



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust



Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun

Cefnogaeth Iechyd Meddwl

P'un ydych chi'n poeni amdanoch chi'ch hun neu eich anwyliaid, gall y llinellau cymorth a gwefannau hyn gynnig cyngor arbenigol.

LLINELLAU CYMORTH

SAMARIAID **24/7** ☎ AM DDIM **116 123**

Beth bynnag yr ydych chi'n mynd trwyddo, bydd y Samariaid yn ei wynebu gyda chi. Maent ar gael 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. Am linell Gymraeg ffoniwch **0808 164 0123** (nid ar gael 24 awr, gwiriwch y wefan).

www.samaritans.org

CALL **24/7** ☎ AM DDIM **0800 132 737**

Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned: Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru. Neges testun help i **81066**

www.callhelpline.org.uk

CHILDLINE **24/7** ☎ AM DDIM **0800 1111**

Gwybodaeth a chyngor cyfrinachol am ddim i unrhyw un dan 19 oed.

www.childline.org.uk

BEAT

☎ AM DDIM **0808 801 0677**

Cyngor ar anhwylderau bwyta. Llun-Gwener, 12yp – 8yh, Penwythnosau a gwyliau banc, 4yp – 8yh.

www.beateatingdisorders.org.uk

CALM

☎ AM DDIM **0800 58 58 58**

Ymgrych yn erbyn Byw yn Ddichonadwy: Cymorth i ddynion ifanc 15 i 35 oed. Bob dydd, 5yp – hanner nos.

www.thecalmzone.net

Combat Stress

24/7 ☎ AM DDIM **0800 138 1619**

Cymorth Iechyd Meddwl i gyn-filwyr a'u teuluoedd. Ar gyfer Bersonél sy'n Gwasanaethu

24/7 ☎ AM DDIM

www.combatstress.org.uk **0800 323 4444**

Cruse

☎ AM DDIM **0808 808 1677**

Gofal Profedigaeth a chefnogaeth i unrhyw un sy'n galaru Llun-Gwener, 9yb – 5yp, Mawrth, Mercher ac Iau tan 8yh. I gael cymorth, dewch o hyd i'ch cangen agosaf.

www.cruse.org.uk/wales

Dan 24/7

24/7 ☎ AM DDIM **0808 808 2234**

Cefnogaeth gyda phroblemau cyffuriau ac alcohol.

Danfon neges testun DAN i: **81066**

www.dan247.org.uk

Family Lives

☎ AM DDIM **0800 800 2222**

Llun-Gwener 9yb – 9yh Sad/Sul 10yb – 3yp

Bullying UK www.bullying.co.uk

Cyngor a chefnogaeth ar bob math o fwlio.

Parentline Plus www.parentlineplus.org.uk

Gwrando, cymorth a help anfeiriadol i deuluoedd.

HOPELine UK

☎ AM DDIM **0800 068 4141**

Cyngor a chymorth atal hunanladdiad i unrhyw un dan 35 oed. Dyddiau'r wythnos 10yb – 10yh, penwythnosau a gwyliau banc 2yp – 10yh.

www.papyrus-uk.org

LGBT Foundation

***0345 3 30 30 30**

Gwasanaethau cymorth ar gyfer pobl lesbiaid, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol. Dyddiau'r wythnos (ac eithrio gwyliau banc) 10yb – 10yh.

www.lgbt.foundation

Llinell Gymorth Dementia Cymru **24/7** ☎ AM DDIM

Cefnogi pobl yr effeithir arnynt gan ddementia. **0808 808 2235**

www.dementiahelpline.org.uk

Meic

☎ AM DDIM **0808 80 23456**

Gwybodaeth a chyngor i blant a phobl ifanc yng Nghymru o dan 25. Bob dydd 8yb – hanner nos.

Neges testun i **84001**

www.meiccymru.org

Mind

***0300 123 3393**

Gwybodaeth am unrhyw agwedd o iechyd meddwl. Llun i Gwener 9yb – 6yh (heblaw am wyliau banc).

www.mind.org.uk

National Debt Line

☎ AM DDIM **0808 808 4000**

Darparu cyngor am ddim ar ddyledion.

Llun-Gwener 9yb – 8yh Sad 9.30yb – 1yp.

www.nationaldebtline.co.uk

No Panic

***0844 967 4848**

Cefnogi pobl sy'n profi pyliau o banig ac Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol. Yn ddyddiol 10yb – 10yh.

www.nopanic.org.uk

Rape Crisis

☎ AM DDIM **0808 802 9999**

Cyfeirio at eich gwasanaethau lleol.

Yn dyddiol, canol dydd – 2.30yp a 7yh – 9.30yh.

www.rapecrisis.org.uk

Refuge

24/7 ☎ AM DDIM **0808 2000 247**

Mae llinell gymorth trais yn y cartref yn darparu gwasanaethau a chyngor achub bywyd.

www.womensaid.org.uk neu www.refuge.org.uk

SANEline

***0300 304 7000**

Cefnogaeth a gwybodaeth i bobl sy'n cael eu heffeithio gan salwch meddwl, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Bob dydd 4.30yp – 10.30yh.

www.sane.org.uk

SOBS

***0300 111 5065**

Goroewyr Profedigaeth trwy Hunanladdiad: Cymorth, gwybodaeth a chyngor. Llun-Gwener 9yb – 9yh.

www.uk-sobs.org.uk

The Silver Line

24/7 ☎ AM DDIM **0800 4 70 80 90**

Gwybodaeth, cyfeillgarwch a chyngor i bobl hyn.

www.thesilverline.org.uk

Victim Support

24/7 ☎ AM DDIM **0808 168 9111**

Cymorth i bobl y mae troseddau neu ddigwyddiadau trawmatig yn effeithio arnynt. www.victimsupport.org

Cefnogaeth i Griwiau Gwasanaethau Brys

Mind Blue Light Infoline ***0300 303 5999**

Cymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Tîm 999.

E-bost: bluelightinfo@mind.org.uk

www.mind.org

Woody's Lodge

www.woodyslodge.org

Cefnogaeth i gyn-filwyr a theuluoedd y Gwasanaeth Brys.

Gogledd Cymru, Llun-Gwener 10yb – 3yp. ***01492 533954**

De Cymru, Llun-Iau 10yb – 3yp. ***01446 781792**

**Gallai fod costau galwadau am y rhifau hyn, gwiriwch os gwelwch yn dda. Mae'r holl wybodaeth cyfeirio yn gywir ar adeg ei chyhoeddi. 06/19.*

Crëwyd y daflen hon mewn partneriaeth â RCT Interlink a'u Cynrychiolwyr Defnyddwyr Gwasanaeth gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Bwrdd Partneriaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl.