

# Ymdopi â galar pan fydd rhywun rydych chi'n ei garu yn cael ei ladd mewn damwain ffordd

Cynhyrchwyd  
gan

**Gwasanaeth Cenedlaethol  
Dioddefwyr Damweiniau  
Ffyrdd**  
(National Road Victim Service)



Mae'r Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd, sy'n cael ei redeg gan elusen diogelwch y ffordd Brake, yn wasanaeth annibynnol sy'n gweithio mewn partneriaeth â gwasanaethau eraill i ofalu am bobl sydd wedi cael profedigaeth neu wedi'u hanafu'n ddifrifol mewn damweiniau ffyrdd

Mae eich gweithiwr achos a enwyd yn eich helpu o'r diwrnod cyntaf ymlaen, am gyhyd ag y bydd angen arnoch, dros y ffôn neu drwy e-bost

Mae eich gweithiwr achos yn aros i helpu

**0808 8000 401**  
**help@brake.org.uk**  
**www.brake.org.uk/support**

# Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd

## Cynnwys:

Cymorth i deuluoedd	3
Rhannu'r llyfr hwn	4
Os ydych chi, neu rywun arall, mewn perygl	5
Heriau ymarferol uniongyrchol	6
Sioc, emosiynau a meddyliau	7
Anobaith neu feddwl am hunanladdiad	21
Ymatebion ac anghenion corfforol	23
Cymorth mewn galar	31
Cymorth gydag iechyd meddwl	35
Cymorth os yn helpu rhywun sydd wedi cael profedigaeth drwy ddamwain ffordd	39

# Mae'r llyfr hwn ar eich cyfer chi

Mae'r llyfr hwn ar eich cyfer chi os oes rhywun yr ydych chi'n ei garu, neu fwy nag un person yr ydych chi'n eu caru, wedi cael eu lladd mewn damwain ffordd.

Mae'r llyfr hwn ar eich cyfer chi hefyd os ydych chi'n gofalu am rywun sydd wedi cael profedigaeth yn y modd hwn.

Mae'r llyfr hwn yn anelu at eich helpu i ymdopi a gwarchod eich lles meddyliol a chorfforol.

Mae'r llyfr hwn yn seiliedig ar brofiadau llawer o bobl sydd wedi cael profedigaeth mewn ffordd sydyn neu dychrynlyd, a beth fu o gymorth iddynt.

Mae eich gweithiwr achos 'Sudden' yma i'ch helpu o'r diwrnod cyntaf ymlaen.

**0808 8000 401**

**[help@brake.org.uk](mailto:help@brake.org.uk)**

**[www.brake.org.uk/support](http://www.brake.org.uk/support)**

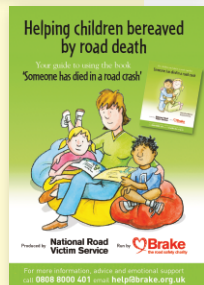
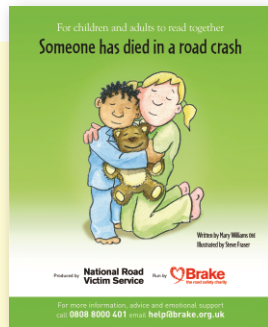
# Cymorth i deuluoedd

Os yw plentyn neu unigolyn ifanc yn cael profedigaeth, neu wedi marw, mae gwasanaethau cymorth i deuluoedd mewn profedigaeth ar gael i chi.

Gall eich gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd eich helpu i ddod o hyd iddynt.

Gall eich gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd eich helpu i ddod o hyd iddynt.

Gall eich gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd anfon atoch yn rhad ac am ddim llyfr lluniau i blant o'r enw '*Someone has died in a road crash*' ynghyd â llyfr ar gyfer rhieni a gofaldwyr eraill. Mae'n esbonio pethau pwysig y mae plant angen eu gwybod, mewn geiriau syml a charedig, gyda lluniau. Efallai bod aelod o'r heddlu eisoes wedi rhoi'r llyfrau yma i chi.



# Rhannu'r llyfr hwn

Gallai rhannu'r llyfr hwn eich helpu chi, ac eraill.

Gallai rhannu'r llyfr hwn gyda theulu a ffrindiau eich helpu i roi cefnogaeth i'ch gilydd, beth bynnag yr ydych chi, neu y maent hwy yn ei deimlo neu'n ei feddwl.

Gallai rhannu'r llyfr hwn â rhywun arall yn eich cymuned, fel Meddyg Teulu, cyflogwr, neu athro, hefyd eu helpu nhw i roi cymorth.

Ffoniwch y Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd i gael rhagor o gopiau am ddim.

Yn aml, mae gan bobl rinweddau gwych nad oes neb yn sylwi arnynt mewn bywyd bob dydd ac a allai fod o gymorth sylweddol nawr.

# Os ydych chi, neu rywun arall, mewn perygl

Os yw iechyd neu ddiogelwch mewn perygl ar hyn o bryd, am ba bynnag reswm, mae'n bwysig cael y cymorth sydd ei angen arnoch.

Mae iechyd a diogelwch mewn perygl os yw rhywun

- yn wael, neu ddim yn cael gofal priodol
- yn teimlo dan fygythiad neu'n cael eu brifo gan rywun arall
- yn cael meddyliau hunanladdol

Siaradwch â'ch gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd neu eich Meddyg Teulu, cyn gynted â phosibl, i gael cymorth.

Os yw'n argyfwng, ffoniwch 999.

