofn yn normal iawn. Gall deall yr hyn rydych chi'n ei deimlo ei gwneud hi'n llai brawychus. Mae cur pen, poen cefn, camdreuliad, a hyd yn oed teimladau o banig yn ymatebion naturiol a fydd yn lleihau gyda threigl amser.
- Bydd ymarferion ymlacio, technegau myfyrio, aromatherapi neu unrhyw beth sy'n eich helpu i ymlacio roi mwy o reolaeth i chi.
- Ystyriwch siarad â'ch meddyg teulu os ydych chi'n ei chael hi'n anodd ymdopi â gorbryder neu ofn.

Diffyg ystyr

Gall ddychwelyd i fywyd normal fod yn anodd ar ôl colled drawmatig. Weithiau, gall fod yn anodd dod o hyd i reswm i barhau â bywyd.

Beth sy'n gallu helpu

Mae'n cymryd amser a gwaith i addasu yn dilyn trawma. Allwch chi ddim â disgwyl fod yr un person ar ôl hynny.

Mae'n bwysig iawn i gael cymorth os ydych chi'n dechrau teimlo nad yw bywyd gwerth ei fyw, neu os ydych chi'n meddwl am roi terfyn ar eich bywyd eich hun.

Lleoedd i gael help:

- Mae gan y GIG restr o linellau ffôn iechyd meddwl mewn argyfwng.

- Gallwch gysylltu â'ch meddyg teulu am gael atgyferiaid at wasanaethau iechyd meddwl lleol.

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

Traumatic grief

When someone dies in a traumatic way, it can be difficult to cope.

What is traumatic bereavement?

Traumatic bereavement may include dying in an accident, by suicide, through drugs and alcohol, or as a result of violence. You or the person who died may have been involved in a

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078

major accident or terrorist incident. Or your relative or friend may have had coronavirus and you might not have been able to be with them.

Trauma can also happen after any sudden or unexpected death, or where you have witnessed someone suffering or in pain.

Feelings after a traumatic loss

Some reactions and feelings are very common in the hours, days, weeks, months and years after a traumatic event. These feelings can be very strong and frightening. People tell us they feel they are losing control or 'going mad'. But for most people the feelings do become less intense over time.

Disbelief

When you're not prepared for a death it can be difficult to believe or accept what has happened. This often a problem if you couldn't be with or hold the person who died.

What can help

It takes a long time to take in what has happened. There are some things you can do to help.

- Visit the place where the person died.
- Talk with others involved.
- Place a wreath in a significant place.
- Attend memorial services or other rituals of remembrance.

There may be aspects of the loss that will never be explained. You may need to live with the uncertainty of not knowing.

Feeling numb

Numbness is our mind's way of protecting itself from mental pain. Sometimes you may be unable to think clearly, or become confused. At other times you might not be able to express feelings of any kind. In an emergency detached thinking can help you to keep going. If it continues afterwards it can become a problem.

What can help

- Although the memories are painful, try not to bury them.
- Show your grief in any way that feels natural. You might need to cry, or even rage.
- Talk about what happened. Find someone you can trust who will be a good listener and don't worry if, for a while, you look or feel helpless.

Haunting images or flashbacks

Many people are haunted by pictures in their minds after a traumatic event. Some also experience sounds, smells and tastes. Even if you were not there, television or other pictures can also 'bring home' the awfulness of the way a person might have died.

You may see things without warning and they may also come up in dreams or as recurrent nightmares. They may be triggered by reminders such as loud noises, cries or shouts. In severe form these reactions become known as 'Post-Traumatic Stress Disorder' (PTSD).

What can help

Talk to someone. Haunting images can sometimes be eased by talking to others, going over the events until you get used to them. The images may not disappear but they usually become less disturbing and easier to live with.

If the images are stopping you from grieving or getting on with your life, then you should speak to your GP about being referred to specialist services.

Pain and crying

You may feel emotional and/or physical pain which can be overwhelming and frightening. Some people will cry a lot but not everyone shows pain in the same way. You may find it difficult to do everyday tasks. It can be hard to concentrate.

What can help

Talking can be one of the most helpful things – to friends and family, or to Cruse or another supportive organisation.

Everyone needs to find their own way of coping. It's important to find your own balance between confronting grief and avoiding it, and take time to care for yourself as well.

Anger

Anger is a very natural reaction, particularly if a death was caused by violence, terrorism or negligence.

It may be directed against those who caused the trauma, an authority figure or the people nearest to hand. Some people may find themselves hitting out at the people they love the most.

What can help

If you can, talk with someone before you get to a point of feeling you will lash out. Remember that anger can be a force for good if it is controlled and directed.

If you have said or done things that have hurt others, don't be too proud to apologise. Talking to someone will help them understand, and most people genuinely want to help.

Exercise is a really helpful way to use some of the energy you feel when you're angry.

Guilt

It is easy to seize on something that someone did or didn't do in an attempt to find someone to blame. Often we can blame ourselves. At the back of our minds we may even feel that, if we punish ourselves we will make things right again and get back the person we have lost.

What can help

You do not choose the way you feel. You can accept it but it's important to remember that punishing yourself won't change anything.

It can help to find an outlet for grief, for example writing about how you feel or writing a letter to the person who died.

Fear

We all know that disasters happen, but most of the time we go through life feeling that we are safe and protected from serious harm. When a traumatic event happens, in a moment the world has become a dangerous place, we can take nothing for granted, and we are waiting for the next disaster.

Fear causes physical symptoms including tense muscles, racing heart, sweating, breathlessness and sleeplessness.

What can help

- The symptoms of fear are very normal. Understanding what you are feeling can make it less frightening. Headaches, backaches, indigestion, even feelings of panic, are natural reactions that will decline as time passes.
- Relaxation exercises, meditation techniques, aromatherapy or whatever helps to relax you will put you back in control.
- Consider talking to your GP if you are struggling to cope with anxiety or fear.

Loss of meaning

After a traumatic loss it can be hard to return to normal life. Sometimes it can be difficult to find a reason to go on.

What can help

It takes time and work to adjust after a trauma. You can't expect to be the same person afterwards.

It is really important to seek help if you find you are having feelings that life is not worth living, or thinking of ending your own life

Places to look for help:

- The NHS has a list of urgent mental health helplines.
- You can contact your GP about getting a referral to local mental health services.

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

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078