



**MENTAL  
HEALTH**  
FOUNDATION



# **EIN HAWGRYMIADAU GORAU AR GYFER IECHYD MEDDWL**

**Cefnogir gan ymchwil**

# BETH SY'N GWEITHIO

Diogelu eich iechyd meddwl  
ac atal problemau



**Mae diogelu ein hiechyd meddwl yn haws nag y byddech chi'n ei feddwl. Gallwn ni i gyd ei wneud bob dydd, a gyda gweithgareddau syml sy'n ein helpu i deimlo'n dda, rydyn ni'n gallu ymdopi'n well â bywyd.**

Yn union fel bod brwsio eich dannedd bob dydd yn bwysig i atal problemau corfforol, mae angen i ni ofalu am ein hiechyd meddwl yn yr un modd.

Mae pob un o'n hawgrymiadau wedi cael eu creu i'n helpu i ofalu am ein hiechyd meddwl. Yn bwysig, mae pob un yn cael ei gefnogi gan dystiolaeth o ymchwil, gan gynnwys astudiaeth arloesol y Sefydliad Iechyd Meddwl ei hun.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn [mentalhealth.org.uk/ourstudy](https://mentalhealth.org.uk/ourstudy)



Bydd ein hawgrymiadau yn haws i rai ac yn anoddach i eraill. Beth am roi cynnig arnyn nhw i weld pa rai sydd fwyaf addas i chi.

Weithiau gall rhoi cynnig ar bethau newydd deimlo'n anghyfforddus i ddechrau ond fel arfer maen nhw'n dod yn haws po fwyaf rydyn ni'n eu hymarfer.

Un peth i'w gofio: nid oes yr un ohonom yn berffaith. Mae gan bob un ohonom ein terfynau. Mae'r hyn sy'n ddigon da i chi yn wych.

# DEWCH YN AGOSACH AT FYD **NATUR**

Rydyn ni i gyd yn byw gyda phryderon ac ofnau, ansicrwydd, colledion sy'n ein gadael ni'n drist a phwysau sy'n gwneud i ni deimlo dan straen. Mae natur yn gallu effeithio arnom ni mewn ffordd sy'n ein tawelu.



Rydyn ni wedi bod yn byw o gwmpas anifeiliaid a phlanhigion eraill ers miloedd o flynyddoedd. Mae rhai pobl yn dweud bod natur yn eu helpu i deimlo'n dawelach, yn fwy gobeithiol ac yn llai unig. Canfu ein hymchwil mai mynd am dro oedd hoff ffordd oedolion y DU o ymdopi â straen yn ystod y pandemig yn 2020.

Yn Japan, mae rhai pobl yn "ymdrochi yn y fforest", a allai wella eu hiechyd meddwl. Felly, gall mynd i goedwig a phrofi'r gwahanol arogleuon, synau a gweadau fod o gymorth mawr.

I gael y gorau o effeithiau gwella natur, ceisiwch addasu eich synhwyrâu i'r hyn sydd o'ch cwmpas – y coed, y planhigion, yr adar a'r anifeiliaid, er enghraifft, a dŵr, fel pyllau neu lan y môr.

Cymerwch anadl ddofn i weld sut rydych chi'n teimlo. Y syniad yw cysylltu â'ch amgylchedd naturiol.

I gael gwybodaeth a syniadau, gan gynnwys ein canllaw:

[mentalhealth.org.uk/nature](https://mentalhealth.org.uk/nature)



# DYSGWCH SUT I DDEALL A RHEOLI EICH TEIMLADAU



## **Gall teimlo'n ypset iawn amharu ar ein bywydau. Gall hyn ei gwneud yn anodd meddwl yn glir, gweithio, ymlacio, astudio, cysgu neu ddelio â phobl eraill.**

Bydd llawer ohonom ni'n gwybod pan fyddwn ni'n ypset, ond ddim yn siŵr beth rydyn ni'n ei deimlo. Ai tristwch, ofn, cywilydd, unigrwydd, dicter, neu rywbeth arall? Dydyn ni ddim bob amser yn gwybod pam rydyn ni'n teimlo felly.

