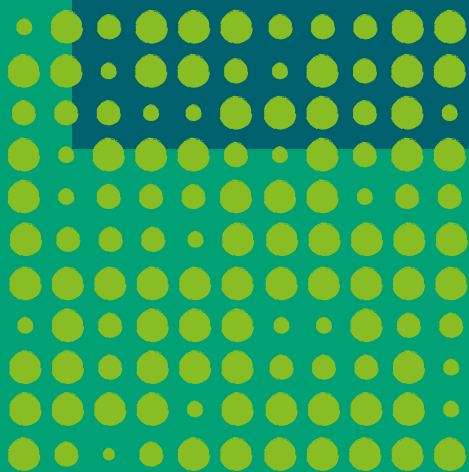


SAMARITANS
SAMARIAID

Dod o hyd i'ch ffordd

Canllaw i unrhyw un sy'n
cael trafferth i ymdopi



#DodOHydIchFforddw

samaritans.org/DodOHydIchFfordd

Cynnwys

I bwy mae'r canllaw hwn?	3
Arwyddion eich bod efallai'n cael trafferth i ymdopi	4
Iechyd meddwl gwael a stigma	6
Beth i'w wneud os ydych chi'n teimlo'n isel neu'n cael trafferth i ymdopi: Helpu'ch hun	7
Pwysigrwydd cysylltiad	12
Beth i'w wneud os ydych chi'n teimlo'n isel neu'n cael trafferth i ymdopi: Gofyn am gymorth allanol	14
Os ydych chi'n meddwl am hunan-niwed neu'n hunan-niweidio	18
Os ydych chi'n teimlo'n hunanladdol	26
Sut i gynorthwyo rhywun rydych chi'n poeni amdano	30
Defnyddio'r Samariaid	36
Sut y gallwn helpu	36
Cyfeirio: Cysylltiadau a llinellau cymorth defnyddiol	39

I bwy mae'r canllaw hwn?

Mae'r canllaw hwn wedi cael ei greu i unrhyw un sy'n cael trafferth i ymdopi. Efallai'ch bod chi'n teimlo'n isel ac yn cael bywyd yn anodd iawn a/neu yn ymddwyn mewn ffordd hunan-ddinistriol. Efallai'ch bod chi'n hunan-niweidio neu'n meddwl am niweidio'ch hun. Efallai'ch bod chi hefyd yn cael meddyliau hunanladdol neu yn hunanladdol ac yn meddwl am sut y byddech chi'n rhoi terfyn ar eich bywyd.

Os ydych chi'n cael trafferth i ymdopi, gall yr adnodd hwn roi rhywfaint o gyfarwyddyd a chymorth i chi.

Mae'r canllaw hwn hefyd yn addas i unrhyw un sy'n cynorthwyo rhywun arall sy'n cael trafferth i ymdopi (Gweler tudalen 30).

Dydych chi ddim ar eich pen eich hun

Pan mae pobl yn mynd trwy gyfnod anodd, yn aml maen nhw'n cael meddyliau negyddol amdany'n nhw eu hunain ac yn teimlo nad oes ganddyn nhw neb i droi ato. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun wrth deimlo fel hyn. Mae llawer o bobl yn cael trafferth i ymdopi ar ryw adeg neu'i gilydd ac mae mynd trwy amrywiaeth o emosiynau yn ystod y cyfnod hwn yn gyffredin.

Hyd yn oed os nad oes gennych chi deulu neu ffrindiau wrth law, dydych chi byth ar eich pen eich hun. Mae gwirfoddolwyr y Samariaid yma i chi pob diwrnod o'r flwyddyn, pob awr o'r dydd a'r nos.

Mae'r canllaw hwn hefyd yn cynnwys rhai adnoddau oddi wrth Heads Above the Waves.

Mae Heads Above the Waves yn sefydliad nid-er-elw yng Nghymru sy'n codi ymwybyddiaeth o iselder a hunan-niwed ymysg pobl ifanc. Mae ei adnoddau'n addas i bob oed.

Cewch wybod mwy ar hatw.co.uk



Arwyddion eich bod efallai'n cael trafferth i ymdopi

Efallai nad ydych chi'n gwybod yn union beth sy'n bod, ond dych chi ddim yn teimlo'n iawn.

Mae'n bosibl eich bod chi'n teimlo'n flinedig yn amlach, yn teimlo'n emosiynol, ac efallai nad ydych eisiau gwneud y pethau rydych yn eu mwynhau fel arfer.

Nid yw cael trafferth i ymdopi â bywyd pob dydd yn edrych neu'n teimlo yr un peth i bawb. Allwn ni ddim cyffredinoli ynghylch sut y bydd yn gwneud ichi deimlo neu ymddwyn.



Arwyddion i chwilio amdanyn nhw:

- Diffyg egni neu deimlo'n flinedig.
- Teimlo'n lluddedig trwy'r amser.
- Bod yn 'niwlog', ei chael yn anodd meddwl yn glir.
- Ei chael yn anodd canolbwyntio.
- Teimlo'n aflonydd ac yn gythryblus.
- Teimlo'n ddagreul, eisiau crio trwy'r amser.
- Ddim eisiau siarad â phobl na bod gyda nhw.
- Ddim eisiau gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau fel arfer.
- Defnyddio alcohol neu gyffuriau i ymdopi â theimladau.
- Ei chael yn anodd ymdopi â phethau a thasgau pob dydd.
- Teimlo eich bod wedi 'chwythu eich plwc'.
- Meddwl am hunan-niwed neu hunan-niweidio.
- Cael meddyliau am hunanladdiad.

Mae pob math o resymau pam y gallech ei chael yn anodd ymdopi.

Yn aml, mae oherwydd cyfuniad o bethau, a gall fod yn ddefnyddiol adnabod y sbardunau hyn.

Efallai'ch bod chi'n mynd trwy:

- broblemau o ran eich perthnasoedd a'ch teulu
- colled, gan gynnwys colli ffrind neu aelod o'r teulu trwy brofedigaeth
- pryderon ariannol neu ddyledion
- straen cysylltiedig â'ch swydd
- straen cysylltiedig â'r coleg neu astudiaethau
- poeni am faterion cyfoes
- unigrwydd ac arwahaniad, neu gael trafferth gyda hunan-ynysu
- bwlio, camdriniaeth neu esgeulustod
- geni plentyn a/neu ddod yn rhiant
- iselder
- cwestiynu neu weithio i ddeall eich rhywedd a/neu rywioldeb
- salwch corfforol poenus a/neu sy'n anablu
- defnydd trwm o alcohol neu gyffuriau eraill neu ddibyniaeth arno/arnyn nhw
- meddyliau am hunanladdiad.

Iechyd meddwl gwael a stigma

Pan rydych chi'n teimlo'n isel neu'n cael trafferth i ymdopi, mae'n normal teimlo amrywiaeth o emosiynau ynghylch sut y bydd pobl eraill yn adweithio neu'n eich gweld. Efallai y byddwch chi'n teimlo:



- embaras
- cywilydd
- fel baich ar eich ffrindiau a'ch teulu
- fel pe baech chi wedi siomi pobl
- fel pe bai rhywbeth o'i le gyda chi
- fel pe bai pawb arall yn gwneud yn well na chi

Yn anffodus, mae'n bosibl y bydd rhai pobl yn dal i brofi stigma a/neu wahaniaethu os oes ganddyn nhw iechyd meddwl gwael neu deimladau hunanladdol. Fodd bynnag, mae'n bwysig iawn cofio'r canlynol:

- Rydych chi o bwys. Mae'ch teimladau chi yr un mor bwysig â theimladau pawb arall a dydych chi ddim yn faich. Rydych chi'n haeddu teimlo'n dda.
- Mae iechyd meddwl yr un mor bwysig â iechyd corfforol. Os ydych chi'n cael trafferth i ymdopi, nid arnoch chi mae'r bai. Os yw rhywun yn torri ei fraich, fyddai neb yn awgrymu mai arno ef oedd y bai am hynny – nid yw iechyd meddwl gwael yn wahanol.
- Yn eithaf aml, mae iechyd meddwl gwael neu deimladau hunanladdol yn ymateb dilys a naturiol i ddigwyddiadau anodd a heriol, fel chwalfa perthynas neu broblemau ariannol. Mae pawb yn cael trafferth i ymdopi weithiau a dydych chi ddim yn rhyfedd nac ar eich pen eich hun wrth deimlo fel hyn.
- Arwydd o nerth, nid o wendid, yw gofyn am help ac estyn allan.

Beth i'w wneud os ydych chi'n teimlo'n isel neu'n cael trafferth i ymdopi: Helpu'ch hun

Mae pawb yn teimlo'n isel ar ryw adeg yn eu bywydau ac os ydych chi'n cael trafferth i ymdopi gall fod yn anodd gweld y tu hwnt i'ch sefyllfa bresennol.



Mae'n bwysig cofio efallai na fydd y teimladau hyn yn para am byth.

Os ydych chi wedi sylwi ar newid yn eich hwyliau ac rydych chi'n cael trafferth i ymdopi â bywyd pob dydd, efallai y bydd rhai pethau y gallwch eu gwneud ar eich pen eich hun i'ch helpu i deimlo'n well.

- Neilltuo amser i chi'ch hun, ymlacio a gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau
- Bwytfa'n iach, cael digon o gwsg ac ymarfer corff
- Treulio amser gyda phobl rydych chi'n eu caru ac yn ymddiried ynddyn nhw
- Siarad am eich problemau gyda phobl rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw
- Bod yn falch o'r hyn rydych chi'n dda am ei wneud, yn ogystal â bod yn ymwybodol o'r hyn rydych chi'n cael trafferth ag ef
- Rhoi sylw i'r hyn rydych chi'n ei deimlo

Ymarferion ymlacio



Anadlu rheoledig

Efallai y bydd yn swmio'n syml, ond gall anadlu rheoledig fod yn ffordd ddefnyddiol o deimlo'n fwy tawel eich meddwl yn gyflym ac o leihau teimladau o straen a phryder. Mae'r dechneg hon yn hawdd ei chofio a gellir ei hymarfer yn unrhyw le, bron. Gwnewch hyn am gyhyd ag mae ei angen er mwyn teimlo'r buddion.

