



**AWGRYMIADAU
ARDDERCHOG AR
GYFER
IECHYD
MEDDWL DA**



BETH SY'N GWEITHIO:

**Amddiffyn eich
iechyd meddwl ac
atal problemau**

Mae amddiffyn ein hiechyd meddwl yn haws na'r disgwyl. Gall pawb wneud hyn, bob dydd, a gyda gweithgareddau syml sy'n ein helpu i deimlo'n iawn, rydym mewn gwell sefyllfa i ymdopi â bywyd.

Mae amddiffyn ein hiechyd meddwl yn haws na'r disgwyl. Gall pawb wneud hyn, bob dydd, a gyda gweithgareddau syml sy'n ein helpu i deimlo'n iawn, rydym mewn gwell sefyllfa i ymdopi â bywyd.

Mae hyn ychydig fel brwsio eich dannedd bob dydd - yn bwysig er mwyn atal problemau. Mae'r un peth yn wir am ein hiechyd meddwl. Gall hefyd fod yn hwyll!

Mae bob un o'n hawgrymiadau wedi'i greu i'n helpu i ofalu am ein hiechyd meddwl ac, yn bwysig, mae bob un wedi'i gefnogi gan dystiolaeth o waith ymchwil, gan gynnwys [astudiaeth arloesol y Sefydliad Iechyd Meddwl](#).



Bydd ein hawgrymiadau'n rhwydd i rai ac yn anos i eraill. Beth am roi cynnig arnynt a gweld pa rai sy'n gweithio orau i chi?



Weithiau, byddwn yn teimlo'n anghyfforddus i ddechrau wrth roi cynnig ar bethau newydd, ond fel arfer bydd pethau'n dod yn haws wrth i ni eu hymarfer.

Mae'n bwysig cofio un peth: does neb yn berffaith. Mae gan bawb ei derfyn ei hun. Mae beth bynnag sydd ddigon da i chi yn wych.

NESÁU AT NATUR



Mae pawb yn byw gyda phryderon ac ofnau, ansicrwydd, colled sy'n ein gadael yn drist a phethau sy'n gwneud inni deimlo dan bwysau.

Gall natur gael effaith lonyddol iawn arnom. Rydym wedi bod yn byw o gwmpas anifeiliaid eraill a phlanhigion am filoedd o flynyddoedd. Mae rhai pobl yn dweud bod natur yn gwneud iddynt deimlo'n llai cynhyrfus, yn fwy gobeithiol ac yn llai unig. Yn ôl ymchwil gan y Sefydliad Iechyd Meddwl, mynd am dro oedd hoff ffordd oedolion y DU i ymdopi â straen yn ystod y pandemig yn 2020.

Yn Japan, mae rhai pobl yn defnyddio 'ymdrochi yn y goedwig' i geisio gwella eu hiechyd meddwl. Felly, efallai y bydd mynd am dro i goedwig neu goetir a mwynhau'r gwahanol arogleuon, seiniau a theimladau yn help mawr. I gael y budd gorau o effeithiau iachusol byd natur, ceisiwch droi eich synhwyrâu at yr hyn sydd o'ch cwmpas - coed, planhigion, adar ac anifeiliaid, er enghraifft, a dŵr mewn pyllau neu ar lan y môr. Cymerwch anadl ddofn a gweld sut rydych yn teimlo. Y syniad yw ceisio cysylltu â'ch amgylchoedd naturiol.

Am fwy o wybodaeth a syniadau, edrychwch ar ein canllaw, **Thriving With Nature**, a gynhyrchwyd gan y Sefydliad Iechyd Meddwl a'r elusen bywyd gwyllt, WWF.



DYSGU SUT I DDEALL A RHEOLI EICH TEIMLADAU



Os ydym yn teimlo'n ofidus iawn, gall hynny darfu ar ein bywydau, gan ei gwneud hi'n anodd meddwl yn glir neu weithio, ymlacio, astudio, cysgu neu ddelio â phobl eraill.

Bydd llawer ohonom yn gwybod pan fyddwn yn ofidus, ond ddim yn siŵr beth yn union rydym yn ei deimlo. Ai tristwch, ofn, cywilydd, unigrwydd, dicter ynteu ryw beth arall ydyw? Nid ydym yn gwybod bob amser pam rydym yn teimlo felly.

