

cymorth

Ein gobaith yw rhannu gwybodaeth defnyddiol i bawb sy'n byw gyda salwch meddwl, eu teuluoedd a'u ffrindiau.



- [Mynd i weld y meddyg am broblem iechyd meddwl](#)
- [Gofyn am help ar gyfer problem iechyd meddwl \(Mind Cymru\)](#)
- [Siarad gyda'ch meddyg teulu am iechyd meddwl \(Mind Cymru\)](#)
- [Sut i gael help \(Meic Cymru\)](#)

Mae llawer o [wybodaeth defnyddiol yma](#). Gallwch ddarllen [profiadau eraill yma](#) neu [rannu eich profiadau a sgwrsio yma](#).

Cysylltwch gyda'r isod am gymorth a chynghor gan weithwyr proffesiynol cymwysedig.

C.A.L.L



- Llinell gymorth sy'n rhoi cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth ar iechyd meddwl i bobl Cymru
- 0800 132737 (24/7, am ddim)
- 81066 (neges destun, dechreuwch gyda 'help')
- [Gwefan](#)

Meic Cymru



- Llinell gymorth sy'n rhoi cyngor ac eiriolaeth i blant a phobl ifanc o dan 25 oed yng Nghymru
- 080880 23456 (8am – canol nos, 7 diwrnod yr wythnos)
- 84001 (neges destun)
- [Sgwrsio ar-lein](#)
- [Gwefan](#)
- Mae mwy o wybodaeth i bobl ifanc [yma](#).

Samariaid : Samaritans



- Llinell gymorth os ydych yn teimlo o dan straen eithriadol, neu yn profi teimladau hunanladdol
- Ffoniwch y llinell Saesneg – 116 123 (24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)
- Ffoniwch y llinell Gymraeg – 0808 164 0123 (7pm i 11pm bob diwrnod, [gweler oriau agor newydd y llinell Gymraeg](#))
- [Gwefan](#)

Galw Iechyd Cymru



- Llinell gymorth os oes angen cyngor meddygol cyflym arnoch chi, ond nid yw'n argyfwng
- Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47
- [Gwefan](#)

Mae mwy o wybodaeth am elusennau [yma](#).

**Os oes gennych argyfwng meddygol,
problem ddifrifol neu broblem sy'n
fygythiad i fywyd ffoniwch 999.**