I ddefnyddio'r dechneg hon, y cwbl mae angen ichi ei wneud yw hyn:

- Anadlu i mewn am bedwar eiliad.
- Dal eich anadl am bedwar eiliad.
- Anadlu allan am bedwar eiliad.
- Aros pedwar eiliad cyn gwneud yr un peth eto.

Daliwch i wneud hyn hyd nes eich bod chi'n dechrau teimlo'n fwy tawel eich meddwl. Gwyliwch am arwyddion meddylol a chorfforol, fel eich meddyliau a churiad eich calon yn arafu.

Mae'n bosibl eich bod chi'n gwybod eisoes beth sy'n sbarduno'ch meddyliau a theimladau negyddol. Os ydych chi, rhowch gynnig ar ddefnyddio'r dechneg anadlu hon os ydych chi'n gwybod y byddwch yn dod ar draws sbardun penodol, neu yn syth wedyn.

Ymlacio'r cyhyrau

Mae ymlacio cyhyrau cynyddol yn golygu tynhau a rhyddhau paru o gyhyrau y naill ar ôl ei gilydd. Gall helpu os ydych chi'n dychmygu tyndra'n gadael eich corff wrth ichi ryddhau'ch cyhyrau.

Bydd arnoch chi angen lle preifat, tawel i hyn weithio'n dda. Dylech ddod o hyd i rywle i eistedd, gyda'ch traed yn sownd lled eich ysgwyddau oddi wrth ei gilydd, yn wastad ar y llawr. Efallai yr hoffech ddarllen trwy gamau'r dechneg syml hon yn gyntaf, ac yna ei hymarfer heb unrhyw ganllaw, ac efallai y byddwch eisiau defnyddio'r ymarfer anadlu uchod cyn ichi ddefnyddio hwn.

Dechreuwn gyda'r cyhyrau yn eich pen. Tynhewch y cyhyrau yn eich talcen trwy godi'ch aeliau a dal am hyd at 10 eiliad. Yna rhyddhewch nhw, gan ddychmygu tyndra yn gadael eich corff.

Gwnewch hyn eto, gan weithio i lawr trwy barau o gyhyrau ar hyd eich corff. Ceisiwch eu tynhau am hyd at 10 eiliad cyn eu rhyddhau.

Ar ôl ichi orffen, peidiwch â chodi ar unwaith. Arhoswch lle rydych chi am funud neu ddwy, yna, pan fyddwch chi'n codi, codwch yn araf. Gallwch ddefnyddio'r dechneg hon pryd bynnag y byddwch yn sylwi eich bod yn teimlo dan straen neu'n bryderus.

Gosod nodau cyflawnadwy

Os ydych chi'n teimlo'n bryderus ynghylch gwneud rhywbeth, rhwch gynnig ar ei rannu'n rhestr o dasgau llai. Er enghraifft, os nad ydych chi wedi bod i'r siopau ers tipyn, efallai y byddwch eisiau rhoi cynnig ar gerdded i'r rhan honno o'r dref cyn mynd i mewn. Canolbwyntiwch ar yr hyn rydych chi eisiau ei gyflawni a cheisiwch beidio â'ch cymharu'ch hun â'r hyn rydych chi'n meddwl mae pobl eraill yn ei wneud. Ewch ar eich cyflymder eich hun.

Neilltuo amser i chi'ch hun

Gallai fod yn rhywbeth creadigol, gwneud chwaraeon neu fynd â chopi o'r papur i'r parc am hanner awr yn yr haul. Gall hyd yn oed symud i ffwrdd a chael seibiant am bum munud dros gwpanaid o de eich helpu i ymlacio a neilltuo amser i chi'ch hun.



Mwynhau natur

Sut bynnag y gallwch wneud hynny, gall neilltuo amser i fwynhau'r awyr agored gael effaith gadarnhaol ar eich hwyliau. O ymweld â'n parciau lleol i ofalu am blanhigion dan do, profwyd bod treulio amser o ansawdd da gyda natur yn cael effaith gadarnhaol ar ein hwyliau.



Bod yn egnïol

Gall ymarfer corff helpu i leihau teimladau o bryder a theimladau anodd eraill. Mae llawer o ffyrdd gwahanol o fod yn egnïol. Gallech ddechrau gan gerdded yn sionc neu ymuno â dosbarth ymarfer corff ar-lein di-dâl. Mae gosod nodau gyda phobl eraill yn ffordd wych o gadw ysgogiad. Rhowch gynnig ar ymuno â'ch ffrindiau a'ch teulu neu gymryd rhan mewn her ar-lein.



Siarad am y ffordd rydych chi'n teimlo

Gall siarad ein helpu i weld pethau mewn goleuni gwahanol ac i deimlo'n llai ynysedig. Gall fod yn anodd estyn allan ond mae siarad â ffrind, cydweithiwr neu aelod o'ch teulu rydych chi'n ymddiried ynddo yn rhywbeth rydym ni'n eich annog i roi cynnig arno, sut bynnag y gallwch. Cofiwch, gallwch siarad â'r Samariaid bob amser hefyd.



Cysylltu a chyfarfod â phobl eraill

Mae perthnasoedd yn bwysig i'n lles. Gallan nhw helpu gyda'n hunan-dyb a gwneud inni deimlo bod eraill yn ein gwerthfawrogi. Gall cynorthwyo pobl eraill hefyd roi hwb i'n lles ninnau.



Pwysigrwydd cysylltiad

Mae ar bobl angen cysylltiad cymdeithasol a pherthnasoedd. Gall diffyg cysylltiad cymdeithasol gael effaith negyddol ar eich iechyd corfforol a'ch iechyd meddwl.



Mae rhai stereoteipiau ynghylch unigrwydd ac ynysigrwydd. Mae unigrwydd yn emosiwn normal, a gall effeithio ar unrhyw un, waeth beth yw'ch oedran. Yn y Deyrnas Unedig, mae 9 miliwn o bobl wedi dweud eu bod yn teimlo'n unig rhywfaint o'r amser neu'r rhan fwyaf o'r amser.

Efallai bod gwahanol resymau pam eich bod chi'n unig neu wedi'ch ynysu fel symud i rywle newydd, gan gynnwys symud i'r brifysgol, cael profedigaeth neu gael trafferth â chyflwr iechyd meddwl. Gall unigrwydd fod yn emosiwn anodd iawn a gall fod yn anodd gwybod ble i ddechrau dod o hyd i gysylltiadau cymdeithasol i helpu gyda'r teimladau hyn.

Sut allaf i frwydro yn erbyn unigrwydd?

- **Grwpiau cymunedol.** Mae grwpiau cymunedol lleol yn ffordd wych o greu cysylltiadau newydd a gwneud ffrindiau. Efallai y bydd rhai grwpiau, fel Men's Sheds (gweler tudalen 47) yn canolbwyntio ar ddod â phobl ynghyd i frwydro yn erbyn unigrwydd neu siarad am iechyd meddwl. Mae hefyd grwpiau o bob math sy'n canolbwyntio ar hobiau a diddordebau, fel corau a chlybiau rhedeg
- **Gwasanaeth cyfeillio.** Mae cyfeillachwr yn wirfoddolwr hyfforddedig a all roi cymorth i unrhyw un sy'n teimlo'n unig neu'n ynysedig. Gallwch gysylltu â chyfeillachwr ar [befriending.co.uk](https://www.befriending.co.uk)
- **Cymunedau ar-lein.** Gall cymunedau ar-lein fel Side by Side o eiddo'r elusen Mind ddarparu lle i rannu'ch profiadau gyda phobl eraill sy'n teimlo'n debyg. Gallwch rannu'ch profiadau â phobl eraill ar [sidebyside.mind.org](https://www.sidebyside.mind.org)

- **Gwirfoddoli.** Mae gwirfoddoli'n ffordd bwerus o wneud ffrindiau newydd a gwella'ch lles. Gallwch gael gwybod am gyfleoedd gwirfoddoli lleol ar volunteering-wales.net
- **Siarad â rhywun.** Os ydych chi'n teimlo'n unig ac yn ynysedig ac mae arnoch angen siarad â rhywun, gallwch bob amser siarad â'r Samariaid. Ffoniwch ni'n ddi-dâl unrhyw bryd, dydd neu nos, ar **116 123** neu anfonwch neges e-bost at jo@samaritans.org

Cymharu cymdeithasol

Gall y cyfryngau cymdeithasol achosi nifer o broblemau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael, gan gynnwys cymharu cymdeithasol.

Mae llawer ohonom ni'n cymharu ein hunain ag eraill ar y cyfryngau cymdeithasol a gall hyn effeithio ar ein hunan-dyb ninnau. Efallai eich bod chi'n teimlo bod gan ffrindiau neu bobl rydych chi'n eu dilyn ar y cyfryngau cymdeithasol fywyd gwell na chi neu eu bod nhw'n ymddangos yn hapus drwy'r amser.

Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio bod llawer o bobl yn teimlo'r un peth â chi. Anaml iawn mae'r cyfryngau cymdeithasol yn dangos y darlun cyfan; mae'n bosibl bod pobl yn dewis portreadu eu hunain mewn ffordd sy'n gwneud i'w bywydau ymddangos yn wahanol ac yn well na'u realiti.

Cymryd seibiant o'r newyddion a'r cyfryngau cymdeithasol

Os yw'r cyfryngau cymdeithasol yn gwneud ichi deimlo'n israddol neu'n isel, gall fod o gymorth cymryd seibiant oddi wrthyn nhw. Gall seibiant o'r cyfryngau cymdeithasol helpu i wella ein hiechyd meddwl. Os ydych chi'n ei chael yn anodd aros oddi ar lein, gall rhoi blaenoriaeth i weithgareddau eraill eich helpu i'w diffodd. Rhowch gynnig ar ddiffodd hysbysiadau neu adael eich ffôn mewn ystafell arall am ychydig o oriau. Os yw'ch swydd yn golygu llawer o amser o flaen sgrin, efallai y bydd cymryd seibiant i ffwrdd o'ch dyfeisiau ar ôl y gwaith yn eich helpu i ymlacio.

Beth i'w wneud os ydych chi'n teimlo'n isel neu'n cael trafferth i ymdopi: Gofyn am gymorth allanol

Os ydych chi wedi rhoi'r gorau i wneud pethau rydych chi'n eu mwynhau fel arfer, yn ddagreuol, yn peidio â bwyta neu gysgu'n iawn, yn pellhau oddi wrth bobl sy'n agos atoch chi, yn yfed alcohol neu'n cymryd cyffuriau i ymdopi, yn hunan-niweidio neu'n meddwl am hunanladdiad, mae'n bwysig ichi ofyn am help.