Ffoniwch y Samariaid unrhyw bryd, ddydd neu nos, 116 123.

# Heriau ymarferol uniongyrchol

Efallai eich bod yn wynebu heriau ymarferol uniongyrchol ac nid oes angen i chi eu hwynebu ar eich pen eich hun.

Gallai'r rhain fod yn heriau yr ydych eisoes wedi'u hwynebu yn eich bywyd, sy'n teimlo'n anoddach nawr.

Mae rai pobl yn wynebu heriau newydd, oherwydd marwolaeth rhywun a oedd yn darparu incwm, neu a oedd yn darparu cymorth drwy ofalu amdanoch chi neu rywun arall.

Mae heriau cyffredin yn cynnwys cofrestru marwolaeth, trefniadau'r angladd, ac ymdrin ag ewylllys neu arian.

Mae heriau eraill yn cynnwys archwiliad post mortem neu ymchwiliad gan yr heddlu.

Cysylltwch â'ch gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd am gymorth gydag unrhyw her ac i'ch helpu i gael cymorth cyfreithiol.

# Sioc, emosiynau a meddyliau

**Yn ogystal â theimlo'n drist iawn, mae'n gyffredin dioddef sioc a bod ag emosiynau a meddyliau eraill.**

Mae'r tudalennau canlynol yn esbonio sioc, emosiynau a meddyliau cyffredin, a ffyrdd syml o ymdopi.

Fe allech chi brofi rhai, neu'r oll o'r pethau hyn, neu bethau eraill nad ydynt wedi'u rhestru. Mae'r ffordd y byddwch yn ymateb yn normal i chi.

Mae rhai pobl yn teimlo eu bod eisiau siarad â rhywun yn gyfrinachol ynghylch y ffordd maent yn teimlo, yn ogystal â phobl y maent yn eu hadnabod.

Mae eich gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd yn aros i wrando arnoch a rhoi cymorth i chi.

Gallwch hefyd ffonio'r Samariaid unrhyw bryd, ddydd neu nos, 116 123.



## Sioc

Mae pobl mewn sioc yn ymateb mewn ffyrdd na ellir eu rhagweld, yn aml ar amseroedd gwahanol, mewn ffyrdd sy'n anghyfarwydd iddynt.

Gall pobl deimlo nad ydynt yn gallu anadlu'n iawn, neu fynd yn dawel, sgrechian neu griddfan. Gall pobl grynu, neu gael trafferth symud. Gall pobl deimlo pob math o emosiynau uwch.

Gall ymatebion i sioc deimlo'n bwerus, yn llethol, yn ddychrynlyd. Gall deall fod hyn o ganlyniad i sioc helpu pobl i ymdopi.

Mae'n hawdd gwneud camgymeriadau pan fydd rhywun mewn sioc. Mae'n bwysig aros yn rhywle sy'n ddiogel, yn gynnes, cynnal eich lefelau hylif (yfed dŵr neu ddiodydd cynnes) a bod â phobl o'ch cwmpas.

Mae'n bwysig peidio gyrru, na gwneud unrhyw beth sy'n galw am ganolbwyntio neu sydd â risg ynghlwm ag ef.

## Alla' i ddim credu ei fod wedi digwydd

Mae rhai pobl yn teimlo mewn dryswch. Mae'n anodd credu bod marwolaeth wedi digwydd.

Mae'n beth cyffredin i siarad am unigolyn fel pe bai'n fyw o hyd, neu deimlo y gallai ddod yn ôl unrhyw funud.

## Yn y nos

Gall fod yn arbennig o anodd ei oddef yn y nos, pan fydd rhywun weld blino, neu ar ben ei hun, neu os yw pobl o'ch cwmpas yn cysgu.

## Yn y bore

Mae'n beth cyffredin breuddwydio bod rhywun yn fyw o hyd. Gall hyn achosi i rywun ypsetio wrth ddeffro a sylweddoli eto nad yw'r unigolyn yn fyw.

Gall sylweddoli hyn deimlo fel sioc arall.

Gall deimlo mor annheg - mae 'pam fod hyn wedi digwydd i mi?' yn deimlad cyffredin.

## Alla' i wneud dim byd, methu canolbwytio, na siarad yn iawn

Gall deimlo'n anodd cyflawni tasgau arferol. Gall pethau syml, fel gwisgo amdanoch, neu olchi llestri, hyd yn oed, deimlo'n anodd.

Mae'n gyffredin teimlo eich bod yn methu canolbwytio, neu'n cael trafferth cofio pethau.

Mae rhai pobl yn ei chael yn anodd siarad yn iawn. Bydd rhai pobl yn dioddef atal dweud neu'n cymysgu geiriau.

Gall hyn deimlo'n rhwystredig ac achosi i rywun ypsetio, yn enwedig os oes rhywbeth y mae angen i chi ei wneud.

Byddwch yn garedig â chi eich hun. Gwnewch un peth ar y tro. Rhowch fwy o amser i chi'ch hun i wneud rhai pethau.

Mae pobl yn aml yn falch i helpu gyda thasgau ymarferol.

Cadwch restr o'r hyn sydd angen ei wneud, gan gynnwys beth allai gael ei wneud gan rywun arall. Er enghraifft, mynd i siopa. Os oes angen cymorth gyda thasgau bob dydd arnoch, mynnwch air â'ch gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd.

# Rydw i'n teimlo dan straen neu'n amddiffynnol

Mae'n beth cyffredin teimlo wedi cynhyrfu. Mae rhai pobl mewn profedigaeth yn teimlo'n ochelgar.

