

Ways of coping with grief

Welsh

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## Ffyrdd o ymdopi â galar

Gall galar eich llethu. Mae'n effeithio ar bob rhan o'n bywydau ac weithiau, gall deimlo fel na fydd pethau byth yn gwella. Gydag amser, mae'r rhan fwyaf o bobl yn dweud wrthym ni ei bod hi'n mynd yn haws ymdopi â'r galar, er ei fod yn parhau i fod yn boenus. Maent yn gallu parhau â bywyd a hyd yn oed mwynhau pethau, wrth gofio'r person maent wedi'i golli.

Mae ambell beth sy'n gallu helpu. Nid yw popeth yn helpu pawb ac efallai y bydd yn rhaid i chi dreulio peth amser yn rhoi cynnig ar bethau gwahanol cyn i chi ddarganfod yr hyn sy'n gweithio i chi.

## Siaradwch â rhywun

Mae siarad am eich teimladau wir yn helpu.

- Mae ffrindiau a theulu'n lle da i ddechrau. Gall fod yn anodd ond dewiswch rywun rydych chi'n ymddiried ynddo a gofynnwch a allwch chi siarad am yr hyn rydych chi'n ei deimlo. Efallai y byddwch chi am rannu atgofion o'r person sydd wedi marw hefyd.
- Efallai y byddwch chi'n gallu siarad â'ch meddyg teulu, sefydliadau cymunedol neu arweinydd ffydd. Efallai y bydd yn rhaid i chi ofyn i rywun sy'n siarad Saesneg i gyrchu'r gwasanaethau hyn yn eich iaith chi, neu drefnu am gyfieithiad.
- Mae gan linell gymorth Cruse wasanaeth cyfieithu (gweler isod). Gallwch siarad â ni am sut rydych chi'n teimlo, sut i ymdopi a lle i gael rhagor o help.

## Gofalwch amdanoch chi'ch hun

Gall fod yn anodd gofalu amdanoch chi'ch hun, yn enwedig os byddwch chi'n teimlo'n ddiobaith neu os oes gennych chi gyfrifoldebau gofalu neu wedi arfer â rhoi pobl eraill yn gyntaf. Ond allwch chi ddim gwella na helpu eraill oni bai eich bod chi'n edrych ar ôl eich hunan yn gyntaf.

- Gall glynu wrth arferion bwyta, cysgu a gwneud ymarfer corff helpu.

- Ceisiwch orffwys a mynd i'r gweld a chodi ar adegau rheolaidd, hyd yn oed os bydd cysgu'n anodd.
- Mae galaru'n effeithio ar chwant bwyd a threuliad ond gall bwyta bwydydd iach ar amseroedd rheolaidd helpu.
- Gall ymarfer corff helpu eich hwyliau. Peidiwch â dechrau rhaglen ymarfer corff uchelgeisiol. Ceisiwch feddwl am rywbeth actif y gallech chi ei fwynhau yn lle. Gall hyd yn oed mynd am dro byw bob dydd fod yn fuddiol iawn.
- Byddwch yn ofalus os byddwch chi'n defnyddio alcohol neu gyffuriau eraill. Mae'n bwysig cofio na fydd y pethau hyn yn gwneud i'r poen ddiflannu.

## Cofiwch y person sydd wedi marw

Pan fydd rhywun yn marw, nid yw ein perthynas â nhw'n marw. Mae cofio'r person hwnnw, yn ystod adegau hapusach o bosib, yn ffordd o gynnal perthynas â nhw. Efallai y bydd rhai o'r awgrymiadau canlynol yn helpu.

- Edrychwch ar luniau neu hen ffilm.
- Crëwch focs atgofion sy'n cynnwys pethau sy'n eich atgoffa o'r person.
- Plannwch goeden neu ymrowch fainc yn eu henw.
- Gwnewch rywbeth allan o'i hen ddillad neu bethau.
- Ewch i ymweld â rhywle a oedd yn arbennig iddo, neu edrychwch ar luniau o'r lle.
- Ysgrifennwch lythyr ato.
- Gwnewch ei hoff fwyd.
- Gwyliwch ei hoff ffilm neu ddarllen llyfr roedd yn hoff ohono.
- Crëwch restr chwarae o'i hoff gerddoriaeth.
- Dewch ynghyd i rannu straeon a'ch hoff atgofion gyda phobl eraill.

## Cadwch ddyddiadau galaru

I lawer o bobl, gall ysgrifennu fod yn ffordd dda o ymdopi â theimladau.