Efallai eich bod wedi cyrraedd pwynt gyda'ch iechyd meddwl lle nad yw'n briodol ceisio ei drin ar eich pen eich hun a bod arnoch angen cymorth gan eich meddyg teulu (GP) neu wasanaethau iechyd meddwl.

Cofiwch, Arwydd o nerth, nid o wendid, yw estyn allan a gofyn am help.

Argyfyngau ac achosion brys

Os ydych chi'n teimlo na allwch gadw'ch hun yn ddiogel, yn meddwl am hunanladdiad neu wedi brifo'ch hun, y ffordd gyflymaf o gael cymorth yw ffonio 999 am ambiwlans neu fynd i'r adran damweiniau ac achosion brys agosaf. Os ewch i adran damweiniau ac achosion brys, dylai'r staff eich trin â pharch ac edrych ar ôl unrhyw anghenion iechyd corfforol ac iechyd meddwl uniongyrchol.

Os oes arnoch angen help ar frys i'ch iechyd meddwl ond nad yw'n argyfwng, ffoniwch 111. Gallwch hefyd gysylltu â'ch meddyg teulu a gofyn am apwyntiad brys.

Cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl

Mae gwasanaethau iechyd meddwl yn rhad ac am ddim ar y GIG, ond bydd angen ichi fynd at eich meddyg teulu i gael mynediad atyn nhw.

Bydd eich meddyg teulu yn asesu'ch amgylchiadau ac yn cynnig cyngor neu driniaeth priodol. Gall hefyd eich atgyfeirio at wasanaeth therapi seicolegol neu wasanaeth iechyd meddwl arbenigol i gael rhagor o gyngor neu driniaeth.

Yn anffodus, mae'n gyffredin iawn gorfod treulio amser ar restr aros cyn cael therapi trwy'r GIG ac mae'n bwysig ichi barhau i gael cymorth arall o ryw fath, er enghraifft ffonio llinell gymorth, tra'ch bod yn aros.

Mae'n bosibl y bydd gwasanaethau iechyd meddwl yn cael eu darparu gan feddygfa'ch meddyg teulu, canolfan iechyd leol fawr, clinig iechyd meddwl arbenigol neu ysbyty. Mae'n bosibl y bydd y driniaeth yn cael ei darparu un i un neu mewn grŵp gyda phobl eraill sydd ag anawsterau tebyg. Weithiau gall therapi hefyd gynnwys partneriaid a theuluoedd.

Yn eich apwyntiad mae'n debygol y bydd eich meddyg yn gwneud asesiad cychwynnol trwy ofyn cwestiynau am:

- eich hwyliau, meddyliau ac ymddygiadau – weithiau trwy ddefnyddio holiaduron neu ffurflenni sy'n mesur iselder a gorbryder
- eich ffordd o fyw ac unrhyw ddigwyddiadau diweddar yn eich bywyd a allai fod yn effeithio ar eich lles
- unrhyw broblemau cysgu neu newidiadau yn eich awydd bwyd
- eich hanes meddygol chi a hanes meddygol eich teulu.

Gallwch bob amser ddod â ffrind neu aelod o'ch teulu i apwyntiad i'ch cefnogi.

Efallai y bydd yn teimlo'n anodd iawn siarad am eich iechyd meddwl gyda rhywun nad ydych chi'n ei adnabod ac mae hynny'n iawn – mae'n gyffredin teimlo felly. Gall fod yn ddefnyddiol gwneud nodyn o'r hyn yr hoffech ei drafod yn eich apwyntiad. Byddwch yn onest ac yn agored a chofiwch fod y ffordd rydych chi'n teimlo yn bwysig iawn. Os oes unrhyw beth nad ydych chi'n ei ddeall yn ystod eich apwyntiad, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n siarad â'ch meddyg ac yn gofyn iddo ei esbonio'n gliriach.

Lle maen nhw ar gael, gall fod nifer o driniaethau wrth law i bobl sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl a dylech deimlo'n rhydd i ofyn amdany'n nhw.

- **Triniaethau siarad** (Efallai y cyfeirir atyn nhw fel cwnsela, seicotherapi neu therapi siarad)
- **Meddyginiaeth** (Gall hyn gynnwys gwrthiselyddion, meddyginiaethau gwrthseicotig, tabledi cysgu neu feddyginiaethau sefydlogi hwyliau)
- **Therapiau celf a chreadigol**
- **Therapiau cyflenwol ac amgen** (Fel ioga neu fyfyrddod)

Dylai gwneud penderfyniadau ynghylch eich triniaeth fod yn sgwrs ar y cyd a dylech deimlo eich bod yn cymryd rhan weithredol yn eich gofal.

Therapyddion yn eich lle gwaith neu addysg

- Os ydych chi'n fyfyrwr – mae gan lawer o golegau a phrifysgolion wasanaeth cwnsela rhad ac am ddim.
- Os ydych chi'n gyflogai – mae'n bosibl y bydd gan eich lle gwaith Raglen Cymorth i Gyflogeion a allai gynnig rhai sesiynau therapi rhad ac am ddim.

Therapyddion preifat

Mae llawer o resymau pam y byddech efallai'n ystyried therapi preifat. Nid yw'n addas i bawb oherwydd gall fod yn ddud. Wrth chwilio am therapydd, mae'n bwysig dod o hyd i un sydd wedi'i gofrestru gyda chorff proffesiynol. Dyma'r gwefannau gorau i wneud hyn:

- The Counselling Directory [counselling-directory.org.uk](https://www.counselling-directory.org.uk)
- The British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP) [bacp.co.uk](https://www.bacp.co.uk)

Wrth holi am therapi, gall fod o gymorth gofyn am y pris am bob sesiwn ac a yw'n cynnig cyfraddau llai i bobl sydd ag incwm isel.

Therapyddion elusennau a'r trydydd sector

Mae'n bosibl y bydd rhai sefydliadau cymunedol ac yn y trydydd sector yn cynnig therapïau siarad di-dâl neu rad. Er enghraifft:

- Efallai y bydd eich cangen leol o **Mind** yn gallu cynnig therapïau siarad ichi.
- Mae **SilverCloud** yn blatfform therapi ar-lein sy'n helpu pobl i reoli eu problemau. Gallwch gael mynediad at SilverCloud yn uniongyrchol heb atgyfeiriad gan eich meddyg teulu.
- Mae **Anxiety UK** yn cynnig therapïau siarad ar gyfer gorbryder. Mae'n codi ffi, ond mae'n cynnig costau llai i bobl sydd ag incwm isel.
- Mae'n bosibl y gall **Cruse Bereavement Care** gynnig gwasanaethau cwnsela rhad ac am ddim os yw rhywun agos atoch chi wedi marw.

Os ydych chi'n meddwl am hunan-niwed neu'n hunan-niweidio

Yn aml mae hunan-niwed yn ffordd o ymdopi â theimladau poenus ac anodd.

Efallai y bydd rhywun yn niweidio ei hun oherwydd ei fod yn teimlo wedi'i lethu ac nad yw'n gwybod sut arall i ddelio â phethau. Fel arfer mater preifat iawn yw hyn a bydd yr ysgogiadau a'r dulliau yn amrywio o'r naill berson i'r llall. Mae rhai mathau o hunan-niwed yn dod â risg ddifrifol, ond nid yw hyn yn golygu bod rhywun sy'n hunan-niweidio yn bwriadu anafu ei hun yn ddifrifol bob amser.

Nid oes y fath beth â pherson nodweddiadol sy'n hunan-niweidio. Gall effeithio ar unrhyw un o unrhyw oedran, cefndir neu hil. Yn aml mae pobl sy'n hunan-niweidio yn cael bod hyn yn golygu eu bod wedi'u hynysu'n fwy byth oddi wrth bawb oherwydd y cywilydd maen nhw'n ei deimlo a'r anhawster maen nhw'n ei gael i siarad am yr hyn sy'n digwydd. Mae rhai pobl sy'n hunan-niweidio yn ei weld yn ffordd o aros yn fyw ac ymdopi â'r anawsterau maen nhw'n eu hwynebu.

I lawer o bobl, nid mater o achosi poen gorfforol yw hunan-niwed, ond mater o ymdopi â phoen emosiynol. Efallai y bydd ffactorau eraill a all arwain at hunan-niwed yn cynnwys straen a achosir gan amgylchedd cartref anodd neu ymdeimlad cyffredinol o fod heb unrhyw reolaeth dros fywyd. Gall hunan-niwed fod yn ffordd o geisio rhyddhad. Lle mae llawer o bobl yn ymdopi trwy, dyweder, crio ar ysgwydd rhywun arall, mae rhai pobl yn cael hunan-niwed yn ffordd o ymdopi â theimladau anodd pan nad ydyn nhw'n gwybod sut arall i ymdopi â nhw.

P'un a ydych chi'n meddwl am hunan-niwed weithiau neu a ydych eisoes wedi brifo'ch hun, mae gofyn am help yn gam cyntaf pwysig. Dylech ddechrau trwy siarad â'ch meddyg teulu.



Os ydych chi wedi brifo'ch hun a bod arnoch angen triniaeth feddygol ar unwaith, y ffordd gyflymaf o gael cymorth yw ffonio 999 am ambiwlans neu fynd i'r adran damweiniau ac achosion brys agosaf.

Ymweld â'ch meddyg teulu

Dylai'ch meddyg teulu gymryd eich hunan-niwed o ddifrif. Cofiwch, gallwch bob amser ofyn am siarad ag ail feddyg os ydych chi'n meddwl nad ydych chi'n cael cynnig y cymorth mae arnoch ei angen. Dylai meddygfa'ch meddyg teulu allu dweud wrthy'ch chi sut i wneud hyn.

Gall fod o gymorth gofyn i ffrind neu aelod o'ch teulu fynd gyda chi i'r apwyntiad i roi cefnogaeth ychwanegol ichi.

Bydd meddyg teulu yn gwrando ac yn trafod yr opsiynau gorau i chi, a allai gynnwys hunan-gymorth neu grwpiau cymorth. Gall hefyd roi cyngor a thriniaeth ichi ar gyfer mân anafiadau.