Gall deimlo'n rhy anodd i siarad am yr hyn yr ydych yn mynd drwyddo, yn enwedig os ydych chi'n poeni y gallai pobl ofyn cwestiynau neu ddweud pethau a allai deimlo'n ymosodol, neu a allai eich ypsetio chi mewn ffyrdd eraill.

Gall teimlo dan straen neu'n amddiffynnol fod yn beth blinedig iawn.

Gall crïo helpu llawer o bobl. Gall fod yn well mynegi teimladau yn hytrach na dal y dagrau'n ôl.

## Pe bawn i ond...

Mae "Pe bawn i ond..." yn broses o feddwl sy'n gyffredin ac yn arbennig o boenus.

Hoffai rhai pobl pe byddent wedi dweud wrth unigolyn a fu farw gymaint yr oeddynt yn eu caru, neu wedi dangos mwy o gariad tuag atynt.

Mae rhai pobl yn darganfod eu bod yn meddwl drosodd a throsodd am yr amgylchiadau a arweiniodd at farwolaeth, gan feddwl beth allai fod wedi cael ei wneud yn wahanol i'w atal rhag digwydd.

Gall meddyliau fel hyn weithiau arwain at deimladau o euogrydd neu gywilydd a all fod yn anodd ei esbonio i eraill, yn enwedig os yw pobl yn gwybod nad oes dim i deimlo'n euog yn ei gylch.

Mae eich gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd yn barod i wrando os ydych chi eisiau siarad.

# Rydw i'n poeni y byddaf yn anghofio unigolyn sydd wedi marw

Mae'n normal i boeni am anghofio atgofion gwerthfawr am unigolyn annwyl. Mae'n gyffredin bod eisiau clywed llais annwyl, neu brofi sut roedden nhw'n teimlo neu'n arogl.

Gall y dyheu hwn am unigolyn sydd wedi marw deimlo'n dorcalonnus.

Gallech ganfod ei fod o gymorth mynd ati i goffau eich annwyl. Gallech ddewis:

- ysgrifennu atgofion am eich annwyl a sut roedden nhw'n bwysig i chi
- fframio ac arddangos lluniau o'ch annwyl, neu greu llyfrgell ddigidol o luniau a fideos ar yriant caled cyfrifiadur
- cadw pethau sy'n eich hatgoffa amdanyn nhw, mewn blwch atgofion

Efallai y byddwch chi eisiau dechrau defod. Er enghraifft, mynd am dro'n rheolaidd i le arbennig sy'n eich helpu i deimlo'n dawel, fel mainc neu goeden, lle byddwch chi'n meddwl am eich anwlyd.

Mae rhai pobl yn canfod rhannu atgofion o gymorth. Efallai yr hoffech chi sefydlu tudalen deyrnged ar-lein lle gall llawer o bobl lwytho'u hatgofion.

Mae mwy o syniadau yn  
[www.brake.org.uk/memories](http://www.brake.org.uk/memories)

Efallai y byddwch am goffau mewn gwahanol ffyrdd, ar wahanol amseroedd, dros gyfnod hir o amser, yn hytrach nag ar unwaith.

# Os bydd pob yn dweud rhywbeth anaddas

Weithiau bydd pobl sy'n llawn bwriadau da yn dweud pethau a all deimlo'n boenus, fel 'fe ddewch chi drosto'.

Efallai y byddan nhw'n sôn am eu profedigaethau eu hunain, neu brofedigaeth rhywun arall, pan nad ydych chi eisiau gwranddo ar stori rhywun arall.

Efallai y byddan nhw'n sôn am y ffordd yr oeddent yn teimlo pan gawsant brofedigaeth, pan fyddwch chi'n teimlo'n wahanol iawn.

Gallai'r pethau hyn eich ypsetio, yn enwedig os yw pobl yn sôn am brofedigaeth sydd yn llai trallodus na marwolaeth ar y ffordd.

Gall y llyfr hwn helpu pobl i fod yn feddylgar ynghylch eich anghenion.

Os yw sgwrs yn eich ypsetio, efallai y byddwch yn canfod mai'r peth hawsaf i'w wneud yw gwneud esgus i adael, a cheisio'r cymorth sydd ei angen arnoch yn rhywle arall.



## Os bydd pobl yn eich anwybyddu

Mae rhai pobl sy'n cael profedigaeth o ganlyniad i ddamwain ffordd yn profi cael eu hosgoi gan bobl y maent yn eu hadnabod.

Gall hyn ddigwydd oherwydd fod pobl yn ofni y gallant ddweud rhywbeth anaddas, neu ddim yn gwybod sut y gallant helpu.

Neu efallai nad ydynt yn gwybod beth sydd wedi digwydd.

Efallai eich bod yn teimlo fod pobl eraill yr effeithiwyd arnynt gan farwolaeth yn cael mwy o gymorth na chi, a hynny'n annheg. Gall hyn fod yn beth poenus - fel pe na bai pobl yn cydnabod effaith y brofedigaeth arnoch chi, neu eich bod yn cael eich gwrthod.

Trowch i dudalen 39 i weld ein cyngor i bobl eraill, i'w helpu nhw i'ch helpu chi'n well.

## Rwy'n teimlo'n ddig neu'n beio rhywun am rywbeth

Mae rhai pobl yn cael teimladau o ddicter neu'n beio rhywun.

