

Taflen Iechyd Meddwl Da

Colled golwg a phum cam y galar

Gall unigolion sy'n profi colled golwg deimlo'n ddigalon iawn. Mae'r addasiadau y mae'n rhaid iddynt eu gwneud yn aml yn golygu gadael byd o annibyniaeth y tu ôl iddynt a derbyn realiti newydd lle mae gofyn am help yn dod yn norm newydd. Gall y profiad hwn arwain at emosiynau sy'n debyg i'r broses o alaru, fel y disgrifiwyd gan y seiciatrydd Elisabeth Kubler-Ross. Mae'r daflen gymorth hon yn defnyddio'r pum cam mewn galar i helpu'r rhai sydd wedi colli eu golwg i ddeall eu profiad emosiynol.

Gwadu

Efallai mai eich ymateb cyntaf wrth gael gwybod am golli eich golwg yw gwadu'r diagnosis: "Dydi hyn ddim yn digwydd; all hyn ddim bod yn iawn." Mae gwadu'n adwaith cyffredin. Mae'n fecanwaith amddiffyn sy'n clustogi sioc uniongyrchol eich colled; mae hefyd yn ffordd o gau allan eich teimladau o sioc a'ch atal rhag teimlo eich bod wedi eich llethu. Rydych chi eisiau cau allan y realiti a allai newid eich bywyd am byth. Mae gwadu fel rheol yn adwaith dros dro sy'n eich cario chi drwy'r don gyntaf o ddinistr a phoen.

Dicter

Mae dicter yn emosiwn amrwd iawn sy'n deillio o fod yn agored i niwed. Efallai y byddwch yn teimlo'n ddig gyda dieithriaid llwyr, aelodau o'r teulu, ffrindiau neu hyd yn oed bŵer uwch. Gall y meddyg a roddodd ddiagnosis o'r salwch ddod yn darged ar gyfer eich poen. Peidiwch â gadael i'ch dicter gymylu eich barn. Gofynnwch am eglurder os ydych chi'n ddryslyd; gwnewch yn siŵr eich bod yn deall eich triniaeth a'ch opsiynau. Efallai y byddwch eisiau gofyn ble gallwch chi gael cymorth emosiynol ar unwaith.

Bargeinio

Pan fyddwch chi'n teimlo'n ddiymadferth ac yn agored i niwed, mae'n adwaith normal ceisio sicrhau rheolaeth drwy gyfres o ddatganiadau "pe bawn/bai" fel: "Pe bawn i ond wedi siarad â'r meddyg teulu yn gynt...", "Pe bawn i ond wedi gofyn am ail farn..." neu "Pe bawn i ond wedi gofalu am fy iechyd yn well...". Ar hyn o bryd, rydych chi'n teimlo diffyg rheolaeth ac nid ydych yn barod i dderbyn realiti eich cyflwr. Efallai y byddwch yn ceisio bargeinio â phŵer uwch hyd yn oed, neu chi'ch hun, i wneud i'ch golwg wella.

Iselder

Wrth wynebu colled, mae dau fath o iselder rydych yn ei brofi. Y cyntaf yw ymateb i'r goblygiadau ymarferol fel colli eich swydd, y gallu i yrru, neu golli byw'n annibynnol. Efallai eich bod yn poeni am eich arian yn y dyfodol. Unwaith y byddwch yn deall y golled, gall dod i delerau ag effeithiau parhaol eich cyflwr arwain at byliau o grïo, methu canolbwyntio, neu ddiffyg cwsg. Mae'n bwysig cael

cefnogaeth emosiynol pan fyddwch chi'n teimlo fel hyn. Mae'r ail fath o iselder yn fwy cynnil ac, ar un ystyr, efallai'n fwy preifat. Rydych chi'n paratoi'n dawel i ollwng gafael ar eich bywyd fel person â golwg.

Derbyn

Mae derbyn yn gam mewn galaru sy'n gallu teimlo fel rhodd yn rhyfedd iawn. Nid yw derbyn eu colled golwg yn digwydd i bawb. Nid yw rhai pobl yn gallu gadael i'w dicter fynd byth; mae rhai pobl yn aros mewn cyflwr o wadu. Fodd bynnag, mae derbyn yn gam mewn colled sydd wedi'i nodweddu gan ymdawelu ac ildio. Yn y cam olaf hwn mewn galar, efallai bod y tristwch yno o hyd, ond mae symud ymlaen yn bosib erbyn hyn.

Cadw eich hun yn ddiogel a dod drwy'r trawma

Peidiwch â gwneud y canlynol

- Ynysu eich hun (oni bai fod rhaid i chi, e.e. oherwydd salwch).
- Cadw pethau i chi'ch hun.
- Meddwl eich bod yn wan am fod angen help.

Cofiwch wneud y canlynol

- Siarad ag eraill, rhannu eich teimladau a'ch meddyliau gyda'ch teulu a'ch ffrindiau.
- Gofyn i'ch canolfan feddygol a all argymhell grŵp cefnogi.
- Cael digon o orffwys, gwneud yn siŵr eich bod yn gwneud amser i chi'ch hun.
- Rhoi amser i chi'ch hun a gadael i chi'ch hun deimlo'r teimladau digalon yma.
- Dweud wrth bobl beth y mae arnoch ei angen ganddynt.

Gwasanaeth Cyngor Colled Golwg

Rydyn ni yma i chi

Os oes arnoch chi angen rhywun sy'n deall colled golwg, ffoniwch ni ar **0303 123 9999** neu ewch i **[rnib.org.uk/advice](https://www.rnib.org.uk/advice)**.

Ysgrifennwyd y Daflen Iechyd Meddwl Da yma gan Dîm Cwmsela Colled Golwg yr RNIB.