




# CYMORTH IECHYD A LLES MEDDWL AM DDIM YNG NGHYMRU

**Cruse** Cymorth Galar

0808 808 1677  
[www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

 crusebereavementsupport  
  CruseSupport

AR-LEIN NEU  
DROS Y FFÔN

CYMORTH PERSONOL  
UN-I-UN

GWYNEB I WYNEB,  
DROS Y FFÔN, NEU  
AR-LEIN

YSTOD EANG O  
GYFLYRAU IECHYD  
MEDDWL

**MIND**

0300 123 3393\*

[www.mind.org.uk/cy/mind-cymru](http://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](http://www.adferiad.org/cym)

 Adferiad\_

 adferiad

\*nid yw ffônio am ddim

LLES MEDDWL

CAM-DRIN SYLWEDDAU

MAE ANGEN HELP ARNAF I DDELIO Â GALAR

BETH AM IECHYD  
MEDDWL MAMOL?

BLE GALLAF DDOD O HYD I WYBODAETH  
AM Y CYMORTH SYDD AR GAEL?

**meic**

0808 802 3456 neu  
tecstiwch 84001

8yb-canol nos bob dydd  
[www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)

  meic.cymru

 meiccymru

I rai dan 25 oed



Maternal Mental  
Health Alliance   mmh Alliance  
[www.maternalmentalhealthalliance.org](http://www.maternalmentalhealthalliance.org)

HOFFWN GAEL ADNODD AR-LEIN I  
HELPU GYDA IECHYD MEDDWL A LLES

RWY'N EDRYCH AM  
GEFNOGAETH I BOBL IFANC

MAE  
IECHYD  
MEDDWL

YR UN MOR BWYSIG AG

IECHYD  
CORFFOROL

 **SilverCloud**

[nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup](http://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup)

Ar gyfer oedolion 16+

**YOUNGMINDS**

Ar gyfer rhieni a phobl ifanc

[www.youngminds.org.uk](http://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](http://www.gamcare.org.uk)

Ar gyfer cymorth gamblo

DWI ANGEN CEFNOGAETH AR GYFER  
CYFFURIAU, ALCOHOL NEU GAMBLO

0808 808 2234  
**DAN** 24/7 Tecstiwch DAN i 81066  
[www.dan247.org.uk](http://www.dan247.org.uk)  
Ar gyfer cymorth cyffuriau ac alcohol

MAE ANGEN HELP A CHYNGOR AM  
ANHWYLDER BWYTA ARNAF

BLE GALLAF DDOD O HYD I WYBODAETH  
AM WASANAETHAU LLEOL?

BYDDAI'N WELL GEN I  
DDEFNYDDIO LLYFRAU I ROI  
CYNNIG AR HUNANGYMORTH  
A LLES GARTREF

**DARLLEN  
YN WELL**

[www.reading-well.org.uk/wales](http://www.reading-well.org.uk/wales)

Ar gyfer pob oedran

ARGYMHELLIR GAN  
ARBENIGWYR IECHYD

YMWELD Â'CH  
LLYFRGELL LEOL

 **Switchboard**  
LGBT+ helpline

0800 0119 100

[www.switchboard.lgbt](http://www.switchboard.lgbt)

10yb - 10yh  
bob dydd

 hello@switchboard.lgbt

 switchboardlgbt

  switchboardLGBT

E-BOST,  
AR-LEIN NEU  
DROS Y FFÔN

RWY'N CHWILIO AM GYMORTH **LHDTQ+**



SGANIWCH Y COD QR I GAEL  
COPI RHYNGWEITHIOL