Efallai y bydd yn gofyn cwestiynau manwl i'w helpu i ddeall achos eich hunan-niwed. Mae'n bwysig bod yn onest â'r meddyg, hyd yn oed os nad ydych chi'n gwybod pam eich bod chi'n hunan-niweidio.

Os oes angen, mae'n bosibl y bydd meddyg teulu yn trafod eich atgyfeirio i gael asesiad gyda thîm iechyd meddwl cymunedol lleol. Bydd asesiad yn helpu'ch tîm gofal i lunio cynllun triniaeth gyda chi, fel therapi siarad, i'ch helpu i reoli'ch hunan-niwed.



Cynllun diogelwch hunan-niwed

Gall cynllun diogelwch hunan-niwed fod yn ffordd bwysig o'ch helpu i ddod trwy rai o'ch cyfnodau mwyaf anodd. Mae gwybod sut i sylwi eich bod wedi cael eich sbarduno, meddwl am bethau y gallwch eu gwneud i aros yn ddiogel, a'r lleoedd y gallwch droi atynt i gael cymorth, yn bethau defnyddiol. Mae'n bwysig cofio mai strategaeth ymdopi yw hunan-niwed. Gall cynllun diogelwch hunan-niwed helpu i'ch diogelu rhag niwed pan rydych chi'n teimlo eich bod yn risg i chi'ch hun.

Gallwch lawrlwytho ac argraffu'r cynllun hwn o hatw.co.uk

Llenwch hwn gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo ac a all eich helpu gyda'ch atebion. Cofiwch – bydd y teimladau hyn yn darford. Byddwch chi'n llwyddo, daliwch ati!

Beth yw'r arwyddion neu deimladau sy'n rhybuddio y byddaf efallai'n hunan-niweidio? Oes unrhyw bethau corfforol neu feddyliol rydych chi'n mynd trwyddyn nhw?

Oes unrhyw beth y gallaf ei wneud yn awr i gadw fy hun yn ddiogel? Allwch chi dynnu'ch sylw eich hun, taflu unrhyw beth rydych yn ei ddefnyddio i hunan-niweidio neu ofyn am help?

Pa strategaethau ymdopi hoffwn i roi cynnig arnyn nhw nawr?

Gallai hyn fod yn rhywbeth sydd wedi helpu o'r blaen neu rywbeth newydd rydych chi eisiau rhoi cynnig arno. Efallai gwneud ymarfer corff, lluniadu neu liwio, ysgrifennu'ch teimladau ar bapur, cysgu am ychydig, gwrandao ar gerddoriaeth, tacluso'ch ystafell i gadw'ch meddwl yn brysur – beth bynnag sy'n gweithio i chi.

Pe bai'ch ffrind gorau yn teimlo fel hyn, beth fyddwn i'n ei

ddweud wrtho / wrthi? Ceisiwch gymhwyso hynny i chi'ch hun nawr. Meddyliwch am rywbeth cadarnhaol y gallwch ddweud wrthyh chi'ch hun y funud hon ("Fydd y teimlad hwn ddim yn para am byth, dwi wedi goroesi cant y cant o fy niwrnodau drwg hyd yma, bydda i'n llwyddo – galla i ddod trwy hyn")

Beth fyddai'n tawelu fy meddwl y funud hon neu'n fy helpu?

Beth yw un peth sy'n bwysig i mi ac sy'n werth byw er ei fwyn y funud hon?

Pwy alla i siarad ag ef / â hi a gofyn iddo / iddi am help y funud hon? Pwy alla i ei alw a fydd yn gallu tynnu fy sylw?

Ffrind:

Athro:

Aelod o'r teulu:

Llinell gymorth.....

Ble mae fy lle diogel y galla i fynd iddo mewn argyfwng? Sut alla i fynd yno'n ddiogel? Beth mae angen imi fynd ag ef? (Ffôn, meddyginiaeth ac ati)

Stopio hunan-niwed neu dynnu'ch sylw oddi arno

Si Martin yw un o sylfaenwyr Heads Above the Waves. Roedd yn hunan-niweidio yn ei arddgau ac fel oedolyn, ac mae wedi casglu ynghyd rai pethau a'i helpodd i fynd heibio i hunan-niwed. Mae hefyd wedi cynnwys rhai pethau mae HATW wedi eu casglu a fydd efallai'n helpu.

Sylwi pan rydych chi wedi cael eich sbarduno

Gwybod sut mae'n teimlo pan rydych chi wedi cael eich sbarduno. I mi, fy stumog yn troi a'm hwyneb yn gwrido yw hyn. Dyma fy arwyddion corfforol i, ond beth yw'ch rhai chi?

Cam yn ôl o hyn: beth yw'ch sbardunau chi? Beth sy'n gwneud ichi feddwl eich bod chi'n mynd i hunan-niweidio? Os nad ydych chi'n siŵr beth yn union sy'n eich sbarduno chi, ceisiwch wneud nodyn o'ch sefyllfa bob tro rydych chi'n teimlo fel hunan-niweidio. Ble ydych chi? Gyda phwy ydych chi? Faint o'r gloch yw hi? Gall yr holl fanylion hyn dros fis neu ddau eich helpu i weld patrymau a gweithio allan beth yw'ch sbardunau. Unwaith y gwyddoch beth yw'ch sbardunau, gallwch drefnu pethau fel y byddwch yn eu hosgoi, a/neu geisio dod o hyd i rywbeth arall i roi cynnig arno y tro nesaf y cewch eich sbarduno.

I beth mae hunan-niwed yn dda?

Mae hunan-niwed yn cyflawni diben o ryw fath. Mae'n ffordd o ymdopi (ond un niweidiol). Efallai ei fod yn eich helpu i ryddhau eich dicter/rhwystredigaeth. Efallai ei fod yn ffordd ichi deimlo rhywbeth os ydych chi'n teimlo'n ddideimlad fel arall. Efallai ei fod yn ffordd gorfforol o ddangos y boen rydych chi'n ei theimlo y tu mewn. Beth bynnag yw e, cymerwch amser i ystyried a chydnabod yr hyn rydych chi'n ei gael o hunan-niweidio.

Unwaith y gwyddoch beth rydych chi'n ei gael o hunan-niweidio, ceisiwch ddod o hyd i ryw ffordd arall o gael yr un canlyniad. Felly, os mai ffordd o ryddhau dictter yw e, efallai y gallech roi cynnig ar chwarae drymiau. Os mai ffordd o ymladd diffyg teimlad yw e, gallech roi cynnig ar rywbeth cryf (fel cael saws sbeislyd!) Neu os mai ffordd o fynegi'ch hun yw hunan-niwed i chi, efallai y bydd ysgrifennu neu hyd yn oed dim ond siarad amdano yn helpu i gyflawni'r un diben.

Rydym ni wedi casglu rhestr o bethau sydd wedi ein helpu ni a phobl eraill ar ein **tudalen Pethau i roi cynnig arnyn nhw** i'ch helpu i ddod o hyd i'r hyn sy'n gweithio i chi.

Bod yn ymwybodol

Ar ôl ichi ddod o hyd i rywbeth rydych chi eisiau rhoi cynnig arno yn lle hunan-niwed, rhaid ichi fod yn ymwybodol wrth ichi ei wneud. Yn ddiweddar dwi wedi darganfod bod chwarae gemau fideo yn ffordd ddefnyddiol iawn o ddianc pan mae popeth yn teimlo ychydig yn ormod. Un o'r pethau pwysicaf dwi wedi'i ddysgu o hyn yw bod yna wahaniaeth rhwng chwarae ar y Playstation 4 oherwydd fy mod i wedi diflasu, a sylwi pryd dwi mewn lle gwael yn fy mhen a rhoi tri chwarter awr i mi fy hun i ymlacio ac ailosod f'ymennydd.

Dwi'n gwneud yr un peth yn gorfforol, ond y meddylfryd sydd gen i wrth ei wneud sy'n penderfynu a fydd yn cael effaith gadarnhaol ar fy iechyd meddwl. Felly, beth bynnag rydych chi'n rhoi cynnig arno, bob tro y byddwch yn ei wneud, dywedwch wrthyh chi'ch hun "mae hyn yn fy helpu i wella".

Rhoi amser i chi'ch hun

Mae'r pennawd hwn yn gweithio mewn dwy ffordd.

1. Mae angen ichi roi amser i'r technegau ymdopi newydd hyn weithio. Fyddan nhw ddim yn gweithio ar unwaith, o angenrheidrwydd; mae angen ichi ddal i roi cynnig arnyn nhw a dal ati hyd nes y byddan nhw'n dechrau gweithio.

2. Un ffordd ddefnyddiol o dynnu'ch sylw, o bosibl, fyddai rhoi amser targed i chi'ch hun. Dywedwch *"Dwi ddim yn mynd i hunan-niweidio am y ddwy funud nesaf"* – ac os gallwch fynd dwy funud heb hunan-niweidio, ac rydych chi'n dal i deimlo fel ei wneud ar ddiwedd y ddwy funud, mae hynny'n iawn. Ond os gallwch fynd dwy funud ac wedyn dweud, *"Dwi ddim yn mynd i hunan-niweidio am bum munud arall"* a dal i estyn yr amser, nid yn unig y byddwch yn cael ymdeimlad o gyflawni rhywbeth wrth gyrraedd y nodau bach hynny, ond yn aml erbyn diwedd y terfynau amser bach hyn, gall yr awydd i hunan-niweidio ddarford, a gallwch geisio rhoi rhywbeth arall yn ei le.

Mae cyfathrebu yn allweddol

Dyma rywbeth rydyn ni'n dod yn ôl ato o hyd: gall siarad amdano wneud cymaint o wahaniaeth. P'un ai bod â ffrind sy'n holi amdano chi ac yn gwneud yn siŵr eich bod chi'n cadw at y pethau newydd rydych chi'n rhoi cynnig arnyn nhw, neu estyn allan at linell gymorth a siarad am yr emosiynau rydych chi'n mynd trwyddyn nhw yn ystod y cyfnod hwn.

Mae siarad am hunan-niwed yn anodd iawn a braidd yn frawychus y tro cyntaf, ond wir i chi, mae'n dod yn haws. Mae yna bobl a fydd yn gwrandao ac yn malio amdano chi, neu hyd yn oed dim ond uniaethu â chi. Efallai mai ystrydeb yw gwybod nad ydych chi ar eich pen eich hun, ond mawredd, mae'n helpu.

