

dolenni

dolenni

Isod ceir rhestr o nifer o ddolenni at wybodaeth, llinellau cymorth, elusennau defnyddiol a chysylltiadau at dudalennau Facebook a Twitter.

Gwybodaeth:

- [Amser i Newid Cymru](#): Ymgyrch i roi diwedd ar y stigma a wynebir gan bobl â phroblemau iechyd meddwl.
- [Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru](#): ‘Siop un stop’ i ymarferwyr sy’n gweithio ar bynciau iechyd cyhoeddus.
- [Iechyd Meddwl Cymru](#): Gwybodaeth ar gyfer gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl, unigolion, teuluoedd a gofalwyr.
- [Hanner Llawn](#): Hyfforddiant ac ymgynghori ar faterion iechyd meddwl a siarad ysgogiadol.
- [Meddwl am Iechyd Meddwl](#): Help a chyngor i blant a phobl ifanc sy’n byw gyda salwch meddwl, a’i rhieni.
- [Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol](#): Cefnogi a chyflawni ymchwil iechyd meddwl o safon uchel.
- [Project 13](#): Cymuned ar-lein sy’n medru helpu pobl ifanc i ddelio gyda galar a cholled.
- [Coleg Brenhinol Seiciatreg](#): Mae llawer o wybodaeth am y rhan fwyaf o faterion iechyd meddwl ar eu gwefan.
- [Pwynt Teulu](#): Gallwch ddarganfod cefnogaeth, gwybodaeth a newyddion lleol a chenedlaethol ar gyfer eich teulu.
- [Connecting with People](#): Hyrwyddo Gwytnwch Emosiynol ac atal Hunanladdiad.
- [IAWN](#): Gwybodaeth iechyd meddwl gan Fwrdd Iechyd Hywel Dda

Llinellau Cymorth:

- **Samaritans Cymru:** Gwasanaeth llinell gymorth Cymraeg a Saesneg – samaritans.org / 0808 164 0123
- **C.A.L.L:** Gwybodaeth a Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru – callhelpline.org.uk / 0800 132 737
- **CALM:** Cynnig cefnogaeth i ddynion sydd mewn argyfwng drwy ein llinell gymorth – thecalmzone.net / 0800 58 58 58
- **ChildLine Cymru:** Llinell ffôn ar gyfer sgwrsiau cyfrinachol sydd ar agor 24 awr y dydd – childline.org.uk / 0800 1111
- **THE MIX:** Cefnogaeth hanfodol i bobl o dan 25 – themix.org.uk / 0808 808 4994
- **DAN 24/7:** Gwybodaeth a chymorth ynglŷn â chyffuriau neu alcohol – dan247.org.uk / 0808 808 2234
- **Elefriends:** Cymuned gefnogol ar-lein ar gyfer pobl dros 18 oed – elefriends.org.uk
- **SupportLine:** Cefnogi oedolion sydd wedi goroesi camdriniaeth pan yn blant – supportline.org.uk
- **Cyngor ar Bopeth:** – 03444 77 20 20
- **Ymddiriedolaeth DPJ:** Cefnogi'r rhai sy'n gweithio ym myd amaeth – 0800 587 4262 (24/7, gellir siarad â chwmsler yn Gymraeg)

Elusennau:

- **Mind Cymru:** Darparu cyngor a chefnogaeth i rymuso unrhyw un sy'n byw gyda salwch meddwl yng Nghymru – mind.org.uk
- **Hafal:** Prif elusen Cymru ar gyfer pobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr – hafal.org
- **Gofal:** Elusen iechyd meddwl a lles yng Nghymru sy'n darparu amrywiaeth eang o wasanaethau – gofalcymru.org
- **POBL:** Elusen Iechyd Meddwl newydd yng Nghymru – pobl.org.uk
- **Diverse Cymru:** Cefnogaeth iechyd meddwl i bobl dduon a

- lleiafrifoedd ethnig – diverseccymru.org.uk
- **Ystafell Fyw Caerdydd:** Cefnogaeth i'r rhai sy'n dioddef o gaethiwed – livingroom-cardiff.com/cymraeg
 - **HUTS (Help us to Survive):** Sefydliad elusennol yng Ngorllewin Cymru ac yn cynnig amrywiaeth o gyfleoedd i oedolion gyda sialensiau iechyd meddwl i archwilio eu creadigrwydd drwy mynegiad artistig hutsworkshop.org
 - **Hyfforddiant mewn Meddwl:** Menter gydweithredol yn darparu hyfforddiant ym maes iechyd meddwl, yn cynnwys cymorth cyntaf iechyd meddwl traininginmind.com
 - **Ffrind i Mi:** Menter i fynd i'r afael ag unigrwydd gan Fwrdd Iechyd Aneurin Bevan a phartneriaid ffrindimi.co.uk
 - **SANE:** Gweithio i wella ansawdd bywyd unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan salwch meddwl – sane.org.uk
 - **Depression UK:** Sefydliad Hunan-Gymorth sy'n helpu pobl i ymdopi â'u iselder – depressionuk.org
 - **Turning Point:** Darparu ystod o wasanaethau ar gyfer pobl ag anghenion iechyd meddwl – turning-point.co.uk
 - **No Panic:** Cymorth i bobl sy'n dioddef o Pyliau o Banig, Ffobia, Anhwylderau Obsesiynol a gorbryder – nopanic.org.uk
 - **Anxiety Alliance:** Elusen sy'n helpu a chefnogi'r rhai sy'n dioddef o orbryder – anxietyalliance.org.uk
 - **Anxiety UK:** Cymorth i bobl sy'n dioddef o anhwylderau gorbryder a ffobiâu – anxietyuk.org.uk
 - **Anxiety Care UK:** Cefnogaeth drwy wasanaeth e-bost a ystafell sgwrsio – anxietycare.org.uk
 - **APNI:** Cynnig cyngor a chefnogaeth i ddioddefwyr a'u teuluoedd a ffrindiau am salwch ôl-enedigol – apni.org
 - **PANDAS:** Cefnogaeth i unigolion a'u teuluoedd sy'n byw gyda iselder ôl a chyn enedigol – pandasfoundation.org.uk
 - **beat:** Cefnogi unrhyw un a effeithir gan anhwylderau bwyta – b-eat.co.uk
 - **National Self Harm Network:** Cefnogi unigolion sy'n hunan niweidio i leihau straen emosiynol – nshn.co.uk

- **PAPYRUS:** Elusen Brydeinig ar gyfer atal hunanladdiad ymysg yr ifanc – papyrus-uk.org
- **The Seasonal Affective Disorder Association:** Sefydliad i roi cymorth i ddioddefwyr SAD – sada.org.uk
- **TOP UK:** Rhwydwaith o grwpiau hunan-gymorth sy'n dysgu pobl sut i reoli eu ffobiau ac OCD – topuk.org
- **OCD Action:** Gwneud gwahaniaeth parhaol i unrhyw un sy'n byw gyda OCD – ocdaction.org.uk
- **Blurt:** Cynnig cefnogaeth i unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan iselder – blurttitout.org
- **RCS (Gogledd Cymru):** Helpu pobl i gael gwaith ac aros mewn gwaith

Tudalennau Facebook:

- [Amser i Newid Cymru](#)
- [Mind Aberystwyth](#)
- [Llinell Gymorth Call Cymru](#)
- [Hanner Llawn](#)
- [Meic Cymru](#)
- [Hyfforddiant mewn Meddwl](#)
- [Ap Cwtsh](#)

Cyfrifon Twitter:

- Meddwl: [@gwefanmeddwl](#)
- Amser i Newid Cymru: [@AINCymru](#)
- Mind Ynys Môn a Gwynedd: [@monagwyneddmind](#)
- Blog Iechyd Meddwl Prifysgol Caerdydd: [@IechydMeddwl_PC](#)
- Llinell Gymorth Call Cymru: [@CALL_247](#)
- Adran Seicoleg Ysgol Gyfun Gŵyr: [@SeicolegYGGwyr](#)
- Hanner Llawn: [@hannerllawn](#)
- Mind Aberystwyth: [@aberystwythmind](#)
- Ymwybyddiaeth Ofalgar: [@ymwybodofalgar](#)
- Meic Cymru: [@meiccymru](#)
- Ymbarel: [@ymbarell](#)
- Adnabod yr Arwyddion: [@AdyrArwyddion](#)

- [Ap Cwtsh](#)