‘Am dy fod yn werthfawr yn fy ngolwg’ *(Eseia 43:4)*

Bydd y Diwrnod dros Fywyd - y dydd a gysegrir i ddathlu urddas bywyd o’i genhedliad hyd ei farwolaeth naturiol - eleni yn canolbwyntio ar hunanladdiad. Mae yna tua 6,000 o achosion o hunanladdiad yn y Deyrnas Gyfunol ac Iwerddon bob blwyddyn. Yn y blynyddoedd diweddar mae’r rhif wedi bod yn gostwng ym mhobman ar wahân i Gymru a Gogledd Iwerddon.

Ar sail thema llynedd o iechyd meddwl, bwriad y Diwrnod eleni yw cynyddu ymwybyddiaeth o’r rhan allweddol y gall teuluoedd a chymunedau plwyf cefnogol chwarae yn cynnal y rheini sy’n ymdrechu i ymdopi â bywyd. Anelir hefyd i geisio dileu rhai o’r mythau sy’n bodoli ynghylch afiechyd meddwl, iselder a hunanladdiad. Mae’n pwysleisio'r angen i gynorthwyo pobl i geisio cael cymorth proffesiynol os byddant yn cael eu haflonyddu gan deimladau hunanddinistriol.

Mae’r Eglwys yn credu fod bywyd yn werth ei fyw.

Mae bywyd yn bwysig. Yn rhodd y dylid ei choleddu. Cyflawnir ein bwriad a’n tynged trwy berthynas byw gydag Iesu Grist mewn ffydd, wedi ei faethu gan y sagrafennau a chefnogaeth cymuned yr Eglwys. *‘Yr wyf i wedi dod er mwyn i ddynion gael bywyd, a’i gael yn ei holl gyflawnder’ (Ioan 10:10)* Mae’n ein gwadd i ofyn iddo am **y bywyd hwn.** Neges yr Efengyl yw na ellir, beth bynnag sydd wedi digwydd inni, a beth bynnag yr ydym wedi ei wneud, na ellir fyth ein gwahanu oddi wrth gariad Duw yn Iesu Grist. Nid yw poen, na hyd yn oed trychineb, fyth yn air olaf Duw.

Fe all rhywun deimlo fod bywyd mor boenus neu anobeithiol nad yw’n werth ei fyw. Ond gyda chymorth a chefnogaeth briodol gall y teimladau hyn ostegu. ‘Ni ddylid fyth ramantu, hyrwyddo na chefnogi hunanladdiad. Ar y llaw arall, fel arfer gweithred rhywun ar ben ei dennyn yw ceisio gwneud am eich hunan, a dylid ymateb gyda chydymdeimlad yn hytrach na beio’ (*Coleddu Bywyd).*

Yn ôl Catecism yr Eglwys Gatholig, ‘Ni ddylem anobeithio am waredigaeth tragwyddol bobl a gymerodd eu bywyd eu hunain. Trwy ei ddirgel ffyrdd ef, mae Duw yn gallu cynnig y cyfle am edifarhad iachawdwrol. Mae’r Eglwys yn gweddïo dros y rhai sydd wedi lladd eu hunain’ *(n.2283).*

Pam fod pobl yn ystyried hunanladdiad.

Mae meddwl am hunan-laddiad yn ddigon cyffredin, ond prin yw’r rhai sy’n gweithredu ar sail meddyliau o’r fath ac ymdeimlad o anobaith. Yn ambell i achos, mae’r meddyliau a theimladau hyn yn dilyn y brofedigaeth o golli rhywun, tor perthynas, colli swydd, pwysau ariannol neu yn sgil camdriniaeth emosiynol neu rywiol. Mewn achosion eraill, y broblem yw ofn dwys o fethu ymdopi gyda pheth bynnag sydd wedi tarfu ar eu meddwl. Weithiau mae’r meddyliau hyn yn codi heb reswm amlwg.

Mae pobl sy’n dioddef o afiechyd meddwl difrifol, megis sgitsoffrenia neu iselder deubegwn ac iselder clinigol, neu rai sy’n gaeth i gyffuriau neu alcohol, yn debycach i geisio gwneud am eu hunain. Efallai y bydd angen gofal arbenigol meddygol a seicogymdeithasol, ambell waith gofal dwys o’r fath mewn ysbyty neu o fewn y gymuned. Weithiau does ganddyn nhw fawr o ddirnadaeth o’u cyflwr, a bydd angen i’r teulu, cyfaill neu gydweithiwr ofyn am gymorth brys.