Mae hunan-niwed yn broblem gymhleth ac unigryw a fydd yn wahanol i gynifer o bobl sy'n delio ag ef. Ychydig o syniadau sydd wedi helpu yn y gorffennol yw'r rhain, ac efallai y byddan nhw'n eich helpu chi. Ond mae'n bwysig darganfod beth sy'n gweithio i chi.

Os ydych chi'n teimlo'n hunanladdol

Gall meddyliau hunanladdol fod yn gymhleth, yn frawychus ac yn ddryslyd.



Efallai eich bod chi'n cael rhai o'r canlynol:

- teimlo'n siŵr eich bod chi eisiau marw
- bod yn daer eisiau ateb i'ch hunllef a methu gweld unrhyw ffordd arall allan ohono
- peidio â malio a fyddwch chi'n byw neu'n marw a chymryd mwy o risgiau neu fyw mewn ffordd ddi-hid
- peidio â bod eisiau mynd ati i ladd eich hun ond byddech chi'n croesawu marwolaeth pe bai'n digwydd
- gweld marwolaeth fel rhyddhad neu ffordd o gymryd rheolaeth
- peidio â gwybod pam rydych chi'n cael meddyliau neu deimladau hunanladdol a theimlo nad yw'r gallu gennych i wybod beth i'w wneud yn ei gylch.

Os yw'ch bywyd mewn perygl y funud hon

Os ydych chi'n teimlo efallai y byddwch yn gwneud ymgais at hunanladdiad neu efallai eich bod wedi niweidio'ch hun yn ddifrifol, mae'n bwysig ichi ofyn am help ar frys:

- ffoniwch 999 am ambiwlans
- ewch yn syth i adran damweiniau ac achosion brys, os gallwch
- neu ffoniwch eich tîm argyfwng lleol, os yw ei rif gennych chi.

Os na allwch wneud hyn eich hun, gofynnwch i rywun eich helpu.

Mae argyfwng iechyd meddwl ac achosion brys yn ddifrifol. Dydych chi ddim yn faich, a dydych chi ddim yn gwastraffu amser neb.

Estyn allan

Yn yr un modd â phan rydych chi'n teimlo'n isel, neu'n hunan-niweidio, dylech chi ddilyn yr un camau os ydych chi'n teimlo'n hunanladdol. Mae'n bwysig ichi ddweud wrth rywun sut rydych chi'n teimlo.

Efallai eich bod chi'n teimlo bod rhywfaint o stigma ynghylch hunanladdiad ac y bydd dweud wrth rywun sut rydych chi'n teimlo yn achosi iddo eich barnu neu feddwl amdanoch mewn ffordd benodol. Efallai y byddwch yn teimlo eich bod wedi siomi pobl. Fodd bynnag, nid yw teimlo'n hunanladdol yn golygu mai methiant ydych chi ac er efallai na fyddwch yn ei gweld ar yr adeg honno, bydd y teimladau hyn yn darfod ac mae help yno i'ch cael chi trwy'r cyfnod hwn.

Llunio cynllun diogelwch

Teimlo'n hunanladdol yw canlyniad profi poen eithafol, a pheidio â bod â'r adnoddau i ymdopi. Felly mae angen inni leihau'r boen a chynyddu'r adnoddau ymdopi.

Mae Cynllun Diogelwch yn cynnwys yr hyn y byddech yn ei wneud, a phwy a fydd o bosibl yn eich cynorthwyo, mewn argyfwng. Yr adeg orau i'w llunio yw pan nad ydych chi mewn argyfwng ac maen nhw wedi'u bwriadu i helpu i'ch cadw'n ddiogel. Mae'n cymryd tua 20–40 munud i'w gwblhau.

Gallwch lawrlwytho ac argraffu'r cynllun hwn o getselfhelp.co.uk

Yr hyn mae angen imi ei wneud i leihau'r risg y byddaf yn gweithredu ar y meddyliau hunanladdol:

Pa arwyddion rhybuddio neu sbardunau sydd yna sy'n gwneud imi deimlo mwy allan o reolaeth?

Beth ydw i wedi'i wneud yn y gorffennol a helpodd? Pa ffyrdd o ymdopi sydd gen i?

Yr hyn y bydda i'n ei wneud i helpu i dawelu fy meddwl a chysuro fy hun:

Yr hyn y bydda i'n ei ddweud wrthyf i fy hun (yn lle'r meddyliau tywyll):

Beth fyddwn i'n ei ddweud wrth ffrind agos oedd yn teimlo fel hyn?

Beth allai pobl eraill ei wneud a fyddai'n helpu?

Pwy alla i alw:

Ffrind neu berthynas:

Arall?

Gweithiwr iechyd proffesiynol

Arall?

Llinell gymorth dros y ffôn

Arall?

Lle diogel y galla i fynd iddo:

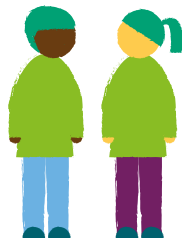
Os ydw i'n dal i deimlo'n hunanladdol ac allan o reolaeth:

Byddai i'n mynd i'r adran damweiniau ac achosion brys

Os na alla i fynd yno yn ddiogel, byddai i'n ffonio 999

Sut i gynorthwyo rhywun rydych chi'n poeni amdano

Mae llawer o bobl yn cael trafferth i ymdopi ar ryw adeg neu'i gilydd yn eu bywydau. Gallai estyn allan at rywun ei helpu i wybod bod rhywun yn malio ac yn ei werthfawrogi, a'i helpu i gael y cymorth mae arno ei angen.



Mae pawb yn ymdopi ac yn adweithio yn ei ffordd ei hun, ond dyma rai arwyddion cyffredinol i wyllo amdany'n nhw. I rai pobl, efallai y bydd nifer o'r arwyddion hyn yn berthnasol – i bobl eraill, dim ond un neu ddau, neu ddim o gwbl.

Arwyddion i wyllo amdany'n nhw:

- Teimlo'n aflonydd ac yn gythryblus.
- Teimlo'n ddig ac yn ymosodol.
- Teimlo'n ddagreul.
- Bod yn flinedig neu heb egni.
- Ddim eisiau siarad â phobl na bod gyda phobl.
- Ddim eisiau gwneud pethau mae'n eu mwynhau fel arfer.
- Defnyddio alcohol neu gyffuriau i ymdopi â theimladau.
- Ei chael yn anodd ymdopi â phethau pob dydd.
- Ddim yn ateb negeseuon neu'n bod yn bell.
- Siarad am deimlo heb obaith, yn ddiymadferth neu'n ddi-werth.
- Siarad am deimlo wedi'i faglu gan amgylchiadau bywyd na all weld ffordd allan ohonyn nhw, neu deimlo na all ddianc rhag ei feddyliau.
- Newid yn ei drefn arferol, fel cysgu neu fwyta mwy neu lai nag arfer.
- Ymddwyn mewn ffordd beryglus, fel gamblo neu drais.

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol sylwi ar amgylchiadau a all sbarduno meddyliau hunanladdol neu ei gwneud yn anodd i rywun ymdopi.

Dyma sefyllfaoedd i wylïo amdanyñ nhw:

- colled, gan gynnwys colli ffrind neu aelod o'r teulu trwy brofedigaeth
- hunanladdiad neu ymgais at hunanladdiad gan aelod o'r teulu, ffrind neu ffigwr cyhoeddus
- problemau o ran perthnasoeedd a'r teulu
- problemau o ran tai
- pryderon ariannol
- straen cysylltiedig â swydd
- pwysau cysylltiedig â'r coleg neu astudiaethau
- bwlio, camdriniaeth neu esgeulustod
- unigrwydd ac ynysigrwydd
- digwyddiadau cyfoes heriol
- iselder
- salwch corfforol poenus a/neu sy'n anablu
- defnydd trwm o alcohol neu gyffuriau eraill neu ddibyniaeth ar y naill neu'r llall.

Unwaith eto, efallai na fydd y rhain yn berthnasol i bawb sy'n cael trafferth i ymdopi, ond gallan nhw fod yn bethau defnyddiol i wylïo amdanyñ nhw.

Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl bod rhywun yn cael trafferth i ymdopi

Mae llawer o bobl yn poeni y bydd estyn allan yn fusnesgar neu'n gwneud pethau'n waeth. Byddwch yn gallu dweud yn fuan os nad yw'r person rydych chi'n siarad ag ef yn gyfforddus neu nad yw eisiau cael sgwrs o'r math yna. Os nad yw eisiau siarad yn agored, byddwch serch hynny wedi dweud wrtho eich bod chi yno iddo.

Unwaith y bydd rhywun yn dechrau dweud sut mae'n teimlo, mae'n bwysig gwranddo. Gallai hyn olygu peidio â chynnig cyngor, peidio â cheisio uniaethu'r hyn mae'n mynd trwyddo gyda'ch profiadau chithau a pheidio â cheisio datrys ei broblemau. Rydym ni wedi llunio rhai awgrymiadau gwranddo i'ch helpu i roi'r cymorth gorau a allwch.



Dangoswch eich bod yn malio

Canolbwyntiwch ar y person arall, sicrhewch gysylltiad llygaid, rhowch eich ffôn i gadw.



Byddwch yn amyneddgar

Efallai y bydd yn cymryd amser a nifer o ymgeisiau cyn y bydd person yn barod i siarad yn agored.



Defnyddiwch gwestiynau agored

Defnyddiwch gwestiynau agored sydd angen mwy nag ateb ie/nage, a dilynwch nhw gydag ymadroddion fel 'Dywed fwy wrthyf'.



Dywedwch ef yn ôl

Gwiriwch eich bod wedi deall, ond peidiwch â thorri ar draws na chynnig ateb.



Byddwch yn ddewr

Peidiwch â chael eich digalonni gan ymateb negyddol ac, yn bwysicaf oll, peidiwch â theimlo bod yn rhaid ichi lenwi distawrwydd.

Wrth ichi siarad â'r person rydych chi'n poeni amdano, gallwch sôn am wasanaethau rydych chi'n credu y bydden nhw'n ddefnyddiol a rhoi gwybodaeth gyswllt. Gallwch hefyd gynnig mynd ag ef / â hi i apwyntiadau neu gytuno ar adeg pan allai fod yn ddefnyddiol eu galw.

