

Gofalwch am eich iechyd meddwl

Yn teimlo'n isel neu'n bryderus?

Mae cymorth ychwanegol ar gyfer eich lles meddyliol ar gael ledled Cymru, ar-lein a dros y ffôn. Mae'r adnoddau hyn yn ddiogel, am ddim, ac nid oes angen atgyfeiriad arnoch, felly cymerwch olwg i weld beth all eich helpu chi heddiw.

SilverCloud

Cwrs ar-lein yw SilverCloud sy'n cynnig cymorth ar gyfer gorbryder, iselder a llawer mwy, y cwbl yn seiliedig ar Therapi Gwybyddol Ymddygiadol.

Gall unrhyw un sy'n 16 oed neu'n hŷn gofrestru ar nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup

CALL – Llinell Wrando ar gyfer Iechyd Meddwl

Mae CALL yn darparu llinell wrando a chymorth emosiynol ar gyfer iechyd meddwl sydd ar agor 24 awr y dydd, bob dydd. Gall hefyd eich cyfeirio at gymorth lleol a gwybodaeth amrywiol ar-lein.

Ffoniwch 0800132737, tecstiwch "help" i 81066 neu ewch i <http://callhelpline.org.uk/DefaultW.asp>

Beat – llinell gymorth ar gyfer anhwylderau bwyta

Mae Beat yn darparu llinellau cymorth a gwybodaeth i oedolion a phobl ifanc, gan gynnig amgylchedd cefnogol i siarad am anhwylderau bwyta a sut i gael help.

Ffoniwch 0808 801 0677 neu ewch i: www.beateatingdisorders.org.uk/support-services

Monitro Gweithredol Mind

Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu chwe wythnos o hunangymorth dan arweiniad ar gyfer gorbryder, iselder, hunan-barch a mwy.

I ddechrau arni, siaradwch â'ch meddyg teulu, unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol arall neu cofrestrwch yn uniongyrchol yma:

www.mind.org.uk/AMCymru

Bywyd ACTif

Mae'r cwrs fideo ar-lein "Bywyd ACTif" yn rhannu ffyrdd ymarferol o ymdopi â meddyliau a theimladau sy'n achosi gofid, gan helpu i fyw bywyd gyda mwy o hyder.

I ddechrau arni, ewch i <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/bywyd-actif>

Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc

Mae'r Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc yn cysylltu pobl ifanc, rhwng 11 a 25 mlwydd oed, â gwefannau, apiau, llinellau cymorth a mwy i feithrin cadernid.

Mae'r pecyn ar gael yma bit.ly/ypmhtcy