Yn aml, mae'n helpu os ydym yn rhoi sylw i'n teimladau heb eu barnu, heb ddweud wrthym ni'n hunain ein bod yn wirion neu'n wan am ein bod ni'n teimlo felly. Efallai y bydd hyn yn teimlo'n od neu'n anghyffyrddus. Ond, mae ymarfer a bod yn amyneddgar gyda ni'n hunain yn helpu.

Mae enwi'r teimladau yn debygol o helpu hefyd. Felly, gallwn ddweud wrthym ni'n hunain: "Dwi'n teimlo'n anniddig iawn heddiw, ond dwi hefyd yn drist."

Mae hefyd yn ddefnyddiol ceisio sefydlu beth sydd wedi achosi inni deimlo fel hyn

- efallai eich bod wedi ffraeo â rhywun neu wedi cael siom. Bydd rhai merched yn teimlo bod eu mislif yn effeithio ar eu tymer weithiau (neu bob tro).



**MAE SIARAD
YN GAREDIG Â
NI'N HUNAIN
YN BWYSIG**

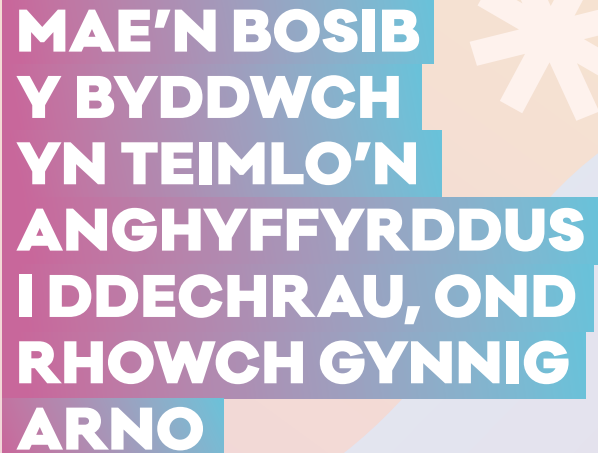
Mae siarad yn garedig â ni'n hunain, yn yr un modd ag y byddem yn ceisio tawelu meddwl plentyn bach, yn bwysig hefyd. Gall hynny gynnig cysur mawr. Mae'n bosib y byddwch yn teimlo'n anghyffyrddus i ddechrau, ond rhowch gynnig arno - efallai y bydd yn help mawr.

Mae rhai pobl yn teimlo'n well os ydynt yn ysgrifennu sut maent yn teimlo; mewn llyfr nodiadau neu ar eu ffôn. Efallai y byddwch eisiau meddwl am ffordd o ddiogelu eich preifatrwydd cyn gwneud hyn.

Gallech roi cynnig ar ailadrodd rhywbeth cadarnhaol ynglŷn â chi'ch hun sawl tro bob dydd. (Gelwir hyn yn 'mantra' weithiau. "Dwi ar daith, yn tyfu ac yn datblygu", er enghraifft.) Mae ymchwil yn dangos bod hyn yn lleihau meddyliau a theimladau negyddol.

Mae rhai pobl yn teimlo bod gweithgaredd o'r enw 'ymwybyddiaeth ofalgar' yn fuddiol. Os ydych yn meddwl y byddai gennych ddiddordeb yn hwnnw, cewch fwy o wybodaeth yma.

Gall siarad â rhywun arall fod o help hefyd - a dyna yw ein hawgrym nesaf.



**MAE'N BOSIB
Y BYDDWCH
YN TEIMLO'N
ANGHYFFYRDDUS
I DDECHRAU, OND
RHOWCH GYNNIG
ARNO**

SIARAD Â RHYWUN RYDYCH YN YMDDIRIED YNDDYNT

Mae llawer ohonom wedi dysgu cadw popeth i mewn ac anwybyddu teimladau poenus. Mae dweud wrth rywun arall am y ffordd rydym yn teimlo go iawn neu am rywbeth sy'n anodd i ni yn gallu cymryd dewrder mawr, yn enwedig os nad ydym yn gwneud y math yna o beth fel arfer.

Mae siarad am y peth gyda rhywun rydym yn ymddiried ynddynt yn gallu helpu a rhoi rhyddhad.

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



Efallai y bydd siarad yn newid y ffordd rydych yn meddwl ac yn teimlo am y sefyllfa, mewn ffordd sy'n eich helpu.

EFALLAI Y BYDD SIARAD YN NEWID Y FFORDD RYDYCH YN TEIMLO YNGHYLCH SEFYLLFA

Mantais arall bosib yw y bydd siarad yn cryfhau eich perthynas â'r person rydych yn siarad â nhw. Mae hyn yn debygol o fod o fantais i'r ddau ohonoch a bydd yn ei gwneud yn haws iddyn nhw droi atoch chi pan fydd arnyn nhw angen cymorth.

