

CYMORTH LLES MEDDWL AM DDIM



Cruse Cymorth Galar

0808 808 1677

www.cruse.org.uk

crusebereavementsupport

CruseSupport

mae angen help arnaf i ddelio â galar

MIND

0300 123 3393*

www.mind.org.uk/cy/mind-cymru

MindCymru

mindforbettermentalhealth

*nid yw ffônio am ddim

Adferiad

Gogledd: 01492 863 000*

De: 01792 816 600*

www.adferiad.org/cym

adferiad

*nid yw ffônio am ddim

ble gallaf ddod o hyd i wybodaeth am y cymorth sydd ar gael?

hoffwn gael adnodd ar-lein

beth am iechyd meddwl mamol?

meic

0808 802 3456 neu

tecstiwch 84001

8yb-canol nos bob dydd

www.meiccymru.org

meic.cymru

i rai dan 25 oed

SilverCloud

nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup

ar gyfer oedolion 16+

Maternal Mental Health Alliance

www.maternalmentalhealthalliance.org

mmh Alliance

rwy'n edrych am gefnogaeth i bobl ifanc

YOUNG MINDS

ar gyfer rhieni a phobl ifanc

www.youngminds.org.uk

Llinell Gymorth Rhieni: 0808 802 5544

Dydd Llun-Dydd Gwener 9:30yb-4yh

GamCare
Gambling Support Starts Here

0808 8020 133

www.gamcare.org.uk

ar gyfer cymorth gamblo

dwi angen cefnogaeth ar gyfer cyffuriau, alcohol neu gamblo

Hub of Hope

Service provided by Chasing the Stigma

www.hubofhope.co.uk



beth am wasanaethau lleol?

DAN 24/7

0808 808 2234

Tecstiwch DAN i 81066

www.dan247.org.uk

ar gyfer cymorth cyffuriau ac alcohol



0808 801 0433

beatedsupport

beat.eating.disorders

www.beateatingdisorders.org.uk

mae angen help a chyingor am anhwylder bwyta arnaf

Dewis Cymru
Cael dewis a chymryd rheolaeth

www.dewis.wales

DewisWales

Switchboard
LGBT+ helpline

0800 0119 100

www.switchboard.lgbt

hello@switchboard.lgbt

switchboardlgbt

switchboardLGBT

10yb - 10yh bob dydd

byddai'n well gen i ddefnyddio llyfrau i roi cynnig ar lles gartref

DARLLEN YN WELL

www.reading-well.org.uk/wales

ar gyfer pob oedran

rwy'n chwilio am gymorth lhdtq+



SGANIWCH Y COD QR I GAEL COPI RHYNGWEITHIOL