Mae'n aml yn helpu i roi ein sylw i'n teimladau heb eu barnu, heb ddweud wrthym ein hunain ein bod yn dwp neu'n wan yn teimlo fel hynny. Efallai ei bod yn ymddangos yn rhyfedd ac yn anghyfforddus gwneud hyn. Bydd ymarfer ac amynedd gyda ni ein hunain yn helpu.





Mae enwi'r hyn rydyn ni'n ei deimlo hefyd yn debygol o helpu. Felly, gallwn ddweud wrthym ni ein hunain: "Rwy'n teimlo'n bigog iawn heddiw, ond hefyd yn drist." Cam defnyddiol arall yw canfod beth sydd wedi gwneud i ni deimlo fel hyn – a allai fod yn anghytundeb neu'n siom a gawsoch? Efallai y bydd rhai menywod yn gweld bod eu mislif yn effeithio ar eu hwyliau o bryd i'w gilydd.

Mae siarad yn garedig â ni ein hunain, yn yr un modd ag y gallem dawelu meddwl plentyn bach sy'n bwysig i ni, hefyd yn bwysig. Gall fod yn gysur mawr. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n anghyfforddus i ddechrau ond rhowch gynnig arni – efallai y bydd yn helpu.

Mae rhai pobl yn teimlo'n well os ydyn nhw'n ysgrifennu sut maen nhw'n teimlo; mewn llyfr nodiadau neu ar eu ffôn. Efallai y byddwch am feddwl am sut i ddiogelu eich preifatrwydd, cyn gwneud hyn.

**MAE SIARAD YN  
GAREDIG Â NI EIN  
HUNAIN YN BWYSIG**

Gallech geisio ailadrodd rhywbeth cadarnhaol amdanoch chi eich hun ychydig o weithiau bob dydd. Weithiau, gelwir hyn yn “mantra”. Er enghraifft: “Rydw i ar daith, yn tyfu ac yn datblygu”. Mae ymchwil yn dangos bod hyn yn lleihau meddyliau a theimladau negyddol.

Mae rhai pobl hefyd yn teimlo bod gweithgaredd o’r enw “ymwybyddiaeth ofalgar” yn ddefnyddiol.

Gall siarad â rhywun arall fod yn ddefnyddiol hefyd – a dyna ein hawgrym nesaf.



# SIARADWCH Â RHYWUN RYDYCH CHI'N YMDDIRIED YNDDO AM GYMORTH

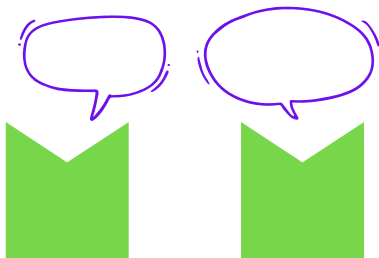


**Mae llawer ohonom wedi dysgu cadw pethau y tu mewn i ni a cheisio anwybyddu teimladau poenus.**

**Mae'n gallu cymryd llawer o ddewrder i ddweud wrth rywun arall am sut rydyn ni'n teimlo go iawn neu beth rydyn ni'n ei gael yn anodd, yn enwedig os nad ydyn ni fel arfer yn gwneud y math yna o beth.**

Gall siarad am bethau gyda rhywun rydyn ni'n ymddiried ynddo helpu a theimlo fel rhyddhad.

Defnyddiwch eich geiriau eich hun. Bydd yn gwneud i chi deimlo'n fwy diogel ac yn llai unig, a bydd hynny'n helpu i ddiogelu eich iechyd meddwl ac atal problemau.



# MAE SIARAD YN GALLU NEWID Y FFORDD RYDYCH CHI'N TEIMLO AM SEFYLLFA

Gall siarad hefyd newid y ffordd rydych chi'n gweld ac yn teimlo am y sefyllfa, mewn ffyrdd sy'n ddefnyddiol i chi.

Mantais bosibl arall yw y gallai siarad gryfhau eich perthynas â'r person rydych chi'n siarad â nhw. Mae hyn yn debygol o fod o fudd i'r ddau ohonoch chi a'i gwneud yn haws iddyn nhw droi atoch chi, pan fydd angen cymorth arnyn nhw eu hunain.

I gael gwybodaeth am siarad â gweithiwr proffesiynol am sut rydych chi'n teimlo, ewch i

[mentalhealth.org.uk/professionalsupport](https://www.mentalhealth.org.uk/professionalsupport)

**BYDDWCH YN  
YMWYBODOL  
ODDEFNYDDIO  
CYFFURIAU A/  
NEU ALCOHOL  
I YMDOPI Â  
THEIMLADAU  
ANODD**



## **Gall llawer ohonom ddefnyddio cyffuriau neu alcohol i atal teimladau "anodd" fel tristwch, ofn neu gywilydd.**

Does neb eisiau teimlo'n ddrwg, ac i rai pobl mae cyffuriau a/neu alcohol yn cynnig rhyddhad dros dro.

Yn anffodus, dydyn nhw ddim yn atal y teimladau rhag dychwelyd ac efallai y byddan nhw'n gwneud pethau'n waeth neu'n creu problemau eraill, gan gynnwys niwed i iechyd meddwl a chorfforol, perthnasoedd a gwaith neu astudio.



Os ydych chi'n meddwl eich bod chi'n defnyddio cyffuriau neu alcohol i ymdopi â theimladau anodd, efallai y bydd yn help i chi sylwi ar y peth i ddechrau, heb feirniadu eich hun. Mae deall a bod yn garedig â chi eich hun yn dda ar gyfer eich iechyd meddwl.

## ❖❖ **NID YDYNT YN STOPIO'R TEIMLADAU RHAG DYCHWELYD A GALLANT GREU PROBLEMAU ERAILL** ❖❖

Un cam nesaf posibl fyddai siarad â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo, neu ag un o'r elusennau sy'n cynnig gwybodaeth a chyngor cyfrinachol, am ddim, gan gynnwys sut i leihau'r niwed o ganlyniad i ddefnyddio cyffuriau.

Gallech hefyd chwilio am ffyrdd eraill o ymdopi â theimladau poenus, fel cael help gyda'r sefyllfa sy'n eu



hachosi, os yw'n bosibl, a dod o hyd i rywun dibynadwy i siarad â nhw. Gallai hyn fod yn ffrind neu'n berthynas, cydweithiwr, rhywun sy'n gweithio i linell gymorth elusen, eich meddyg teulu neu gwnselydd.

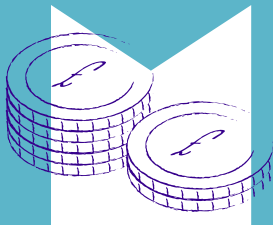
Mae llawer o elusennau ledled y wlad yn cynnig therapi rhad neu am ddim. I gael rhagor o wybodaeth am gael help gan lawer o wahanol ffynonellau posibl, ewch i [mentalhealth.org.uk/seeksupport](https://www.mentalhealth.org.uk/seeksupport)

Mae rhai pobl yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol mynd i gyfarfodydd "dienw", fel Narcotics Anonymous, i rannu â phobl eraill sydd yn/wedi cael profiadau tebyg. Mae rhai o'r cyfarfodydd hyn ar-lein.

I gael rhagor o gymorth a gwybodaeth, edrychwch ar ein canllaw ar dudalen 38.

**MAE DEALL A BOD YN  
GAREDIG Â CHI EICH  
HUN YN DDA AR GYFER  
EICH IECHYD MEDDWL**

# CEISIWCH WNEUD Y GORAU O'CH ARIAN A CHAE HELPGYDA DYLEDION PROBLEMUS



## **Gall problemau ariannol fod yn anochel ac efallai nad oes gennym ddewis ynghylch bod mewn dyled.**

Gall ofnau ynghylch talu dyledion, biliau a hanfodion fod yn straen mawr. Os ydyn ni'n teimlo'n gyfrifol am anfon arian yn ôl adref, neu mai ni yw'r unig un sy'n ennill cyflog ar yr aelwyd, efallai y byddwn yn teimlo ein bod yn cael ein llethu a'n hynysu.

Gall teimladau fel hyn ei gwneud yn anoddach ymdopi â phopeth, gan gynnwys y problemau ariannol eu hunain.

Mae pethau y gallwn ni eu gwneud i helpu i atal problemau ariannol sy'n achosi problemau gyda'n hiechyd meddwl.

Efallai y byddwn ni'n teimlo cywilydd o'r hyn rydyn ni'n mynd drwyddo, a allai ei gwneud hi'n anoddach dweud wrth unrhyw un, gan ein gadael ni'n teimlo ar ein pen ein hunain gyda'r peth. Y gwir amdani yw, dydyn ni byth ar ein pen ein hunain gyda phroblemau ariannol. Mae ymchwil yn dangos mai nhw yw un o'r ffynonellau straen mwyaf cyffredin a difrifol i lawer o bobl. Hyd yn oed os

yw'n amhosibl newid ein sefyllfa ariannol, mae rhannu ein hofnau â rhywun arall nad yw'n gysylltiedig, ac rydych chi'n ymddiried ynddynt, yn debygol o'n helpu i deimlo'n llai unig a lleihau'r teimladau llethol. Gallai hyn ein helpu i weld ffyrdd newydd ymlaen.

Os ydym yn cael trafferthion ariannol, gan gynnwys gyda dyled, gall fod yn ddefnyddiol siarad amdano gydag arbenigwr mewn elusen sy'n cynnig cyngor ariannol am ddim. Mae ganddynt brofiad helaeth o'r hyn sy'n gallu mynd o'i le gyda chyllid pobl a'r hyn a allai helpu.



# MAE RHANNU EIN HOFNAU Â RHYWUN ARALL NAD YW'N GYSYLLTIEDIG, AC RYDYCH CHI'N YMDDIRIED YNDDYNT, YN DEBYGOL O'N HELPU I DEIMLO'N LLAI UNIG A LLEIHAU'R TEIMLADAU LLETHOL

Gall fod yn ddefnyddiol iawn gofyn am help cyn i unrhyw ddyled fynd y tu hwnt i reolaeth. Ond bydd cael help o fudd i bawb.

Gallai siarad ag un o'r cynghorwyr arbenigol rhad ac am ddim hyn hefyd eich arwain i gael gwybod am bosibiliadau newydd, megis budd-daliadau y mae gennych hawl iddynt, eich hawliau cyfreithiol, ffyrdd o leihau maint eich ad-daliadau dyled a ffyrdd eraill o arbed arian.

I gael rhagor o gymorth a gwybodaeth am broblemau ariannol, edrychwch ar ein gwybodaeth ar dudalen 38.

# CEISIWCH GAEL MWY O GWSG



## **Bydd unrhyw un sydd wedi cael trafferth cysgu yn gwybod cymaint o wahaniaeth mae'n ei wneud i'n cyrff, ein meddyliau a'n gallu i ymdopi â bywyd.**

Mae pob un ohonom yn cysgu'n wael ar brydiau ac mae rhai ohonom yn byw mewn sefyllfaoedd sy'n gwneud noson dda o gwsg yn amhosibl.

I lawer o bobl, cysgu yw'r peth cyntaf sy'n dioddef yn aml pan fyddwn ni'n cael trafferth gyda'n hiechyd meddwl.

Mae angen rhwng 7 a 9 awr o gwsg ar oedolion, gan gynnwys digon o gwsg breuddwydiol a digon o gwsg dyfnach.



Os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch cwsg, meddyliwch am roi cynnig ar ychydig o newidiadau syml. Er enghraifft:

- ✘ Datblygwch drefn amser gwely hamddenol i'ch helpu i ddechrau ymlacio cyn mynd i gysgu.
- ✘ Dylech osgoi teledu a sgriniau symudol, alcohol a chaffein cyn mynd i'r gwely. Bydd hyn yn eich helpu i syrthio i gysgu ac aros i gysgu. Dylech hefyd osgoi ymarfer corff egniol cyn mynd i'r gwely.
- ✘ Ewch i'r gwely a chodi tua'r un amser bob dydd, gan gynnwys ar benwythnosau.

I gael rhagor o awgrymiadau, ewch i

[mentalhealth.org.uk/sleep](https://www.mentalhealth.org.uk/sleep)

Mae'n cynnwys gwybodaeth am apiau defnyddiol, a chael cymorth proffesiynol os nad yw hunangymorth yn gweithio i chi.