Dyma ychydig mwy o wybodaeth am siarad â ffrindiau ynglŷn â'ch iechyd meddwl.

Dyma ychydig o wybodaeth am siarad â gweithiwr proffesiynol iechyd ynglŷn â'r ffordd rydych yn teimlo.

BOD YN YMWYBODOL O DDEFNYDDIO CYFFURIAU AC/ NEU ALCOHOL I YMDOPI Â THEIMLADAU ANODD

Bydd llawer ohonom weithiau'n defnyddio cyffuriau i gau allan teimladau 'anodd', megis tristwch, ofn neu gywilydd.

Does neb eisiau teimlo'n wael ac, i rai



pobl, mae cyffuriau ac/neu alcohol yn cynnig rhyddhad dros dro.

Yn anffodus, nid ydynt yn atal y teimladau rhag dychwelyd a gallant waethygu pethau neu greu problemau eraill, gan gynnwys niwed i iechyd meddwl ac iechyd corfforol, perthnasoedd a gwaith neu astudiaethau.

Os ydych yn meddwl efallai eich bod yn defnyddio cyffuriau neu alcohol i ymdopi

I RAI POBL, MAE CYFFURIAU AC ALCOHOL YN CYNNIG RHYDDHAD DROS DRO

â theimladau anodd, gall sylweddoli hynny, heb wneud i chi'ch hun deimlo'n ddrwg amdano, helpu yn y lle cyntaf. Mae bod yn gydymdeimladol ac yn garedig â chi'ch hun yn dda i'ch iechyd meddwl.

Cam nesaf posib fyddai siarad â rhywun rydych yn ymddiried ynddynt, neu un o'r elusennau sy'n cynnig gwybodaeth a chynghor cyfrinachol am ddim, gan gynnwys ynglŷn â sut i leihau'r perygl o niwed wrth ddefnyddio cyffuriau.

[Cymerwch olwg ar Talk To Frank, er enghraifft.](#)

Dyma wybodaeth fanylach am gyffuriau ac iechyd meddwl.

Dyma wybodaeth fanylach am alcohol ac iechyd meddwl.

Gallech hefyd chwilio am ffyrdd eraill o ymdopi â theimladau poenus, megis cael help gyda'r sefyllfa sy'n eu hachosi - os yw'n bosib, a dod o hyd i rywun rydych yn ymddiried ynddynt i siarad â nhw. Gallai'r person hwnnw fod yn ffrind neu berthynas, cydweithiwr, rhywun sy'n gweithio i linell gymorth elusen, eich meddyg teulu neu gwnselydd.

Mae sawl elusen o gwmpas y wlad yn cynnig therapi am ddim neu am bris isel.

Dyma wybodaeth fanylach am gael help ar gyfer eich iechyd meddwl, o lawer o wahanol ffynonellau posib.

Mae rhai pobl yn teimlo bod mynd i gyfarfodydd 'anhysbys', megis **Narcotics Anonymous** yn helpu, i rannu gyda phobl eraill sydd yn/wedi cael profiadau tebyg. Mae rhai o'r cyfarfodydd hyn yn cael eu cynnal ar-lein hefyd erbyn hyn.



CEISIO GWNEUD Y DEFNYDD GORAU O'CH ARIAN A CHAEI HELP GYDA DYLEDION PROBLEMUS

Gall problemau ariannol fod yn amhosib eu hosgoi ac efallai na fydd gennym ddewis heblaw bod mewn dyled.

Gall ofnau ynghylch talu dyledion a biliau, a thalu am hanfodion megis bwyd a thrydan, achosi straen mawr. Os ydym yn teimlo'n gyfrifol am ddod ag arian yn ôl i'r cartref, neu os ydym yr unig un sy'n ennill cyflog yn ein cartref, efallai y bydd hyn yn faich arnom ac y byddwn yn teimlo ar ein pen ein hun.

Mae teimladau fel hyn yn gallu ei gwneud hi'n anos ymdopi â phopeth, gan gynnwys y problemau ariannol eu hunain.

Mae pethau y gallwn eu gwneud i atal problemau ariannol rhag creu problemau iechyd meddwl i ni.

Efallai y bydd gennym gywilydd o'r hyn rydym yn mynd drwyddo, a gall hynny ei gwneud hi'n anos dweud wrth rywun, gan ein gadael yn teimlo ar ein pen ein hunain yn y sefyllfa.



Y gwir yw, dydyn ni byth ar ein pen ein hunain pan ddaw'n fater o broblemau ariannol. Mae ymchwil yn dangos mai dyma un o'r ffynonellau straen mwyaf cyffredin a difrifol i lawer o bobl.

Hyd yn oed os yw'n amhosib newid ein sefyllfa ariannol, mae rhannu ein pryderon gyda rhywun arall nad yw'n rhan o'r sefyllfa, ac rydym yn ymddiried ynddynt, yn debygol o'n helpu i deimlo nad ydym ar ein pen ein hunain ac wedi'n llethu. Efallai y bydd hynny'n ein helpu i weld ffyrdd newydd ymlaen.

Os ydym yn cael trafferthion ariannol, gan gynnwys gyda dyled, gall fod o help os ydym yn siarad am hyn gydag arbenigwr o elusen sy'n cynnig cyngor ariannol am ddim. Maent yn brofiadol iawn wrth ddelio â phethau sy'n gallu mynd o



chwith yn ariannol a chynnig ffyrdd i helpu'r sefyllfa.

Gall fod yn help mawr os ydych yn gofyn am help cyn i unrhyw ddyled fynd y tu hwnt i reolaeth. Ond bydd yn fuddiol i bawb os ydych yn cael help.

Dyma restr o sefydliadau sy'n cynnig cyngor am ddim ar broblemau ariannol.

Lluniwyd y rhestr gan yr elusen Money and Mental Health.

Drwy siarad ag un o'r cynghorwyr arbenigol hyn, am ddim, mae'n bosib y byddwch yn dod ar draws posibiladau newydd, megis budd-daliadau y mae gennych hawl iddynt, eich hawliau cyfreithiol, ffyrdd o leihau maint eich ad-daliadau ar eich dyledion, a ffyrdd eraill o arbed arian.



CEISIO CAEL GWELL CWSG

Bydd unrhyw un sydd wedi cael trafferth cysgu yn gwybod faint o wahaniaeth mae'n ei wneud i'n corff, ein meddwl a'n gallu i ymdopi â bywyd.

Mae pawb yn cael ysbeidiau o gwsg gwael ac mae rhai ohonom yn byw mewn sefyllfa sy'n ei gwneud hi'n amhosib cael noson dda o gwsg.

I lawer o bobl, cwsg yw'r peth cyntaf sy'n dioddef pan fyddwn yn brwydro gyda'n hiechyd meddwl.

Mae oedolion angen rhwng 7 a 9 awr o gwsg bob nos, gan gynnwys digon o gwsg breuddwydio a digon o gwsg trymach.

Os ydych yn cael trafferth cysgu, ystyriwch wneud ychydig o newidiadau syml.

Er enghraifft:

- **Dilyn trefn sy'n mynd i'ch helpu i ymlacio cyn mynd i'r gwely, fel eich bod yn arafu ychydig cyn mynd i gysgu.**
- **Osgoi edrych ar y teledu a sgriniau dyfeisiau symudol, alcohol a chaffein cyn mynd i'r gwely. Bydd hyn yn eich helpu i syrthio i gysgu ac aros ynghwsg. Gallech hefyd osgoi ymarfer corff egniol cyn mynd i'r gwely.**
- **Ceisiwch fynd i'r gwely a chodi yr un amser bob dydd, gan gynnwys ar benwythnosau.**



Mae rhagor o awgrymiadau i'w cael yn y **canllaw ar gwsg ac iechyd meddwl** hwn.

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



BOD YN GAREDIG A HELPU I GREU BYD GWELL



Os ydych erioed wedi teimlo'n unig, byddwch yn gwybod pa mor ddefnyddiol yw cael cysylltiad bach hyd yn oed â rhywun arall.

Mae gwenu ar ein gilydd neu ddweud rhywbeth caredig yn gallu cynnig cysur a gwella ein hwyliau.