Mae ysgrifennu yn ffordd o feddwl yn uchel. Gall eich helpu i weithio drwy bethau, a nodi patrymau meddwl. Os byddwch chi'n sylwi eich bod chi'n meddwl am yr un atgof yn obsesiynol, gall ei ysgrifennu helpu i'w gael allan o'ch pen.

Gall cadw dyddiadur hefyd helpu i wneud cofnod o atgofion hapus. Bydd gwneud hyn yn eich galluogi chi i deimlo'n agosach at y person sydd wedi marw. Os ydych chi'n poeni am anghofion eich atgofion ohono, gall gadw cofnod roi cysur mawr.

Mae dyddiadur hefyd yn cynnig rhywbeth y gallwch chi fynd yn ôl ato. Gall galaru fod yn daith hir a phan fyddwn ni yng nghanol y daith hon, gall fod yn anodd gweld y pethau sy'n newid. Pan fyddwch chi'n edrych nôl ar sut oeddech chi wythnosau a misoedd yn ôl, byddwch yn gweld yn union faint mae eich sefyllfa wedi newid dros amser.

Mae am ba hyd y byddwch chi'n cadw dyddiadur yn benderfyniad i chi. I rai pobl, mae mor ddefnyddiol, maent yn ei wneud yn rhan o'u bywydau, fel cymorth a chofnod parhaus o'u bywydau. I eraill, bydd yn arf ddefnyddiol am gyfnod byr yn unig, neu'n rhywbeth i edrych yn ôl arno yn ystod amseroedd anodd.

## Gweithgareddau creadigol eraill

Os nad ydych chi'n hoff o ysgrifennu, gall gweithgareddau creadigol eraill helpu – unrhyw beth sy'n eich helpu chi i fynegi eich teimladau neu gofio'r person sydd wedi marw.

## 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

### Ways of coping with grief

Grief can be overwhelming. It affects every part of our life and sometimes it can feel like things will never get better. In time, most people tell us that their grief, while still painful, becomes easier to deal with. They are able to carry on with life and even enjoy things, while still remembering the person they have lost.

There are some things that can help. Not everything helps everyone and you may have to spend some time trying different things before you know what works for you.

### Talk to someone

Talking about your feelings really helps.

- Friends and family are a good place to start. It can be difficult but choose someone you trust and ask if you can talk about how you are feeling. You may also like to share memories of the person who has died.
- You may be able to talk to your GP, community organisations, or a faith leader. You may need to ask an English speaker to help you access these services in your language or arrange for a translation.
- The Cruse helpline has a translation service (see below). You can talk to us about how you are feeling, how to cope and where to find further help.

### Look after yourself

It can be difficult to look after yourself, especially if you feel hopeless or if you have caring responsibilities and are used to putting other people first. But you cannot heal or help others unless you look after yourself first.

- Sticking to a routine of eating, sleeping and getting some exercise can help.
- Try to rest and go to bed and get up at regular times, even if sleeping is difficult.
- Grief affects the appetite and digestion but eating healthy foods at regular times can help.
- Exercise can lift your mood. Don't try to start an ambitious exercise programme, but try and think of something active that you might enjoy. Even a short walk each day can really help.
- Be careful if you use alcohol or other drugs. It's important to remember that these things won't take the pain away.

## Remember the person who has died

When someone dies our relationship with them does not die. Remembering the person, perhaps in happier times, is a way of maintaining a bond with them. Some of the following suggestions may help.

- Look at photos or old film.
- Make a memory box containing things which remind you of them.
- Plant a tree or dedicate a bench in their name.
- Make something out of their old clothing or possessions.
- Visit somewhere that was special to them, or look at pictures of it.
- Write them a letter.
- Make their favourite food.
- Watch their favourite film or read a book they liked.
- Make a playlist of their favourite music.
- Get together to share stories and favourite memories with other people.

## Keep a grief journal

Many people find writing is a good way to cope with feelings.

Writing is a form of thinking out loud. It can help you work through things, and identify patterns of thought. If you find yourself obsessively thinking over the same memory, writing it down helps to get it out of your head.

Keeping a diary can also help to record happy memories. Doing this will allow you to feel closer to the person who died. If you're also worried about forgetting your memory of them, keeping a record can be really comforting.

A journal also gives you something to look back on. Grieving can be a long journey and when we're in the middle of it, it can be hard to see that things are changing. When you can look back at how you weeks or months ago, you will see just how much your situation has changed over time.

How long you keep a diary or journal is totally up to you. Some people find it so helpful it becomes part of their life, as an ongoing support and record of their lives. Others may find they only need this particular tool for a short time, or as something to come back to in difficult times.

## Other creative activities

If you don't like writing, other creative activities can help – anything which helps you express your feelings or remember the person who has died.

## 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