Mae rhai pobl yn teimlo fel hyn am rywun sydd wedi marw – am greu cymaint o fwch ym mywydau pobl eraill.

Mae rhai pobl yn teimlo fel hyn am rywun a allai fod wedi achosi marwolaeth, neu a allai, o bosibl, fod wedi gwneud rhywbeth i atal marwolaeth.

I bobl sydd ddim fel arfer yn teimlo'n ddig, nac yn beio eraill, nac yn teimlo'n amddiffynnol, gall y meddyliau hyn fod yn arbennig o drallodus.

Gallai eu rhannu'n gyfrinachol helpu.

Siaradwch â'ch gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd.

## Alla' i ddim wynebu'r byd eto

Mae rhai pobl yn canfod eu bod yn cael trafferth wynebu'r byd eto. Dydyn nhw ddim eisiau mynd i fannau lle y gallent ddod i gysylltiad ag eraill.

Dydyn nhw ddim eisiau siarad â phobl nad ydynt yn eu hadnabod, neu hyd yn oed rai pobl y maent yn eu hadnabod.

Mae'n normal poeni y bydd yn rhy anodd siarad â phobl.

Mae hefyd yn beth cyffredin teimlo'n nerfus neu ar binnau, a chanfod sŵn uchel yn ofidus.

Gallai deimlo'n haws aros gartref.

Mae'n normal, ac yn iawn ar yr adeg hon, i osgoi sefyllfaoedd a allai fynd yn llethol. Mae'n gwneud synnwyr i chi amddiffyn eich hun ar yr adeg hon.

Mae hefyd yn bwysig i gael rhywfaint o amser allan, os gallwch, a threulio amser gydag eraill yr ydych yn ymddiried ynddynt.

Gall camau bychain helpu. Er enghraifft, mynd am dro fach gyda rhywun yr ydych yn ei adnabod.

# Cynlluniau wedi'u dryllio. Rwy'n teimlo'n unig ac mae'r dyfodol yn ymddangos yn dywyll

Gallai cynlluniau ar gyfer y dyfodol fod wedi'u dryllio. Mae hefyd yn beth cyffredin teimlo'n unig, neu boeni am fod ar eich pen eich hun. Gallech deimlo fel hyn os ydych chi'n byw ar eich pen eich hun, neu gyda phobl eraill.

Gallai'r dyfodol deimlo'n dywyll, neu'n ddibwrpas. Gallai eich tristwch dwfn olygu ei bod yn anodd dychmygu bod yn hapus eto.

Mae'n gyffredin i deimlo pryder am yr hyn a all ddod nesaf - poeni am rywun arall yn marw, neu rywbeth arall negyddol neu ddychrynlyd yn digwydd.

Mae llawer o bobl yn canfod ei fod o gymorth gwybod bod y teimladau hyn yn normal ar yr adeg hon. Mae llawer o bobl sydd wedi cael profedigaeth o ganlyniad i ddamwain ffordd wedi mynd ymlaen i fyw bywydau hapus, tra'n dal i gofio gyda thristwch am yr hyn a ddigwyddodd.

Osgoi gwneud penderfyniadau mawr. Mae'n hawdd gwneud penderfyniadau anghywir, neu benderfyniadau yr ydych yn edifar amdanynt yn ddiweddarach, ar yr adeg hon.

## Ffydd a chysylltiad ysbrydol

Mae marwolaeth sydyn anwylyd yn achosi i rai pobl feddwl am eu ffydd neu eu credoau ysbrydol, ac ymgysylltu â hwy.

Gall hyn fod yn bwysig iawn i rai pobl yn ystod eu taith drwy brofedigaeth.

Mae rhai pobl yn canfod cysur mewn lle o addoliad, neu rywle sydd ag ystyr arbennig iddyn nhw.

Gall rhai pobl ganfod ei fod o gymorth ar yr adeg hon i ymgymryd â myfyrdod neu weddio, yn enwedig os yw'n beth normal i chi wneud hynny.

Mae rhai pobl yn canfod ei fod o gymorth ceisio cefnogaeth arweinydd ysbrydol neu arweinydd ffydd sydd â phrofiad o helpu pobl sydd wedi cael profedigaeth mewn ffyrdd heriol.

# Anobaith neu feddwl am hunanladdiad

I rai pobl, gall deimlo'n rhy anodd i'w odef.

I rai pobl, gall fod yn syniad sydyn sy'n llithro i mewn ac allan o'r meddwl, ac yna'n mynd i ffwrdd.

I eraill, gall fod yn deimlad parhaus o anobaith dwfn, neu o fod ar ben eu tennyn a all arwain at deimlad bod y dyfodol yn rhy anodd i'w wynebu.

Gall hyn arwain at feddwl am hunanladdiad.

Pan fydd rhywun yn anobeithio neu'n meddwl am hunanladdiad, mae'n anodd dychmygu teimlo'n wahanol.

Er y gall fod yn anodd ei ddychmygu, mae llawer o bobl wedi profi anobaith ac wedi meddwl am ladd eu hunain ac yna yn y pen draw wedi symud i ffordd o feddwl lle maent yn teimlo'n wahanol iawn, ac yn gallu byw bywyd llawn a hapus. Yn aml, mae'r bobl hyn wedi derbyn cymorth gan eraill.

Estynnwch allan am gymorth, os gwelwch yn dda. Mae'n arwydd o gryfder, nid gwendid, gofyn am yr help sydd ei angen arnoch.