‘Mae’r Eglwys yn fwyfwy ymwybodol o’r pwysau sy’n gwneud i bobl i geisio lladd eu hunain ac sy’n lleihau eu beiusrwydd moesol am eu gweithredoedd’ *(Coleddu Bywyd).*

Gall ambell un sydd yn eu cystudd olaf neu mewn anabledd difrifol deimlo nad yw eu bywyd bellach yn werth ei fyw, neu eu bod hyd yn oed yn faich ar eu teuluoedd. Eraill ofn dioddefaint mawr wrth farw. Yr hyn sydd ei angen arnyn nhw yw ymateb o gariad a gofal gan deuluoedd, cyfeillion a'r gymuned ehangach, a'r cymorth sydd ar gael mewn gofal lliniarol neu gymorth adferol. Nid yw cymorth i ladd yr hunan yn ateb: byddai ei fod ar gael ond yn cynyddu'r ymdeimlad o anobaith ac yn tanseilio gwerth absoliwt pob bywyd dynol. Mae cynorthwyo hunanladdiad yn anghyfreithlon, ac fe fyddai newid y sefyllfa gyfreithiol hynny yn rhoi pwysau ar weiniaid - gan gynnwys yr hen, yr anabl, yr isel eu hysbryd, y rhai sy'n wynebu angau neu'n hirglaf - ofyn am gymorth i farw.

Ambell waith mae ystyried hunanladdiad y codi o ymdeimlad o fod wedi colli Duw neu ei fod wedi cefnu arnyn nhw, o ymdeimlad o fod yn ddiwerth - nad oes ystyr i fywyd, a gwacter mewnol. Neu fe all darddu o ymdeimlad affwysol o euogrwydd, eu diffyg hunanwerth, o ansicrwydd neu ddiffyg pwrpas mewn bywyd. Mae gweddi, cyfleoedd ar gyfer drafodaeth ysbrydol, sagrafen y cymod a chefnogaeth teulu a chymuned blwyf yn holl iawn.

Beth i'w wneud os ydych yn gofidio am deimladau hunan-ddinistriol rhywun.

Os ydych yn gofidio amdanoch eich hun neu am rywun arall sydd â meddyliau hunan-ddinistriol, ffoniwch y Samariaid neu cysylltwch â'ch Meddyg Teulu. Samariaid 0845 90 90 90. Gall eich plwyf a'ch offeiriad plwyf gynnig cefnogaeth fugeiliol a chymdeithasol. Mewn achosion o afiechyd meddwl difrifol byddd angen gofal seiciatregol ac amlddisgyblaethol, ac/neu gynghori medrus.

Gellir cael gafael ar fanylion am adnoddau a chefnogaeth bellach ar wefan y Samariaid: www.samaritans.org a hefyd ar ein gwefan ni, Diwrnod dros Fywyd: www.dayforlife.org

Gweddi Diwrnod dros Fywyd

Diolchwn i ti Arglwydd am rodd bywyd.
Cynorthwya ni i werthfawrogi urddas unigryw pob bod dynol a'r cyfraniad maen nhw ei wneud i'r byd, wrth gyflawni'r dasg a roddir gennyt iddyn nhw. Galluoga ni trwy dy ras i hyrwyddo eu lles, gan dy wasanaethu di yn ein gilydd mewn ysbryd o haelioni, trwy Grist Iesu ein Harglwydd. Amen.

'Rydym angen y gobeithion mwy a llai sy'n ein cynnal o ddydd i ddydd. Ond nid yw'r rhain yn ddigonol heb y gobaith mawr sy'n gymaint fwy na phob un arall. Ni all y gobaith hwnnw fod yn unrhyw beth ond Duw, sy'n cwmpasu cyflawnder popeth diriaethol, ac a all gyfrannu i ni'r hyn na allwn ni, ar ein pen ein hunain, gyrraedd ato' (Y Pab Bened XVI, *Spe Salvi*, n. 31).

Mae *Coleddu Bywyd* yn ddogfen addysgol gan Gynhadledd Esgobion Cymru a Lloegr.
Mae testun y daflen ar gael mewn print bras:
www.dayforlife.org

Dethlir Diwrnod dros Fywyd yn flynyddol gan yr Eglwys Gatholig yng Nhymru, Lloegr, Iwerddon a'r Alban. Mae'n ddiwrnod wedi ei gysegru i gynyddu ymwybyddiaeth o ystyr a gwerth bywyd dynol ym mhob cyfnod o'i oes ac ym mhob cyflwr.
www.dayforlife.org