# BYDDWCH YN GAREDIG A HELPU I GREU BYD GWELL



## **Os ydych chi erioed wedi teimlo'n unig, byddwch yn gwybod faint mae'n helpu i gael cysylltiad bach hyd yn oed â rhywun arall.**

Gall cyfnewid gwên neu eiriau cyfeillgar fod yn gysur a chodi ein hwyliau.

Mae ymchwil yn dangos bod ymddwyn yn fwy caredig yn dda i'r ddwy ochr. Gall roi hwb i'n hwyliau, ein helpu i deimlo'n fwy abl, cryfhau ein cysylltiadau ag eraill a hyd yn oed ein helpu i ymdopi'n well â straen. Os nad ydych chi'n gwybod ble i ddechrau, gallech roi cynnig ar weithredoedd bach ond ystyrlon o garedigrwydd, fel cynnig gwên neu ychydig o eiriau caredig i rywun arall.

Gallech chi wneud eu diwrnod ond hefyd deimlo'n well o ganlyniad i hynny - mae cysylltiadau cyfeillgar ag eraill yn hanfodol ar gyfer ein hiechyd meddwl.

Gallwn hefyd helpu eraill drwy wneud gwaith gwirfoddol a dod ynghyd â phobl eraill i weithio i achosion da.

# 🏠 RHOWCH GYNNIG AR WEITHREDOEDD BACH OND YSTYRLON O GAREDIGRWWYDD 🏠

Gall y pethau hyn ein helpu i deimlo cysylltiad â phobl eraill a'r byd o'n cwmpas. Gall roi'r ymdeimlad inni y gallwn wneud gwahaniaeth.

Mae hyn i gyd yn dda i'n hiechyd meddwl. I gael rhagor o wybodaeth am weithredoedd caredig, ewch i [mentalhealth.org.uk/kindness](https://www.mentalhealth.org.uk/kindness)



# DALIWCH ATI I SYMUD



**Mae ein cyrff a'n meddyliau wedi'u cysylltu, felly mae gofalu amdanom ni ein hunain yn gorfforol hefyd yn ein helpu i atal problemau gyda'n hiechyd meddwl (mae'n gweithio'r ffordd arall hefyd).**

Mae symud ein cyrff – drwy chwaraeon, garddio, dawnsio, beicio, mynd â'r ci am dro, glanhau neu fynd i'r gampfa, er enghraifft – yn ffyrdd gwych o wella ein hiechyd meddyliol a chorfforol.

Mae ymarfer corff yn rhyddhau hormonau "teimlo'n dda", sy'n lleihau teimladau o straen a dicter. Mae hefyd yn ein helpu i deimlo'n well am ein cyrff. Gall wella ein cwsgr hefyd. Os yw'n cynnwys pobl eraill fel bod yn rhan o dîm, dosbarth neu grŵp rydyn ni'n ei weld yn rheolaidd, gall hynny hefyd roi hwb i'n hiechyd meddwl.





Does dim rhaid i ni fod yn athletwyr proffesiynol, na'n dda am wneud chwaraeon, i gael y manteision o fod yn gorfforol egniol. O gerdded i ddawnsio, a phêl-fasged i'r gampfa, yr ymarfer gorau yw'r un rydyn ni'n ei fwynhau.

Mae rhagor o wybodaeth am ymarfer corff ac iechyd meddwl ar gael yn [mentalhealth.org.uk/exercise](https://www.mentalhealth.org.uk/exercise)

# BWYTEWCH DDEIET IACH



## **Mae bwyd a diod yn effeithio ar ein cyrff, ein hymennydd a'n hwyliau – er gwell neu er gwaeth.**

Gall byrbrydau a diodydd llawn siwgr roi “gwefr” neu deimlad o gysur i ni sy'n gallu teimlo'n anorchfygol. Ond yn fuan iawn, maen nhw'n gwneud i ni deimlo'n flinedig neu'n ansicr. Gall caffein mewn coffi, te neu ddiodydd egni fel y'u gelwir hefyd gael yr effaith hon.

Mae deiet cytbwys, gyda llawer o lysiau a ffrwythau, yn hanfodol ar gyfer iechyd corfforol a meddyliol da.

Mae'r ffordd rydyn ni'n bwyta hefyd yn bwysig. Gall cael pryddau gyda phobl eraill helpu i feithrin perthnasoedd – gyda theulu, ffrindiau, partneriaid a chydweithwyr. Mae hyn yn bwysig iawn o ran diogelu iechyd meddwl pawb ac atal problemau.

Hefyd, gall bwyd gael ei gymysgu â'n teimladau. Mae rhai pobl yn gorfwyta neu'n tan-fwyta pan fyddan nhw'n ypset. Efallai y bydd yn help siarad â rhywun rydyn ni'n ymddiried ynddynt a chael cymorth proffesiynol os bydd ei angen arnom.



# ■ GALL CAEL PRYDAU GYDA PHOBL ERAILL HELPU I FEITHRIN PERTHNASOEDD ■

I gael rhagor o wybodaeth am fwyd ac iechyd meddwl,  
ewch i visit [mentalhealth.org.uk/diet](https://www.mentalhealth.org.uk/diet)



# BYDDWCH YN CHWILFRYDIG AC YN AGORED I BROFIADAU NEWYDD

Gall pob un ohonom ni fynd yn sownd mewn ffyrdd cyfarwydd, fel sut rydyn ni'n treulio ein hamser a beth rydyn ni'n ei feddwl amdanom ni ein hunain a'r byd.



Gall hyn fod yn broses o hunangyflawniad, gyda'n disgwyliaidau'n dylanwadu ar yr hyn sy'n digwydd mewn gwirionedd, er gwell neu er gwaeth. Er enghraifft, efallai y byddwn yn dweud wrthym ein hunain: "Dydy pethau byth yn gwella" neu "Rydw i'n ddiwerth", fel ymateb i'r hyn mae pobl eraill wedi'i ddweud wrthym ni.

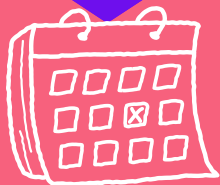
Gall sylwi ar y meddyliau hyn a rhoi cynnig ar rai newydd helpu, fel "Gallaf newid pethau er gwell" a "mae cymaint y gallaf ei wneud".

Gall bywyd deimlo'n fwy diddorol, bywiog a gwerth chweil pan fyddwn yn barod i roi cynnig ar brofiadau newydd ac arbrofi gyda sut rydym yn gwneud pethau.

Gallai fod mor syml â'r hyn a gawn i frecwast neu'r llwybr rydyn ni'n ei gerdded gyda'r ci. Gallai hefyd fod angen rhywfaint o gynllunio, fel gwyliau antur. Efallai y byddwn yn dod o hyd i le newydd rydyn ni'n ei garu, yn darganfod talent nad oedden ni'n gwybod ei fod gennym neu gwrdd â rhywun newydd a phwysig.

# CYNLLUNI- WCH BETHAU I EDRYCH YM- LAEN ATYNT

Gall cael pethau i edrych ymlaen atynt, gan gynnwys gweithgareddau sy'n hwyl i ni, ein helpu i ymdopi â sefyllfaoedd anodd.



Mae bywyd yn taflu pob math o bethau atom ac, ar adegau anodd, efallai y byddwn yn teimlo'n anobeithiol ac nad oes gennym yr egni i gynllunio ar gyfer y dyfodol.

Gall gwneud cynlluniau ar gyfer pethau rydyn ni'n eu mwynhau gynyddu ein hymdeimlad o obaith, sy'n bwysig i'n hiechyd meddwl.

Gallai ein cynllun fod ar gyfer unrhyw beth o bleserau bach, fel paned o de neu eich hoff raglen deledu neu ddosbarth dawns, i daith gyda theulu neu ffrindiau, neu fynd i weld eich hoff ffilm, tîm chwaraeon neu ganwr.

P'un a yw'n fach neu'n un mawr, y peth pwysig yw ei gynllunio.

Penderfynwch beth rydych chi'n mynd i'w wneud, pryd a gyda phwy, ac os oes angen, trefnwch hynny. Mae'n bwysig dilyn eich cynllun – ac ailadrodd.