- Dywedwch wrth bobl rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw sut rydych chi'n teimlo. Gofynnwch i rywun, neu i sawl person, edrych ar eich ôl yn agos.
- Siaradwch â'ch gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd ar 0808 8000 401. Gallant geisio asesiad o'ch iechyd meddwl a'r driniaeth briodol, os oes ei hangen arnoch.
- Ffoniwch y Samariaid unrhyw bryd, ddydd neu nos, 116 123.

Gweler tudalen 35 am wybodaeth ar iechyd meddwl ar ôl profedigaeth.

# Ymatebion ac anghenion corfforol

Mae llawer o bobl sy'n cael profedigaeth sydyn yn dioddef ymatebion corfforol a all achosi trallod.

Gall pobl hefyd gael trafferth i ofalu am eu hanghenion corfforol sylfaenol, fel cael digon o gwsg, bwyd, yfed digon o hylifau, a chael ymarfer corff ysgafn bob dydd.

Mae'r tudalennau nesaf yn sôn am y pethau hyn ac yn rhoi cyngor.

Gallai'r cyngor yn y tudalennau hyn ymddangos yn amlwg.

Fodd bynnag, adeg profedigaeth, gall fod yn llawer anoddach, ac yn hawdd anghofio, edrych ar ôl ein hunain mewn ffyrdd pwysig.



## Yfed digon o hylif a bwyta

Mae'n bwysig sicrhau eich bod yn cynnal eich lefelau hylif (gyda diodydd ysgafn) ac yn bwyta. Mae rhai pobl yn cael trafferth cofio yfed a bwyta digon.

Rhowch gynnig ar ddiodydd cysurlon, er enghraifft te, siocled poeth neu eich hoff sudd ffrwythau. Rhowch gynnig ar fyrbrydau bach sy'n faethlon, a rhai yr ydych yn eu hoffi. Er enghraifft, bara gyda'r taeniad o'ch dewis arno, a ffrwythau.

Os ydych chi'n coginio ar eich cyfer eich hun, neu os yw rhywun yn coginio ar eich cyfer sydd ddim yn arfer coginio, rhowch gynnig ar bethau sy'n faethlon ond yn hawdd eu paratoi. Er enghraifft, ffa pob, neu wyau wedi'u sgramblo.

Gofynnwch i gymdogion am gymorth. Mae llawer o bobl wrth eu bodd yn coginio ar gyfer pobl mewn angen. Dywedwch wrth bobl beth rydych chi'n hoffi ei fwyta.

Gall fod o gymorth meddwl beth fydddech chi am ei fwyta pe bydddech chi'n wael. Beth yw eich hoff fwydydd cysurlon? Beth sy'n hawdd ei lyncu a'i dreulio?

## Cwsg, breuddwydion a hunllefau

Mae'n gyffredin cael trafferth mynd i gysgu, neu gael trafferth aros ynghwsg.

Mae rhai pobl yn cael breuddwydion neu hunllefau byw, am fod eu meddyliau wedi ymlâdd. Gallai hyn gael ei ddilyn gan deimladau gofidus pan fyddwch chi'n deffro, yn enwedig os byddwch chi'n deffro'n sydyn ganol nos.

Gall diffyg cwsg a hunllefau arwain at flinder corfforol.

Osgowch ddiodydd sy'n cynnwys caffein, yn enwedig ar ôl amser cinio. Gall ymarfer ysgafn, os gallwch chi, hefyd eich cynorthwyo i gysgu.

Os ydych chi'n effro yn y nos ac mewn trallod, gall ymarferion anadlu helpu. Gweler tudalen 29.

Gallwch siarad â'r Samariaid, ddydd neu nos,  
116 123

Os ydych chi'n cael ychydig iawn, neu ddim cwsg, gall fod yn anodd iawn gweithredu. Ceisiwch orffwys pan allwch chi, er enghraifft drwy orffwys yn y prynhawn ar y soffa, neu rywle arall lle rydych chi'n teimlo'n ddigynnwrf, gyda'ch llygaid ynghau.

Efallai y bydd eich Meddyg Teulu yn gallu rhoi meddyginiaeth i'ch helpu i gysgu, a all fod o gymorth am gyfnod, os ydych chi'n dymuno hynny.

## Rwy'n teimlo'n gorfforol wael

Gall profedigaeth heriol roi pwysau dwys a hirdymor ar ein cyrff. Mae'n normal dioddef un neu fwy o symptomau corfforol, yn achlysurol neu'n aml.

- Gall lefelau egni amrywio'n arw.
- Mae crychguriadau'r galon, teimlo'n benysgafn neu fel pe baech ar fin llewygu, chwysu'n ormodol, crynu a theimlo eich bod yn tagu, yn gyffredin.
- Gall cyhyrau fynd yn dynn, gan achosi poenau, fel cur pen.
- Gall problemau treulio ddigwydd.
- Gall menywod ddioddef poen ychwanegol yn ystod y mislif.

Mae symptomau corfforol yn boenus ac yn ypsetio rhywun ond dylent gilio gydag amser ac yna diflannu'n llwyr.

Os ydych chi'n poeni am eich iechyd neu os yw symptom yn parhau, ewch i weld eich Meddyg Teulu.

## Cam-drin sylweddau

Mae rhai pobl yn canfod eu bod eisiau troi at sylweddau fel alcohol neu sigarêts, neu gyffuriau anghyfreithlon. Gall hyn niweidio iechyd, achosi problemau hirdymor ac nid yw'n help i reoli ymatebion i brofedigaeth.