Mae ymchwil yn dangos bod ymddwyn yn garedig yn dda i'r ddwy ochr. Mae bod yn garedig yn gallu ein rhoi mewn gwell hwyl, ein helpu i deimlo ein bod yn gallu gwneud pethau, cryfhau ein cysylltiadau gydag eraill a hyd yn oed gwneud inni ymdopi'n well gyda straen. **Gallwch ddarllen mwy am hyn yma.**

Os nad ydych yn gwybod ble i ddechrau, gallech roi cynnig ar wneud pethau bychain, caredig sy'n golygu llawer i rywun, megis



**GWNEUD
Y PETHAU
BYCHAIN**

gwenu ar rywun neu ddweud rhywbeth caredig wrthynt. Efallai y byddwch yn gwneud eu diwrnod, ond byddwch chithau hefyd yn teimlo'n well ar ôl ei wneud - mae cysylltiadau cyfeillgar ag eraill yn hollbwysig ar gyfer iechyd meddwl da.

I gael syniadau am weithredoedd caredig, edrychwch ar y dudalen hon ar ein gwefan.

Gallwn hefyd helpu pobl eraill drwy wneud gwaith gwirfoddol a dod ynghyd â phobl eraill i weithio er budd achosion da. Gall y pethau hyn ein helpu i deimlo cysylltiad â phobl eraill a'r byd o'n cwmpas. Gall wneud inni deimlo ein bod yn gallu gwneud gwahaniaeth. Mae hyn i gyd yn dda i'n hiechyd meddwl.

DAL ATI I SYMUD



Mae ein corff a'n meddwl wedi'u cysylltu â'i gilydd, felly drwy ofalu am ein hiechyd corfforol, rydym hefyd yn helpu i atal problemau gyda'n hiechyd meddwl (mae'n gweithio y ffordd arall hefyd).

Mae symud ein corff - 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 meddwl a'n hiechyd corfforol.

Mae ymarfer corff yn rhyddhau hormonau sy'n gwneud inni deimlo'n dda, sy'n lleihau ar deimladau o straen a dicter. Mae hefyd yn ein helpu i deimlo'n dda ynghylch ein corff. Gall wella ein cwsgr hefyd. Os ydyw'n cynnwys pobl eraill - bod yn rhan o dîm, dosbarth neu grŵp rydym yn ei weld yn

rheolaidd, er enghraifft - gall hynny roi hwb i'n hiechyd meddwl hefyd.

Does dim rhaid inni fod yn athletwyr proffesiynol nac ymddiddori mewn chwaraeon i gael y buddion o wneud ymarfer corff. O gerdded i ddawnsio, o bêl-fasged i sesiynau campfa, yr ymarfer corff gorau yw'r un rydym ni'n ei fwynhau.

Cewch fwy o wybodaeth ynghylch ymarfer corff ac iechyd meddwl yma.



BWYTA'N IACH



Mae bwyd a diod yn effeithio ar ein corff, ein hymennydd a'n hwyliau - mewn ffordd dda neu ffordd ddrwg.

Gall byrbrydau a diodydd melyn ein tentio gan eu bod yn rhoi teimlad braf neu gysurlon inni am ychydig. Ond ar ôl ychydig, byddant yn ein gadael yn teimlo

wedi ymlâdd neu'n grynedig. Mae caffein mewn coffi, te neu 'ddiodydd egni' yn gallu cael yr effaith hon hefyd.

Mae deiet cytbwys, gyda llawer o lysiau a ffrwythau, yn hanfodol er mwyn cael iechyd corfforol ac iechyd meddwl da.

Mae'r ffordd rydym yn bwyta yn bwysig hefyd. Mae cael prydau bwyd gyda phobl eraill yn gallu helpu i ddatblygu perthnasoedd - gyda theulu, ffrindiau, partneriaid a chydweithwyr. Mae hyn yn bwysig iawn er mwyn amddiffyn iechyd meddwl pawb ac atal problemau.

Weithiau bydd ein teimladau'n effeithio ar y ffordd rydym yn bwyta. Bydd rhai pobl yn gorfwyta neu ddim yn bwyta digon pan fyddant yn ofidus. Gall helpu os ydym yn siarad â rhywun rydym yn ymddiried

ynddynt ac yn cael cymorth proffesiynol os oes angen.

Mae'r dudalen hon yn rhoi gwybodaeth

ynghylch cael help gyda'n hiechyd meddwl, o lawer o wahanol ffynonellau posib.

A cheir rhagor o wybodaeth ynghylch bwyd ac iechyd meddwl ar y dudalen hon.



**MAE CAEL PRYDAU BWYD
GYDA PHOBL ERAILL YN
GALLU HELPU I FEITHRIN
PERTHNASOEDD**



BOD YN CHWILFRYDIG AC YN BAROD I ROI CYNNIG AR BROFIADAU NEWYDD

Mae pawb yn gallu mynd i lynu wrth hen arferion cyfarwydd, megis y ffordd rydym yn treulio ein hamser a'r ffordd rydym yn meddwl amdanom ni'n hunain a'r byd.

