

HIRAETHU AM ADREF

Wrth ddechrau ar eich cyfnod yn y brifysgol byddwch yn siŵr o deimlo'n bryderus yn ogystal ag yn gyffrous. Mae'n anochel bod pryderon ynghylch y symud, y cwrs a chyfarfod â phobl newydd yn taro rhywun.

Mae llawer yn dod dros y teimladau hyn yn gyflym wrth iddyn nhw ddod i arfer â'u bywyd newydd. Ond gall gymryd mwy o amser i eraill ymgartrefu a gall hynny datblygu'n hiraeth cyson am adref. Gall rhywun ddyheu a galaru am bobl, lleoedd a gweithgareddau a adawyd ar ôl.

Weithiau gall yr hiraeth fod yn llethol. Efallai y byddwch yn teimlo'n ynysig, yn ddagreuol a phryderus, neu'n isel iawn eich ysbryd. Efallai na fyddwch yn gallu cysgu na bwyta'n iawn neu fynd i yfed yn ormodol. Mae'n bosibl y byddwch chi'n teimlo'n fwy pryderus ac yn dioddef meddyliau obsesiynol a mân anhwylderau. Efallai y bydd yn anodd cael cydbwysedd rhwng treulio gormod o amser ar eich pen eich hun a bod yn rhy brysur er mwyn osgoi bod ar eich pen eich hun. Efallai y byddwch yn teimlo'n fregus ac yn unig ac yn hiraethu am y diogel a'r cyfarwydd.

Mae'n bwysig i chi sylweddoli nad chi yw'r unig un sy'n teimlo hiraeth am adref a bod hyn yn ymateb cwbl gyffredin wrth symud i'r brifysgol. Er y bydd rhai myfyrwyr yn teimlo hiraeth am adref pan fyddant yn cyrraedd, bydd eraill yn iawn i ddechrau ac yna, er syndod iddynt, byddant yn dechrau hiraethu am eu cartref yn ddiweddarach yn y flwyddyn academaidd, efallai ar ôl gwyliau'r Nadolig neu ar ôl iddyn nhw ddod yn ôl i'r ail flwyddyn. Gall hyn ddigwydd i fyfyrwyr hyd yn oed os ydyn nhw wedi gadael cartref yn llwyddiannus o'r blaen.

Pa ffactorau sy'n effeithio ar hiraeth am adref?

Gall rhai ffactorau wneud y symud i'r brifysgol yn anoddach a'i gwneud yn fwy tebygol y bydd myfyriwr yn hiraethu am ei gartref:

- Y pellter o'u cartref
- Ar ôl edrych ymlaen at fynd i'r brifysgol, teimlo'n fflat ar ôl cyrraedd.

- Os nad penderfyniad y myfyriwr oedd dod i'r brifysgol
- Amheumon ynghylch y cwrs neu'r dewis o brifysgol
- Anhapusrwydd oherwydd nad yw disgwyliadau'r myfyrwyr yn cael eu cyflawni
- Perthynas gyda phobl eraill gartref
- Os oes aelodau o'r teulu gartref yn wael neu'n anhapus
- Faint o reolaeth sydd gan y myfyriwr dros eu hamgylchedd

Beth allai helpu?

1. Credwch y bydd y teimladau'n mynd. Maent yn diflannu bron bob amser. Nid yw hiraethu am eich cartref yn anarferol ac mae'n bosib dod drosto!
2. Rhannwch eich teimladau. Siaradwch gydag eraill sydd fwy na thebyg yn teimlo'r un fath â chi. (Fedrwch chi ddim darllen eu meddyliau nhw, un union fel na fedran nhw ddarllen eich meddwl chi!) Os nad ydych wedi gwneud ffrindiau eto, siaradwch efo tiwtor, goruchwyliwr, caplan neu gwyselwr.
3. Rhowch amser i chi eich hun i arfer â'r sefyllfa newydd. Does dim rhaid i bopeth fod yn iawn yn syth.
4. Penderfynwch ai'r polisi gorau yw i chi gysylltu â'ch cartref yn aml (oherwydd ei fod yn gwneud i chi deimlo'n well) neu gael llai o gyswllt (oherwydd ei fod yn gwneud i chi deimlo'n waeth).
5. Meddyliwch yn ofalus a ydych am fynd adref ar benwythnosau ai peidio (os yw hynny'n bosibl). Mae rhai myfyrwyr yn teimlo bod hynny'n help ond rhowch amser i chi eich hun i ddechrau cymryd rhan mewn gweithgareddau yn y brifysgol. Peidiwch â gadael i edrych yn ôl eich rhwystro rhag symud ymlaen.
6. Anogwch ffrindiau a theulu i ddod i'ch gweld yn eich lle newydd.
7. Cofiwch, mae gennych hawl i deimlo'n drist a hiraethus. Ac mae gennych hawl i fwynhau eich hun hefyd – nid troi cefn ar y rhai rydych yn eu colli ydi hynny!
8. Gwnewch bob ymdrech i ymuno â chymdeithasau/gweithgareddau a cheisiwch wneud o leiaf un neu ddau ffrind newydd. Gall hyn fod yn anodd i ddechrau, ond po fwyaf y teimlwch yn rhan o fywyd y campws lleiaf hiraethus fyddwch chi.

9. Gwirfoddolwch i helpu efo rhywbeth – mae yna ddigon o grwpiau sy'n chwilio am wirfoddolwyr. Holwch Undeb y Myfyrwyr – fe wnânt hwy eich rhoi mewn cysylltiad â rhywun os ydych yn chwilio am ffyrdd i gymryd rhan.
10. Cofiwch gael digon o fwyd a chwsg. Mae'r rhain yn effeithio arnom yn emosiynol, yn ogystal ag yn gorfforol.
11. Ceisiwch osod trefn bob dydd cyn gynted â phosib a sicrhau cydbwysedd iach rhwng gwaith a hamdden. NID oes disgwyl i chi weithio drwy'r amser, neu byddwch wedi diffygio'n fuan. Ar y llaw arall, os na fyddwch yn rhoi digon o amser i'ch gwaith, byddwch yn mynd ar ei hôl hi'n fuan a bydd hynny'n ychwanegu at y straen.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dod dros hiraeth am eu cartref ac yn mynd ymlaen i wneud yn dda a mwynhau eu cyfnod yn y Brifysgol. Weithiau y cam cywir yw gadael a dilyn llwybr arall. Gwnewch yn siŵr eich bod wirioneddol eisiau aros yn y brifysgol hon yn astudio'r pwnc yma ar yr adeg yma. Efallai y gall eich tiwtor eich helpu i benderfynu.

Gall hiraeth am gartref godi'i ben unrhyw bryd yn ystod eich astudiaethau, ond os yw'n parhau ac yn eich rhwystro rhag gwneud gweithgareddau cymdeithasol ac academiaidd arferol, cysylltwch â'r Gwasanaethau Cwnsela i drefnu apwyntiad. Mae sesiynau cefnogi ychwanegol ar gael ar ddechrau pob blwyddyn academiaidd oherwydd y drafferth a gaiff rhai myfyrwyr i ymgartrefu yn yr wythnosau cyntaf.