Mae alcohol, er enghraifft, yn dawelydd a gall wneud i chi deimlo'n waeth.

Mae'n llawer anoddach canfod a mynd i'r afael â theimladau emosiynol a chorfforol os ydyn nhw'n cael eu cuddio gan effeithiau sylweddau.

## Cadw'n heini

Mae mynd allan am dro fer, ysgafn, hyd yn oed mewn tywydd gwael, yn gallu helpu. Neu efallai y byddai'n well gennych ryw fath arall o ymarfer, sydd fwyaf addas i chi.

Os yw'n beth arferol i chi ymarfer llawer, mae'n iawn i chi beidio â disgwyl gormod ohonoch eich hun ar hyn o bryd. Efallai y byddwch am gymryd pethau'n araf deg am gyfnod.

## Panig

Mae rhai pobl yn canfod bod ganddynt lefel o drallod sy'n achosi iddynt fynd i banig, teimlo allan o reolaeth, neu gael trafferth anadlu yn y ffordd arferol.

Os ydych chi'n dueddol o gael pyliau o banig ar yr adeg hon, mae'n bwysig eich bod yn aros yn rhywle diogel, a gyda phobl sy'n deall ac yn eich helpu.

Gall ymarferion anadlu eich tawelu.

- Anadlwch i mewn yn araf ac yn ddwfn drwy'ch trwyn.
- Daliwch eich anadl a chyfrif i bump.
- Anadlwch allan yn araf ac yn ddwfn drwy'ch ceg.
- Daliwch eich anadl a chyfrif i bump.
- Ailadroddwch am ychydig funudau.

## Amser i chi

Cymerwch amser ar gyfer ymlacio cysurus, therapiwtig. Gallai hyn olygu cael cawod boeth i leddfu tensiwn, treulio amser gydag aelodau o'r teulu neu gydag anifail anwes, chwarae cerddoriaeth neu gêm gyfrifiadur yr ydych yn ei hoffi, neu orffwys eich llygaid am gyfnod.

Gwnewch beth bynnag sy'n eich helpu i ymlacio.

Ar rai dyddiau, efallai y bydd gennych egni ar gyfer hobi yr ydych yn ei fwynhau - ond cofiwch does dim rhaid i chi fod yn brysur drwy'r amser.

Gallai dim ond eistedd i lawr mewn man tawel helpu.

Neilltuwch amser i chi eich hun, yn rheolaidd.

Gwnewch bethau sy'n eich helpu i orffwys, yn aml.

Os oes gennych chi gyfrifoldeb dros ofalu am bobl eraill, trefnwch i rywun arall helpu, am rywfaint o'r amser, er mwyn i chi allu edrych ar ôl eich anghenion eich hun.

# Cymorth gyda galar

**Mae galar, neu fwrnio, yn broses naturiol yn dilyn marwolaeth rhywun rydyn ni'n ei garu.**

Mae galar yn bersonol, a'ch dewis chi yw sut yr ydych yn galaru. Efallai y byddwch eisiau treulio rhywfaint o amser yn galaru ar eich pen eich hun. Efallai y byddwch eisiau galaru gyda chymorth teulu, ffrindiau neu eraill.

Efallai y byddwch eisiau galaru mewn gwahanol ffyrdd ar wahanol amseroedd, gan ddibynnu sut rydych chi'n teimlo a beth sy'n digwydd yn eich bywyd.

Mae rhai pobl yn sôn bod galar yn digwydd fesul cam. Yn ystod y camau hyn, rydyn ni'n gweithio drwy'r hyn sydd wedi digwydd. Y cam olaf yw pan fyddwn ni'n teimlo ein bod yn derbyn yr hyn sydd wedi digwydd, ac yn gallu byw bywyd llawn a gobeithiol unwaith eto.



Gall galar deimlo'n arbennig o ddwys weithiau, er enghraifft, ar ben-blwyddi. Neu gall deimlo'n fwyaf caled pan fyddwch yn disgwyl hynny leiaf. Er enghraifft, os bydd rhywun yn dweud rhywbeth sy'n ysgogi'r cof am unigolyn sydd wedi marw.

Mae rhai pobl yn teimlo, dros amser, bod cymorth gan deulu a ffrindiau yn dechrau cilio. Gallech ganfod ei fod o gymorth dangos y dudalen hon i deulu a ffrindiau a siarad am sut y gallwch ddal ati i gynorthwyo'ch gilydd. Weithiau, gall rhywbeth syml, fel galwad ffôn rheolaidd, wneud gwahaniaeth mawr.

Bydd rhai pobl yn ymgasglu'n rheolaidd i anrhydeddu bywyd rhywun, er enghraifft, ar eu pen-blwydd.

Gall coffau helpu pobl i alaru gyda'i gilydd. Bydd rhai pobl yn plannu coeden neu'n gosod plac.

Bydd rhai pobl yn codi arian i elusen er cof am unigolyn sydd wedi marw. (I ganfod mwy am goffau ar-lein, neu godi arian ar gyfer Brake er mwyn i ni allu helpu pobl mewn profedigaeth, ewch i [www.brake.org.uk](http://www.brake.org.uk))

# Gwasanaethau cymorth mewn galar

Mae llawer o wasanaethau cymorth mewn galar, llawer yn cael eu rhedeg gan elusennau cenedlaethol a lleol.

Mae gwasanaethau cymorth mewn galar yn aml ar gael ddim ond ar ôl i'r wythnosau cynnar yn dilyn profedigaeth fynd heibio (er bod rhai cymdeithasau, gan gynnwys Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd Brake's, yn darparu cymorth yn gynt).

I osgoi siomedigaeth, mae'n bwysig deall pa bryd y dylai gwasanaeth gael ei geisio ac os oes rhestr aros.

Mae gwasanaethau cymorth mewn galar yn aml yn cynnwys:

- cwnsela neu gymorth mewn galar
- grwpiau o bobl mewn profedigaeth yn helpu'i gilydd, gyda'i gilydd, gan gynnwys yn gymdeithasol

Gall gwasanaeth helpu unrhyw un sy'n galaru, neu gall arbenigo yn y canlynol:

- helpu pobl sydd wedi cael profedigaeth drwy fath penodol o farwolaeth
- helpu mathau penodol o bobl, er enghraifft teuluoedd, plant, pobl ifanc, gwyragedd gweddw, pobl hŷn neu bobl o ffydd benodol

Yn ogystal â'ch helpu chi drwy'ch galar, bydd eich gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd yn gallu canfod mwy o wasanaethau galar sy'n diwallu eich anghenion orau. Gallwn ymchwilio i wasanaethau sy'n genedlaethol ac yn lleol, a'ch helpu chi i gysylltu â nhw, os dymunwch.

# Cymorth gydag iechyd meddwl

Weithiau gall heriau iechyd meddwl ddilyn profedigaeth o ganlyniad i ddamwain ffordd.

Mae'n ddealladwy y gall profedigaeth sydyn a dychrynlyd achosi i rai pobl ddioddef heriau iechyd meddwl.

Nid yw'n arwydd o fethiant os byddwch yn cael diagnosis o gyflwr iechyd meddwl ar yr adeg hon.

Os ydych chi'n credu efallai eich bod yn cael trafferth gyda'ch iechyd meddwl, mae'n bwysig ceisio asesiad a diagnosis er mwyn i chi gael y cymorth gorau, a gwella.

Efallai y cewch ddiagnosis o ymatebion i alar neu gyflwr cymhleth, fel Anhwyllder Galar Estynedig neu Anhwyllder Straen wedi Trawma.

Mae'n arferol, yr adeg hynny, i chi gael cynnig therapi, a ddarperir gan weithiwr proffesiynol arbenigol sydd â phrofiad o helpu pobl i wella. (Mae hyn yn wahanol i gymorth mewn galar.)

Mae'r therapi a roddir yn aml yn seiliedig ar siarad, a thros nifer o sesiynau. Weithiau, cynigir mathau eraill o driniaeth hefyd.

Mae llawer o bobl sy'n derbyn cymorth gyda'u hiechyd meddwl yn canfod ei fod yn gwella'u lles. Mae'n bwysig cael y cymorth hwn yn gynnar a pheidio ag oedi.

## Pa bryd a sut i geisio asesiad iechyd meddwl

Os bu farw rhywun bedair wythnos neu fwy yn ôl, ystyriwch a ydych chi'n profi un neu fwy o'r canlynol:

- Mae fy ymatebion i sioc yr un fath neu'n gwaethygu.
- Mae gen i ymatebion newydd a gofidus yn dod i'r amlwg.
- Rydw i'n dioddef ôl-fflachiadau neu hunllefau ynghylch beth ddigwyddodd, neu a allai ddigwydd, gwir neu ddychmygol.
- Rwy'n teimlo'n ddiffrwyth, neu'n methu teimlo unrhyw beth cadarnhaol.
- Rwy'n meddwl am yr hyn sydd wedi digwydd drwy'r amser, gan gau allan pob peth arall y mae angen i mi feddwl amdano.
- Dydw i ddim yn gallu bwyta na chysgu'n normal.
- Rwy'n meddwl am hunanladdiad.

Canllaw yn unig yw'r pethau hyn, ac nid ydynt yn eich galluogi i roi diagnosis i chi eich hun. Os oes gennych unrhyw reswm i gredu y gallai fod angen help arnoch, mae'n bwysig gofyn am help.

Dangoswch y dudalen hon i'ch meddyg teulu, a'r dudalen flaenorol, a gofynnwch am asesiad gan arbenigwr iechyd meddwl sy'n deall sut mae trin anhwylderau sy'n ymwneud â phrofedigaeth neu drawma.

Os yw eich meddyg teulu'n ei chael yn anodd gwybod sut i helpu, cysylltwch â'ch gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol i Ddiodeffwyr Damweiniau Ffyrdd.

Gyda'ch caniatâd chi, gall eich gweithiwr achos geisio asesiad drwy eich meddyg teulu neu lwybr arall.

# Cymorth os yn helpu rhywun sydd wedi cael profedigaeth drwy ddamwain ffordd

Mae pob cymorth yn werthfawr. Dyma awgrymiadau i'ch helpu i helpu, yn well.

## GWNEWCH Y CANLYNOL:

- **Disgwyliwch amrywiaeth o adweithiau**, fel y disgrifir yn y canllaw hwn. Mae hyn yn iawn, cyn belled â bod pobl yn cael eu cadw'n ddiogel.
- **Gofynnwch gwestiynau penagored sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch rhywun ac i lywio'r cymorth rydych chi'n ei ddarparu.**  
"Pwy sy'n eich helpu chi / siarad â chi yr wythnos hon?" "Pa help ydych chi wedi'i gael hyd yma?"  
"Beth ydych chi ei angen o'r siopau?" "Pryd fyddech chi'n hoffi i mi eich ffonio?" ayb.
- **Gwrandewch yn amyneddgar ar stori am brofedigaeth**, gan barchu amrywiaeth. Dywedwch wrth rywun "Rydych chi'n bwysig." Gadewch iddynt siarad, os ydyn nhw eisiau. Gadewch iddynt fod yn dawel, os ydyn nhw'n dymuno.