# CEFNOGAETH A GWYBODAETH

Mae ein gwefan yn cynnig gwybodaeth am iechyd meddwl, hunangymorth a sut i gael help, ewch i [mentalhealth.org.uk](http://mentalhealth.org.uk)

## Ein canllawiau

Alcohol - [mentalhealth.org.uk/alcohol](http://mentalhealth.org.uk/alcohol)

Diet - [mentalhealth.org.uk/diet](http://mentalhealth.org.uk/diet)

Cyffuriau - [mentalhealth.org.uk/drugs](http://mentalhealth.org.uk/drugs)

Ymarfer corff - [mentalhealth.org.uk/exercise](http://mentalhealth.org.uk/exercise)

Caredigrwydd - [mentalhealth.org.uk/kindness](http://mentalhealth.org.uk/kindness)

Natur - [mentalhealth.org.uk/nature](http://mentalhealth.org.uk/nature)

Cwsg - [mentalhealth.org.uk/sleep](http://mentalhealth.org.uk/sleep)

## Cymorth a chefnogaeth gyfrinachol

Os ydych chi'n poeni eich bod yn datblygu problem iechyd meddwl, dylech geisio cyngor a chymorth eich meddyg teulu fel mater o flaenoriaeth. Os ydych chi'n ystyried dod â'ch bywyd i ben, ffoniwch 999 (y DU) neu ewch i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys a gofynnwch am gyswllt y tîm datrys argyfwng agosaf. Mae'r rhain yn dimau o weithwyr proffesiynol ym maes gofal iechyd meddwl sy'n gweithio gyda phobl sydd mewn tralod difrifol.

Mae'r Samariaid yn darparu cefnogaeth emosiynol 24 awr y dydd. [samaritans.org](http://samaritans.org). Ffôn: 116 123

SHOUT cymorth testun 24 awr y dydd - tecstiwch y gair 'Shout' i 85258

### Gwybodaeth gyffredinol am iechyd

Mae GIG 111 yn darparu gwybodaeth 24 awr y dydd. Ffôn: 111

### Gwybodaeth a chyfeiriadur cwnsela

Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain

bacp.co.uk. Ffôn: 01455 883300

### Cymorth cyffuriau ac alcohol

Frank: gwybodaeth am gyffuriau - talktofrank.com

UK Narcotics Anonymous - ukna.org

### Cymorth ariannol

Money and Mental Health Institute

moneyandmentalhealth.org/get-help

Elusen cymorth dyledion StepChange - stepchange.org

Mae rhestr lawn ar gael yn [mentalhealth.org.uk/getting-help](http://mentalhealth.org.uk/getting-help)

Gyda'n gilydd, gallwn helpu pawb i gael gwell iechyd meddwl. Rydyn ni'n credu na ddylai neb sy'n byw yn y DU gael ei amddifadu o'r cyfle i gael iechyd meddwl da oherwydd pwy ydyn nhw, y gymuned maen nhw'n dod ohoni neu ble maen nhw'n byw.

Gobeithio bod y llyfryn hwn wedi bod yn ddefnyddiol i chi. Ystyriwch roi rhodd i'n helpu i barhau â'n gwaith hanfodol: [mentalhealth.org.uk/donate](http://mentalhealth.org.uk/donate)

# MENTAL HEALTH FOUNDATION

Cartref



**MENTAL  
HEALTH  
AWARENESS  
WEEK**

# ARWAIN YDU MEWN IECHYD MEDDWL DA

## Llundain

Mental Health Foundation,  
Studio 2, 107 Long Lane,  
London, SE1 4PD

## Glasgow

Mental Health Foundation,  
2nd Floor, Moncrieff House,  
69 West Nile Street, Glasgow, G1 2QB

## Caerdydd

Mental Health Foundation,  
Suite 7, Floor 9, Brunel House,  
2 Fitzalan Road, Cardiff, CF24 0EB

## Belfast

Mental Health Foundation,  
5th Floor, 14 College Square North,  
Belfast, BT1 6AS

[MENTALHEALTH.ORG.UK](https://www.mentalhealth.org.uk)

Chwiliwch am "Sefydliad Iechyd Meddwl"  
a dilynwch ni

