

Apiau

SAM – Cymorth i reoli pryder, iselder ac unigrwydd.
<https://mindgarden-tech.co.uk/>

CALM HARM - Rheoli/Gwrthsefyll Hunan-niweidio.
<https://calmharm.stem4.org.uk>

STAYALIVE – Ar gyfer y rhai sydd mewn perygl o hunanladdiad. <https://www.stayalive.app>

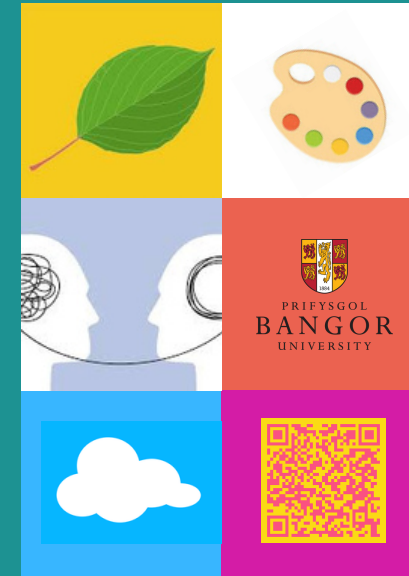
Argyfwng

Os oes angen cymorth brys arnoch, ffoniwch 999.
Gall eich meddyg teulu hefyd gynnig cyngor a chymorth.

SAMARIAID– Am ddim o unrhyw ffon 116 123.

Mae cymorth lechyd Meddwl ar gael yng Nghymru
drwy ffonio 111 a dilyn opsiwn 2.

Adnoddau Ar-lein



**Gwefannau Defnyddiol - Adnoddau Hunangymorth
Cyrsiau Ar-lein - Apiau Lles**

Taflenni Hunangymorth

CCI – Centre for Clinical Intervention.

www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself

Taflenni Hunangymorth GIG Northumberland.

<https://web.nrw.nhs.uk/selfhelp/>

Taflenni Hunangymorth NHS Inform

<https://www.nhsinform.scot/symptoms-and-self-help/self-help-guides/>

Gwefannau / Llinellau Cymorth

MYF.Cymru - Adnodd iechyd meddwl a lles sydd wedi'i anelu at fyfyrwyr addysg uwch Cymraeg eu hiaith sy'n astudio yng Nghymru a thu hwnt.

<https://myf.cymru/>

Student Space - Gwybodaeth a chyingor arbenigol i'ch helpu drwy heriau bywyd myfyriwr.

<https://studentspace.org.uk/>

Students Against Depression -

Gwefan i fyfyrwyr, gan fyfyrwyr!

<https://www.studentsagainstdepression.org/>

CALM – Adnoddau ar-lein, cyngor, sgwrsio ar-lein, a Llinell Gymorth i unrhyw un sy'n cael trafferth gyda meddwl am hunanladdiad.

Llinell gymorth: 0800585858

www.calmzone.net

C.A.L.L - Gwasanaeth gwrando a chymorth cyfrinachol

Ffon: 0800 132737 neu text 'help' i 81066

www.callhelpline.org.uk

Papyrus - Atal hunanladdiad ifanc.

Llinell Gobaith 24/7: 0800 068 41 41

<https://www.papyrus-uk.org>

MindOut - Gwasanaeth iechyd meddwl sy'n cael ei redeg gan ac ar gyfer pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol, traws a cwiar (LGBTQ).

<https://mindout.org.uk/>

Cyrsiau Ar-lein

SilverCloud - Platform therapi ar-lein.

Gall defnyddwyr ddewis allan o 17 raglen lles ar-lein i'w cwblhau ar eu cyflymder eu hunain dros 12 wythnos.

Mae opsiynau yn cynnwys cymorth gyda phryder, iselder, straen, cwsg, a phryderon arian.

<https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/>

Bywyd ACTif - Cwrs ar-lein rhad ac am ddim ar gael drwy Iechyd Cyhoeddus Cymru. Dysgwch am eich meddwl a'r sgiliau a all eich helpu i gael rheolaeth ar feddyliau a theimladau anodd.

<https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/bywyd-actif/>