Anogwch nhw i gysylltu â'u gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Ffyrdd am gymorth.



## PEIDIWCH Â GWNEUD Y CANLYNOL:

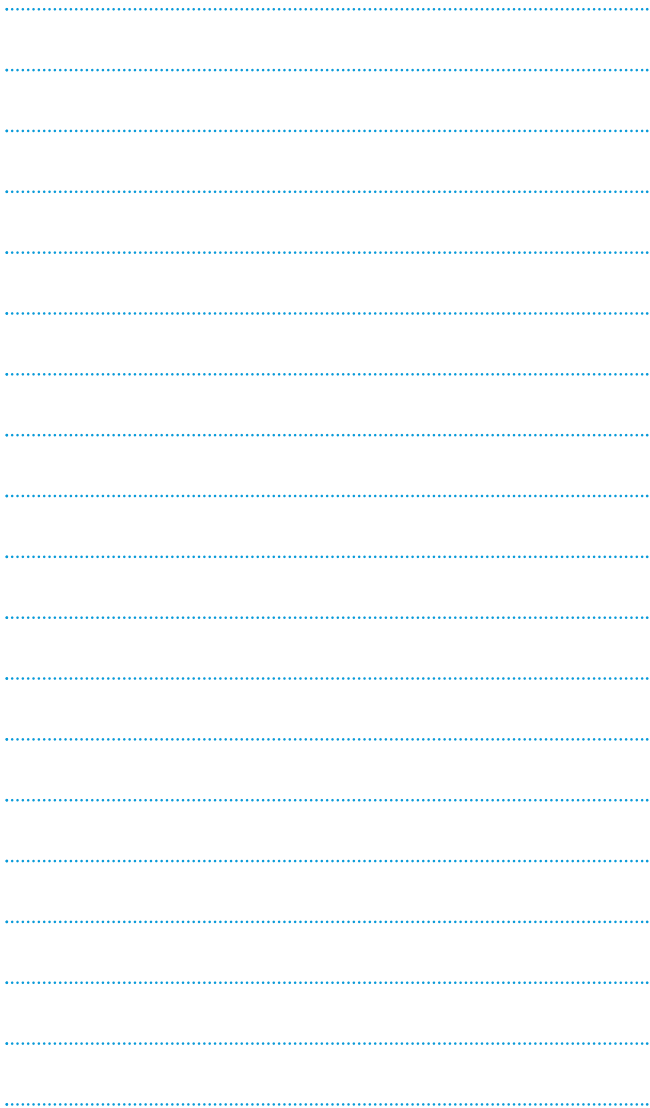
- **Peidiwch â siarad am eich profedigaethau eich hun.** Nid yw hyn yn wrando gweithredol.
- **Peidiwch â dweud “byddwch yn teimlo’n well yn fuan”.** Mae hyn yn gallu awgrymu bod profedigaeth yn ddibwys.
- **Peidiwch â disgwyl gwneud pethau’n well yn fuan.** Mae pob profedigaeth yn cymryd amser. Y dasg yw cadw pobl yn ddiogel a theimlo eu bod yn cael eu cefnogi.
- **Peidiwch ag anwybyddu arwyddion y gallai rhywun fod mewn perygl.** Er enghraifft, o hunanladdiad, neu fethu â gofalu amdanynt eu hunain, neu gael eu niweidio gan rywun arall.  
**Os oes risg ar unwaith, ffoniwch 999. Os nad yw ar unwaith, cysylltwch â Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd Brake’s am gyngor.**

Rhowch flaenoriaeth i’ch lles eich hun bob amser

Mae’n bosibl dioddef trawma drwy brofiadau pobl eraill neu gael eich niweidio’n seicolegol drwy feddwl eich bod wedi gwneud neu ddweud rhywbeth o’i le.

Neilltuwch amser i chi eich hun. Bwyta, cysgu, ymlacio a gwneud ymarfer corff. Cael cefnogaeth gan gydweithwyr, teulu a ffrindiau.





# Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd

Mae'r Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd, sy'n cael ei redeg gan elusen diogelwch y ffordd Brake, yn wasanaeth annibynnol sy'n gweithio mewn partneriaeth â gwasanaethau eraill i ofalu am bobl sydd wedi cael profedigaeth neu wedi'u hanafu'n ddifrifol mewn damweiniau ffyrdd

**0808 8000 401**  
**help@brake.org.uk**  
**www.brake.org.uk/support**

978-1-906409-81-4

Cedwir pob hawl byd eang. Ni chaniateir i unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i ddylunïad gael ei atgynhyrchu, ei storio mewn system adfer na'i drosglwyddo ar unrhyw ffurf mewn unrhyw fodd arall o gwbl: h.y. llungopi, recordiad electronig, mecanyddol neu fel arall heb ganiatâd ysgrifenedig blaenorol gan ddeiliad yr hawlfraint.

Cyfieithwyd gan talkingheads.co.uk

Argraffwyd gan E Petch Printers Ltd 0161 303 9482



©Brake 2021

Mae Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd yn cael ei redeg gan yr elusen diogelwch y ffordd Brake.  
Rhif cofrestru'r elusen: 1093244