Allwch chi ddim gorfodi rhywun i ofyn am gymorth – ond fe allwch wneud yn siŵr ei fod yn gwybod eich bod chi yno iddo ac y byddwch yn ei gefnogi os yw'n gwneud hynny.

Cynorthwyo rhywun sydd â theimladau hunanladdol

Sut i gynnig gymorth

Gall gweithredoedd syml eich helpu i fod yno i rywun sy'n cael meddyliau hunanladdol neu'n ymadfer ar ôl ymgais i wneud amdano ei hun.

Mae hefyd yn bwysig gwybod pryd i chwilio am gymorth proffesiynol, a phryd i gamu yn ôl i edrych ar eich ôl eich hun.

Mae tystiolaeth yn dangos bod gofyn i rywun a yw'n hunanladdol yn gallu ei ddiogelu. Trwy ofyn i rywun yn uniongyrchol ynghylch hunanladdiad, rydych chi'n rhoi caniatâd iddo ddweud wrthyh sut mae'n teimlo ac yn rhoi gwybod iddo nad yw'n faich.

Yn aml bydd pobl sydd wedi teimlo'n hunanladdol yn dweud faint o ryddhad oedd gallu siarad am yr hyn roedden nhw'n ei brofi.

Os yw rhywun yn rhoi gwybod ichi ei fod yn cael meddyliau hunanladdol, cymerwch y person hwnnw o ddifrif bob amser. Does dim angen ichi allu datrys ei broblemau. Ond cynigiwch gymorth ac anogwch y person i siarad am y ffordd mae'n teimlo, os ydych chi'n teimlo y gallwch.

Beth mae 'bod yno' i rywun yn ei olygu?

Bydd anghenion person sy'n cael trafferth gyda meddyliau hunanladdol yn dibynnu ar ei amgylchiadau. Am y rheswm hwn, nid oes un set syml o gamau i'w dilyn.

Yr hyn y gallwch ei wneud, fodd bynnag, yw darparu presenoldeb cefnogol, heb farnu. Mae hyn yn creu man diogel iddo deimlo ei deimladau a mynegi ei hun, os yw eisiau gwneud hynny. Neu eistedd yn ddistaw a gwybod bod rhywun yn malio amdano, os yw eisiau gwneud hynny.

Sut i wrando

Os yw'r person rydych chi gydag ef yn dweud wrthyh chi sut mae'n teimlo, fel arfer mae'n well gwrando ac ymateb gyda chwestiynau agored – nid cyngor na barn.

Os yw'n briodol, gallwch roi gwybod i'r person rydych chi'n ei gynorthwyo eich bod yn ei werthfawrogi. Gan ddefnyddio'ch geiriau eich hun, gallech ddweud rhywbeth fel, 'rwyf ti'n bwysig i mi'.

Y peth pwysig yw rhoi gwybod i'r person y byddwch yn ei gynorthwyo, heb farnu, i'r graddau y gallwch. Does dim angen ichi newid yr hyn mae'n mynd trwyddo iddo. Cofiwch hefyd ei bod yn iawn penderfynu na allwch helpu rhywun mwyach a rhoi gwybod iddo na fydd modd cysylltu â chi am ychydig.

Nid gwneud iddo deimlo'n euog yw'r bwriad, ond rhoi gwybod iddo nad yw'n ddiwerth, a'i fod yn cyfrannu mewn modd ystyrlon i fywydau pobl eraill. Peidiwch â defnyddio ymadroddion sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau negyddol ei weithredoedd, fel 'Bydda i mor ypsét os byddi di'n marw'.

Ffyrdd eraill o helpu

Gallwch hefyd gynnig helpu gyda phethau ymarferol y gall fod eu hangen ar y pryd, fel dod â gwydraid o ddŵr iddo, galw'r meddyg teulu neu gysylltu â'i ffrindiau neu ei deulu (gyda'i ganiatâd). Neu efallai y bydd arno angen ichi wyllo'r teledu gydag ef neu gyflawni gweithgaredd.

Pan fydd yn teimlo y gall feddwl am y camau nesaf i edrych ar ôl ei hun, gallwch awgrymu llunio 'cynllun diogelwch' gyda'ch gilydd. Bydd 'cynllun diogelwch' yn nodi camau ar gyfer ymdopi mewn argyfwng ac yn ei helpu i wneud yn siŵr bod ganddo'r cymorth mae arno ei angen o hyn ymlaen. Gallwch wneud un gyda'ch gilydd, a gall y ddau ohonoch gadw copïau i gyfeirio atyn nhw. Bydd hefyd yn eich helpu i wybod sut orau i'w gynorthwyo yn y dyfodol (Gweler tudalen 20 & 27).

Defnyddio'r Samariaid

Sut y gallwn helpu

Mae pobl yn cysylltu â ni gyda phryderon o bob math a gallai'r hyn sydd o bosibl yn fater dibwys i chi fod yn broblem enfawr i rywun arall.

Gallech fod yn mynd trwy rywbeth newydd neu wedi bod yn cael trafferth i ymdopi ers peth amser. Beth bynnag, rydyn ni yma os ydych chi'n teimlo bod arnoch chi angen cymorth ychwanegol.

Os ydych chi angen rhywun i siarad ag ef, rydyn ni'n gwranddo. Fyddwn ni ddim yn barnu, nac yn dweud wrthyddych chi beth i'w wneud.

Beth bynnag rydych chi'n mynd trwyddo, gallwch ein ffonio'n ddi-dâl unrhyw bryd, o unrhyw ffôn, ar **116 123**.

Mae gennym linell Gymraeg hefyd, y gallwch ei ffonio am ddim ac sydd ar agor 7pm–11pm, 7 diwrnod yr wythnos, ar **0808 164 0123**.

Beth fydd yn digwydd pan fyddwch yn ein ffonio?

- Bydd gwirfoddolwr yn ateb
- Os ydych chi'n ein ffonio, byddwn yn ateb gyda rhywbeth fel "Samariaid, alla i'ch helpu chi?"
- Rydych chi'n siarad, rydyn ni'n gwranddo
- Rydyn ni'n gwranddo arnoch chi ac yn eich helpu i siarad am eich pryderon a'ch gofidiau
- Rydyn ni'n rhoi lle ichi fod yn chi eich hun
- Byddwn ni'n canolbwyntio ar eich meddyliau a'ch teimladau ac efallai'n gofyn cwestiynau i'ch helpu i archwilio sut rydych chi'n teimlo
- Fyddwn ni ddim yn dweud wrthyddych chi beth ddylech chi ei wneud
- Fyddwn ni ddim yn gwneud penderfyniadau drosoddych chi, nid yw ein cyngor na'n barn yn bwysig i'r alwad



Gellir ffonio ein rhifau yn rhad ac am ddim o linellau tir ac o ffonau symudol, gan gynnwys ffonau symudol talu wrth fynd. Does dim angen ichi fod ag unrhyw gredyd neu lwfans galwadau ar eich cynllun i'n ffonio.

Mae ein gwasanaeth yn gyfrinachol, heblaw mewn rhai amgylchiadau lle mae ein polisi diogelu yn golygu y byddwn efallai'n dweud wrth rywun, er enghraifft, trwy ffonio am ambiwlans.

Rydyn ni yma i chi, beth bynnag yw'ch oed. I chi mae ein prif gyfrifoldeb, nid i'ch rhieni neu warcheidwad.

Ffyrdd eraill o gysylltu â ni

Weithiau gall ysgrifennu'ch meddyliau a'ch teimladau ar bapur eich helpu i'w deall yn well. Neu efallai nad ydych chi'n teimlo'n gyfforddus wrth siarad ar y ffôn.

Gallwch anfon neges e-bost at jo@samaritans.org – nod ein gwirfoddolwyr yw ymateb cyn pen 24 awr.

Gallwch ysgrifennu atom ni yn rhad ac am ddim, yn Gymraeg neu yn Saesneg, at:

Freepost SAMARITANS LETTERS

Nod ein gwirfoddolwyr yw ateb llythyrau cyn pen 7 diwrnod.

Dwi'n teimlo'n hunanladdol – sut all y Samariaid fy helpu?

Dydyn ni ddim ofn siarad am bethau anodd gyda chi, a byddwn ni'n eich cymryd o ddifrif, p'un a ydych chi'n cael ychydig o feddyliau hunanladdol neu wedi gwneud cynlluniau clir i roi terfyn ar eich bywyd.

Mae gennym brofiad o wrando ar bobl sydd â meddyliau, teimladau a chynlluniau hunanladdol ac rydyn ni yma i fod yn gefn ichi:

pan rydych chi'n anobeithio neu ar bigau'r drain, gallwn eich helpu i ddod trwy'r foment honno

- byddwn ni'n eich helpu i wneud synnwyr o'r hyn rydych chi'n ei deimlo
- gallwn nodi mathau eraill o help os ydych chi'n meddwl eich bod eisiau hynny.

Cewch wybod mwy ar [**samaritans.org**](https://samaritans.org)

Cyfeirio: Cysylltiadau a llinellau cymorth defnyddiol

Isod mae rhestr o gysylltiadau a llinellau cymorth defnyddiol.

Nodwch fod yr oriau agor a restrir ar gyfer y llinellau cymorth. I gael oriau agor ar gyfer sgwrsio ar-lein neu e-bost, ewch i'r wefan a restrir.



Samariaid

Mae'r Samariaid ar gael bob awr o'r dydd a'r nos, pob un dydd o'r flwyddyn, i wrando a chynnig lle diogel i siarad pryd bynnag mae pethau'n eich poeni.

Gellir ffonio'r rhifau hyn yn RHAD AC AM DDIM ac ni fyddant yn ymddangos ar eich bil ffôn.

Rhadffôn: 116 123

Llinell Gymraeg – Ar agor pob dydd 7pm – 11pm

Rhadffôn: 0808 164 0123

E-bost: jo@samaritans.org

Gwefan: samaritans.org

Ap Hunangymorth y Samariaid

Rydyn ni wedi dylunio'r ap hwn i ddarparu math o gymorth y gallwch ei ddefnyddio heb orfod trafod eich teimladau gyda rhywun arall. Bydd yn eich helpu i ddysgu technegau cofiadwy, diogel i ymdopi â phethau sy'n achosi gofid ichi, trwy amrywiaeth o nodweddion rhyngweithiol. Gall hefyd eich helpu i unio cynllun i aros yn ddiogel mewn argyfwng, a chadw cofnod o bethau y gallwch eu gwneud i ffwrdd o'r ap i'ch helpu eich hun i deimlo'n well.