Gall hyn fod yn hunangyflawnol - bydd ein disgwyliadau'n effeithio ar yr hyn sy'n digwydd go iawn, mewn ffordd dda neu ffordd ddrwg. Er enghraifft, efallai y byddwn yn dweud wrthym ni'n hunain: "Dydy pethau byth yn gwella" neu "Dwi'n dda i ddim", mewn ymateb i bethau mae pobl eraill wedi'u dweud wrthym.

Gall helpu os ydym yn sylwi ar y meddyliau hyn ac yn rhoi cynnig ar rai newydd, megis, "Galla i newid pethau er gwell" ac "Mae cymaint y galla i ei wneud".

Gall bywyd deimlo'n fwy diddorol, bywiog a boddhaus pan fyddwn yn barod i roi cynnig ar brofiadau newydd ac arbrofi â'r ffyrdd rydym yn gwneud pethau.

Gall fod mor syml â'r hyn rydym yn ei gael i frecwast neu'r llwybr rydym yn ei ddilyn wrth fynd â'r ci am dro. Gall fod yn rhywbeth sy'n gofyn am waith cynllunio - gwyliau antur, er enghraifft. Efallai y byddwn yn dod ar draws lle newydd i ni ac yn gwirioni â'r lle hwnnw, yn darganfod bod gennym dalent neu'n cyfarfod rhywun newydd a phwysig.

**GALL BYWYD
DEIMLO'N FWY
DIDDOROL, BYWIOG
A BODDHAUS PAN
FYDDWN YN BAROD
I ROI CYNNIG AR
BROFIADAU NEWYDD**

CYNLLUNIWCH BETHAU I EDRYCH YMLAEN ATYNT

Mae bywyd yn taflu bob math o bethau atom ac, yn ystod cyfnodau anodd, gallwn deimlo'n ddiobaith ac ni fydd gennym yr egni i gynllunio ar gyfer y dyfodol.



Mae cael pethau i edrych ymlaen atynt, gan gynnwys gweithgareddau rydym yn eu mwynhau, yn gallu ein helpu i ymdopi â sefyllfaedd anodd.

Mae cynllunio ar gyfer pethau rydym yn eu mwynhau yn gallu cynyddu'r teimlad o obaith, sy'n bwysig ar gyfer ein hiechyd meddwl. Gallai'r cynllunio fod ar gyfer unrhyw beth - o bleserau bychain, megis paned o de neu eich hoff raglen deledu neu ddsbarth dawn; i bethau mwy, megis trip gyda theulu neu ffrindiau, neu fynd i weld eich hoff ffilm, tîm chwaraeon neu ganwr.

Boed yn fawr neu'n fach, y peth pwysig yw ei gynllunio.

Penderfynwch beth rydych am ei wneud, pa bryd a gyda phwy, ac ewch ati i archebu os oes angen. Mae'n bwysig dilyn eich cynllun - ac yna'i ailadrodd...



CYMORTH A GWYBODAETH

Y Sefydliad Iechyd Meddwl

Mae ein gwefan yn rhoi gwybodaeth ynghylch iechyd meddwl, problemau iechyd meddwl, hunangymorth a sut i gael help. www.mentalhealth.org.uk

Cymorth a chefnogaeth gyfrinachol

Mae'r Samariaid yn cynnig cefnogaeth emosiynol 24 awr y dydd. www.samaritans.org
E-bost: jo@samaritans.org
Ffôn: 08457 90 90 90

Cwmsela

Cymdeithas Cwmsela a Seicotherapi Prydain
www.bacp.co.uk
E-bost: bacp@bacp.co.uk
Ffôn: 01455 883300

Cyngor Seicotherapi y DU

www.psychotherapy.org.uk
E-bost: info@ukcp.org.uk
Ffôn: 020 7014 9955

Gwybodaeth ynghylch iechyd yn gyffredinol

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

Gobeithio bod y llyfryn hwn wedi bod yn ddefnyddiol a buddiol ichi.

Beth am wneud cyfraniad ariannol i'n helpu i barhau â'n gwaith hollbwysig?

www.mentalhealth.org.uk/donate



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl



Mental Health Foundation
Studio 2, 197 Long Lane
London SE1 4PD

 **Mental Health Foundation**

 **@mentalhealthfoundation**

 **@MentalHealth**

mentalhealth.org.uk