Rhowch gynnig ar ap hunangymorth y Samariaid
selfhelp.samaritans.org

Anabledd

Scope

Mae Scope yn darparu gwybodaeth a chymorth annibynnol, diduedd a di-dâl ar faterion sy'n bwysig i bobl anabl a'u teuluoedd.

Rhadffôn: 0808 800 3333

Oriau agor: Ewch i'r wefan

E-bost: helpline@scope.org.uk

Gwefan: scope.org.uk

Anableddau dysgu

Mencap

Y Llinell Gymorth Anabledd Dysgu yw'r gwasanaeth llinell gymorth ddi-dâl sy'n cynnig cyngor a chymorth i bobl ag anabledd dysgu, a'u teuluoedd a gofalywyr.

Rhadffôn: 0808 808 1111

Oriau agor: dydd Llun i ddydd Gwener, 9am–5pm

E-bost: helpline@mencap.org.uk

Gwefan: mencap.org.uk

Anhwylderau bwyta

BEAT

BEAT yw elusen anhwylderau bwyta'r Deyrnas Unedig ac mae'n cynnig cymorth a gwybodaeth mewn perthynas â phob anhwylder bwyta.

Llinell gymorth (cymorth i oedolion)

Rhadffôn: 0808 801 0677

E-bost:
help@beateatingdisorders.org.uk

Llinell gymorth ieuentid (O dan 18 oed)

Rhadffôn: 0808 801 0711

E-bost:
fyp@beateatingdisorders.org.uk

Llinell myfyrwyr (ar gael i bob myfyriwr)

Rhadffôn: 0808 801 0811

E-bost:
studentline@beateatingdisorders.org.uk

Sgwrsio un i un:

[support.beateatingdisorders.org.uk/
app/chat/chat_launch](https://support.beateatingdisorders.org.uk/app/chat/chat_launch)

Oriau agor: 365 diwrnod y flwyddyn o 12pm i 8pm yn ystod yr wythnos, ac o 4pm i 8pm ar benwythnosau a gwyliau banc

Gwefan: beateatingdisorders.org.uk

Banciau Bwyd

Ymddiriedolaeth Trussell

Mae Ymddiriedolaeth Trussell yn cynnal rhwydwaith o fanciau bwyd ledled y wlad ac yn darparu bwyd mewn argyfwng a chymorth i bobl sy'n profi tlodi.

I ddod o hyd i'r banc bwyd agosaf, ewch i: trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank/

Budd-daliadau a hawliau

Cyngor ar Bopeth Cymru – Llinell Gyngor

Cyngor diduedd ar hawliau a chyfrifoldebau ar draws Cymru.

Ffôn: 03444 77 20 20

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gwefan: citizensadvice.org.uk

Bwllo

The National Bullying Helpline

The National Bullying Helpline yw'r unig sefydliad elusennol yn y Deyrnas Unedig sy'n ymdrin â Bwllo Oedolion a Bwllo Plant.

Llinell gymorth: 0845 22 55 787

Oriau agor: 9am i 5pm dydd Llun i ddydd Gwener

Gwefan: nationalbullyinghelpline.co.uk

Caethiwed i sylweddau

Llinell Gymorth Cymru ar Gyffuriau ac Alcohol (DAN 24/7)

Llinell gymorth ddwyieithog, sydd hefyd yn rhad ac am ddim, sy'n darparu un pwynt cyswllt i unrhyw un yng Nghymru sy'n dymuno cael gwybodaeth ychwanegol neu help mewn perthynas â chyffuriau neu alcohol.

Rhadffôn: 0808 808 2234

Oriau agor: 7 diwrnod yr wythnos, 24 awr y dydd

Tecstiwch: DAN at: 81066

Gwefan: www.dan247.org.uk

Alcoholics Anonymous

Mae AA yn ymwneud yn unswydd ag ymadferiad personol a sobrwydd parhaus alcoholigion unigol sy'n troi at y Frawdoliaeth i gael help.

Rhadffôn: 0800 9177 650

Oriau agor: Ewch i'r wefan

E-bost: help@aamail.org

Gwefan: alcoholics-anonymous.org.uk

Talk to Frank

Llinell gymorth a gwefan sy'n darparu gwybodaeth ac yn ateb cwestiynau i bobl ifanc, rhieni a gofalwyr sy'n pryderu am gyffuriau.

Llinell gymorth: 0300 123 6600

Oriau agor: 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos

Testun: 82111

E-bost: frank@talktofrank.com

Gwefan: talktofrank.co.uk

Cam-drin plant

NPSCC

Yr NSPCC yw elusen blant fwyaf blaenllaw y Deyrnas Unedig, ac mae'n atal camdriniaeth ac yn helpu'r rheiny mae camdriniaeth yn effeithio arnynt i ymadfer. Os ydych chi'n poeni am blentyn, hyd yn oed os ydych chi'n ansicr, cysylltwch â'u cwswelwyr proffesiynol i gael help, cyngor a chymorth.

Llinell gymorth: 0808 800 5000

Oriau agor: dydd Llun i ddydd Gwener 8am – 10pm neu 9am – 6pm ar y penwythnos

E-bost: 0808 800 5000

Gwefan: nspcc.org.uk

Cam-drin rhywiol neu ddomestig

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

I'r rheiny sydd wedi dioddef cam-drin domestig, trais rhywiol a/neu drais yn erbyn menywod, neu sy'n poeni am ffrind neu berthynas.

Rhadffôn: 0808 80 10 800

Oriau agor: Ewch i'r wefan

E-bost:

info@livefearfreehelpline.wales

Sgwrsio byw: livefearfree.gov.wales

Gwefan: livefearfree.gov.wales

Rape Crisis

Mae Rape Crisis yn sefydliad cenedlaethol sy'n cynnig cymorth a chwnsela i'r rheiny mae trais a cham-drin rhywiol wedi effeithio arnyn nhw.

Llinell gymorth: 0808 802 9999

Oriau agor: Pob dydd o'r flwyddyn (gan gynnwys gwyliau banc) rhwng 12 a 2.30 a rhwng 7 a 9.30pm

Gwefan: rapecrisis.org.uk

Survivors UK (Cymorth Trais a Cham-drin Rhywiol Gwryw)

Mae Survivors UK yno i helpu dynion sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol yn ogystal â'u ffrindiau a'u teuluoedd, waeth pryd y digwyddodd y cam-drin, ac i herio'r distawrwydd ac agweddau.

Gwe-sgwrsio: survivorsuk.org

Oriau agor: Llun-Sul – 12-8pm

Testun: 020 3322 1860

Whatsapp: 07491 816 064

Gwefan: survivorsuk.org

Cyngor ar iechyd

Galw Iechyd Cymru

Ffôn: 0845 4647

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gwefan: nhsdirect.wales.nhs.uk

Cymorth i deuluoedd

Family Lives

Mae Family Lives yn elusen sydd â mwy na thri deg mlynedd o brofiad o helpu rhieni i ymdrin â'r newidiadau sy'n rhan annatod o fywyd teuluol.

Mae Family Lives yn cynnig gwasanaeth llinell gymorth cyfrinachol i deuluoedd yng Nghymru a Lloegr (fe'i hadwaenid gynt fel Parentline).

Llinell gymorth: 0808 800 2222

Oriau agor: 9am – 9pm, dydd Llun i ddydd Gwener a 10am – 3pm dydd Sadwrn a dydd Sul

Cymorth trwy e-bost: askus@familylives.org.uk

Gwefan: www.familylives.org.uk

Dementia

Llinell Gymorth Dementia Cymru

Mae Llinell Gymorth Dementia Cymru yno i gynorthwyo pobl sy'n byw â dementia a'u gofawyr.

Rhadffôn: 0808 808 2235

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gwefan: callhelpline.org.uk

Dioddefwyr troseddau

Cymorth i Ddioddefwyr

Mae Cymorth i Ddioddefwyr yn cynnig help i ddioddefwyr troseddau, tystion a'u teuluoedd a'u ffrindiau.

Rhadffôn: 0808 168 9111

Oriau agor: 7 diwrnod yr wythnos, 24 awr y dydd

Gwefan: victimsupport.org.uk

Dyledion

Step Change

Cyngor ar ddyledion i bobl yn y Deyrnas Unedig.

Rhadffôn: 0800 138 1111

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Cymorth ar-lein: stepchange.org/Debtremedy

Gwefan: stepchange.org

Ffoaduriaid a cheiswyr lloches

Migrant Help UK

Mae Migrant Help UK yn cynorthwyo ceiswyr lloches, ffoaduriaid a dioddefwyr masnachu pobl a chaethwasiaeth fodern.

Rhadffôn: 0808 8000 630

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gwefan: migranthelpuk.org

Gamblo

National Gambling Helpline

Mae'r National Gambling Helpline yn darparu cyngor cyfrinachol, gwybodaeth a chymorth emosiynol i unrhyw un sy'n cael problemau gyda gamblo.

Rhadffôn: 0808 8020 133

Sgwrsio byw: gamcare.org.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gwefan: gamcare.org.uk

Gofalwyr

Carers UK

Mae Carers UK yn elusen genedlaethol i ofalwyr sy'n cynnig cymorth i'r rheiny mae arnynt angen help wrth edrych ar ôl ffrind neu aelod o'r teulu.

Rhadffôn: 0808 808 7777

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gwefan: carersuk.org/help-and-advice

Hunan-niwed

Heads Above The Waves

Mae Heads Above The Waves yn sefydliad nid-er-elw sy'n codi ymwybyddiaeth o iselder a hunan-niwed ymysg pobl ifanc. Mae'n hybu ffyrdd cadarnhaol, creadigol o ddelio â'r diwrnodau drwg.

Ar gyfer cyngor gonest i bobl ifanc ac oedolion:

hatw.co.uk/straight-up-advice

Iechyd meddwl

C.A.L.L. (Community Advice & Listening Line)

Mae C.A.L.L. yn cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth am iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.

Rhadffôn: 0800 132 737

Gwefan: callhelpline.org.uk

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Mind

Mae Mind yn darparu gwybodaeth am amrywiaeth o bynciau gan gynnwys mathau o broblemau iechyd meddwl, ble i gael help, meddyginiaeth a thriniaethau amgen ac eiriolaeth.

Ffôn: 0300 123 3393

Testun: 86463

E-bost: info@mind.org.uk

Gwefan: mind.org.uk

Oriau agor: dydd Llun – dydd Gwener, 9am–6pm (ac eithrio Gwyliau Banc)

Childline

Mae Childline yno i helpu unrhyw un o dan 19 oed yn y Deyrnas Unedig gydag unrhyw broblem sydd ganddo.

Rhadffôn: 0800 1111

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Sgwrsio ar-lein: childline.org.uk

Gwefan: childline.org.uk

MEIC

MEIC yw'r gwasanaeth llinell gymorth yng Nghymru i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed sy'n cael trafferth i ymdopi.

Rhadffôn: 0808 802 3456

Oriau agor: 7 diwrnod yr wythnos, 8am – canol nos

SMS Testun: 84001

Negeseua gwib/Sgwrsio ar-lein: meic.cymu

Gwefan: meiccymru.org

HOPELINE UK

Os yw plentyn neu berson ifanc yn cael meddyliau am hunanladdiad neu'n pryderu am berson ifanc sydd efallai'n cael meddyliau o'r fath, gallwch gysylltu â HOPELINEUK i gael cymorth cyfrinachol a chynghor ymarferol.

Rhadffôn: 0800 068 4141

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Testun: 07786209697

E-bost: pat@papyrus-uk.org

Gwefan: papyrus-uk.org

Nightline

Mae Nightline yn wasanaeth gwranddo, cymorth emosiynol, gwybodaeth a chyflenwadau sy'n cael ei redeg ar gyfer myfyrwyr. Mae'r llinellau ar agor yn y nos, yn cael eu rhedeg gan wirfoddolwyr hyfforddedig a gofalgwr sy'n gyd-fyfyrwyr. Gellir cysylltu â Nightline dros y ffôn, wyneb yn wyneb, trwy e-bost neu drwy sgwrsio ar lein.

Gall myfyrwyr gael gwybod a oes Nightline gan eu prifysgol ar www.nightline.ac.uk/want-to-talk

Iechyd rhywiol

Terrence Higgins Trust

Mae'r Terrence Higgins Trust yn elusen Brydeinig sy'n ymgyrchu ar HIV ac iechyd rhywiol ac yn darparu gwasanaethau sy'n gysylltiedig â nhw.

Llinell gymorth: 0808 802 1221

Oriau agor: dydd Llun i ddydd Gwener, 10am-8pm

E-bost: info@ttht.org.uk

Gwefan: ttht.org.uk

Meddyliau hunanladdol

Aros yn ddiogel rhag meddyliau hunanladdol

Mae gwefan StayingSafe.net yn cynnig tosturi, caredigrwydd a ffyrdd hawdd o helpu i gadw pobl yn fwy diogel rhag meddyliau am niwed a hunanladdiad, o sicrhau cefnogaeth ac o ddarganfod gobaith am adferiad trwy fideos pwerus gan bobl sydd â phrofiad personol.

Ewch i staying_safe.net

Milwrol

Veterans' Gateway

Veterans' Gateway yw'r man cyswllt cyntaf i gyn-filwyr/personél milwrol a theuluoedd sy'n chwilio am gymorth.

Rhadffôn: 0808 802 1212

Testun: 81212

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gwefan: veteransgateway.org.uk

Perthnasoedd

Relate Cymru

Mae Relate yn darparu cwnsela perthynas i unigolion a chyplau, cwnsela i deuluoedd, cyfryngu, cwnsela i blant a phobl ifanc a therapi rhyw. Mae hefyd yn darparu gweithdai cyfeillgar ac anffurfiol i bobl ar gamau pwysig yn eu perthnasoedd.

Llinell wybodaeth: 0300 003 2340

Oriau agor: Ewch i'r wefan

E-bost: enquiries@relatecymru.org.uk

Gwefan: relate.org.uk

Plant a phobl ifanc

SNAP Cymru

Mae SNAP Cymru'n darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i rieni, plant a phobl ifanc sydd, neu sydd efallai, ag anghenion addysgol arbennig neu anableddau.

Rhadffôn: 0808 801 0608

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gwefan: snapcymru.org

Pobl hŷn

Age Cymru

Mae Cyngor Age Cymru wedi ymrwymo i fod y gwasanaeth gwybodaeth a chyngor mwyaf blaenllaw i bobl hŷn yng Nghymru.

Rhadffôn: 08000 223 444

Oriau agor: dydd Llun – dydd Gwener, 9am–5pm

E-bost: advice@agecymru.org.uk

Gwefan: ageuk.org.uk/cymru

The Silver Line

Mae The Silver Line yn llinell gymorth gyfrinachol, ddi-dâl sy'n darparu gwybodaeth, cyfeillgarwch a chyngor i bobl hŷn.

Rhadffôn: 0800 4 70 80 90

Oriau agor: 24 awr y dydd, pob dydd o'r flwyddyn

Gwefan: thesilverline.org.uk

Profedigaeth

Child Bereavement UK

Mae Child Bereavement UK yn cynorthwyo teuluoedd pan fo baban neu blentyn o unrhyw oed wedi marw neu yn marw, neu pan fo plentyn yn wynebu profedigaeth.

Rhadffôn: 0800 028 8840

Oriau agor: Ewch i'r wefan

E-bost:

support@childbereavementuk.org

Gwefan: childbereavementuk.org

Cruse Bereavement Care

Cruse Bereavement Care yw'r brif elusen genedlaethol i bobl sydd wedi cael profedigaeth. Mae'n cynnig cymorth, cyngor a gwybodaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion pan fo rhywun yn marw ac mae'n gweithio i wella gofal y gymdeithas o bobl sydd wedi cael profedigaeth.

Rhadffôn: 0808 808 1677

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gwefan: cruse.org.uk

Rhywioldeb a rhywedd

Llinell Gymorth LGBT Cymru

Mae Llinell Gymorth LGBT Cymru'n cynnig gwybodaeth gyffredinol, cyngor a chymorth cyfrinachol mewn llawer o rannau o fywyd ac ynghylch gwahanol broblemau y gallai pobl LGBT, eu teuluoedd a'u ffrindiau eu cael.

Rhadffôn: 0800 840 2069

Oriau agor: Ewch i'r wefan

E-bost: line@lgbtcymuhelpline.org.uk

Gwefan: lgbtcymru.org.uk

Gwasanaeth Gwybodaeth Stonewall

Mae Stonewall yno i helpu gydag unrhyw broblemau sy'n effeithio ar bobl LBGT neu eu teuluoedd. Beth bynnag yw'ch sefyllfa, dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Cofiwch mai gwasanaeth gwybodaeth yw hwn, nid gwasanaeth cyngor. Er y gall eich rhoi mewn cysylltiad â sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau cwnsela a chyngor cyfreithiol, nid yw'n cynnig y gwasanaethau hyn ei hun.

Rhadffôn: 0800 0502020

Oriau agor: 9:30 – 4:30 dydd Llun i ddydd Gwener

Gwefan:

stonewall.org.uk/help-and-advice

Sefydliadau ethnig lleiafrifol

BAME Mental Health Support (BMHS)

Mae BMHS yn sefydliad nid-er-elw sy'n canolbwyntio ar addysg ac eiriolaeth er mwyn ysbrydoli cymuned BAME sy'n iach yn feddyliol trwy ddarparu cymorth sy'n briodol i'w hiechyd a lles meddyliol.

Ffôn: 0800 144 8824

Oriau agor: 12pm – 11pm, 7 diwrnod yr wythnos

Gwefan: bamementalhealth.org

BAWSO

Mae BAWSO wedi ymrwymo i ddarparu cyngor, gwasanaethau a chymorth i unigolion a chymunedau BAME yng Nghymru mae camdriniaeth, trais a chamfanteisio yn effeithio arnyn nhw.

Ffôn: 0800 731 8147

Oriau agor: 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos

Gwefan: bawso.org.uk

Tai a digartrefedd

Shelter Cymru

Elusen tai a digartrefedd sy'n cynnig cyngor a gwybodaeth.

Ffôn: 0345 075 5005

Oriau agor: Ewch i'r wefan

Gwefan: sheltercymru.org.uk

Linell Gymorth Digartref Ieuenctid

Mae'r Llinell Gymorth Digartref Ieuenctid yn llinell gymorth rhif rhadffôn allan o oriau i bobl ifanc ddigartref yng Nghymru.

Llinell gymorth: 0800 328 0292

Oriau agor: dydd Llun i ddydd Iau 5pm i 9am a dydd Gwener 5pm i ddydd Llun 9am

Gwefan: llamau.org.uk

Unigrwydd ac Ynysigrwydd

Llinell Gymorth y Groes Goch Brydeinig

Os ydych chi'n teimlo'n unig neu'n bryderus neu os oes arnoch angen help gydag anghenion sylfaenol, fel cael bwyd, gall y Groes Goch Brydeinig eich helpu.

Rhadffôn: 0808 1963651

Oriau agor: 10am–6pm, 7 diwrnod yr wythnos

Gwefan: redcross.org.uk

Men's Sheds Cymru

Mae Men's Sheds yn fannau cymunedol i ddynion gysylltu â'i gilydd. Yn aml mae'r gweithgareddau yn debyg i'r rhai mewn siediau gardd, ond i grwpiau o ddynion eu mwynhau gyda'i gilydd. Maen nhw'n helpu i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd, ond yn bwysicach byth, maen nhw'n hwyl.

Dod o hyd i'ch sied leol:

mensshedsymru.co.uk/find-a-shed

Meet Up

Mae Meetup yn blatfform sy'n canfod a meithrin cymunedau lleol. Gallwch ddefnyddio Meetup i gyfarfod â phobl newydd, dod o hyd i gymorth a dysgu pethau newydd.

Dod o hyd i grŵp lleol: meetup.com

Side by Side

Side by Side yw cymuned ar-lein Mind lle gallwch gysylltu â rhywun arall dros brofiadau rydych yn eu rhannu.

Ymuno â'r gymuned:

sidebyside.mind.org.uk

SAMARITANS SAMARIAID

Gwefan
samaritans.org/wales



facebook.com/samaritanscharity



twitter.com/samaritanscymru

Cwmni cyfyngedig drwy warant wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (757372) ac elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (219432), yn yr Alban (SCO40604) ac yn Iwerddon (CHY11880).