

Adnoddau iechyd meddwl a lles meddyliol



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

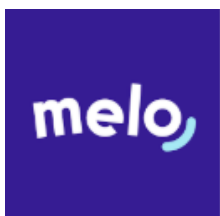
Os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch emosiynau ond **nid ydych** yn credu bod hynny'n gysylltiedig â'ch cyflwr anadlol, efallai y byddai'n ddefnyddiol trafod hynny â'ch meddyg teulu. Gall eich cyfeirio at wasanaethau iechyd meddwl a chwnsela lleol. Gallwch hefyd ddefnyddio'r adnoddau hunangymorth a'r llinellau cymorth rhad ac am ddim isod.

I gael **cymorth ar frys â'ch iechyd meddwl**, cysylltwch â'ch meddyg teulu, tîm iechyd meddwl, neu ffoniwch 111 a dewiswch opsiwn 2 pan ofynnir i chi wneud hynny, i gysylltu â gwasanaeth iechyd meddwl GIG 111 (gwasanaeth 24/7 rhad ac am ddim i bobl yng Nghymru).

Llinellau cymorth iechyd meddwl

- Y Samariaid: Llinell gymorth 24 awr, ffoniwch **116 123** UK. Trowch at www.samaritans.org.uk i gael rhagor o wybodaeth.
- SHOUT: I gael cymorth yn ddi-oed pan fyddwch chi'n cael trafferth ymdopi, tecstiwch 'Shout' i **85258** (gwasanaeth 24/7, gwasanaeth negeseuon testun am ddim)
- CALM (Campaign Against Living Miserably): Llinell gymorth atal hunanladdiad, ar gael rhwng 5pm a hanner nos. Cynigir opsiynau sgwrsio byw a Whatsapp. Ffoniwch **0800 585858**.
- Llinell Wybodaeth Elusen Mind: I gael gwybodaeth a chymorth ynghylch iechyd meddwl, ffoniwch **0300 123 3393** (Llun-Gwener 9am – 6pm). Trowch at www.mind.org.uk i gael rhagor o wybodaeth.
- Saneline: Mae'n cynnig cymorth emosiynol, arweiniad a gwybodaeth arbenigol i unrhyw un y mae salwch meddwl yn effeithio arnynt. Ffoniwch **0300 304 7000** (bob dydd, 4:00pm – 10:00pm). I gael cymorth trwy e-byst a negeseuon testun, trowch at: <https://www.sane.org.uk/how-we-help/emotional-support>
- Mae C.A.L.L. (Llinell Gymorth a Gwranddo Cymunedol) yn cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth/llynyddiaeth ynghylch Iechyd Meddwl. Ffoniwch **0800 132 737** (24 awr). Trowch at: <https://www.callhelpline.org.uk/> i gael rhagor o wybodaeth.

Gwybodaeth a chymorth ar-lein ynghylch iechyd meddwl a lles meddyliol



- Melo Cymru: <https://www.melo.cymru/>

Datblygwyd Melo gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan trwy bartneriaeth â sefydliadau lleol. Mae'n cynnig gwybodaeth, cyngor ac adnoddau i helpu pobl i ddysgu sgiliau ymarferol i'w galluogi i reoli teimladau a sefyllfaoedd anodd. Maent yn cynnig ystod o gyrsiau hunangymorth, gwybodaeth ac adnoddau ar-lein, ynghylch pynciau mor amrywiol ag ymdopi â phrofedigaethau a chymorth ynghylch gamblo:

- Cyrsiau ac adnoddau Byw Bywyd yn Llawn (trwy Melo Cymru): <https://melo.lltff4.com/>
- Silver Cloud: <https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/onboard/nhs.wales/>

Adnodd cyfrinachol GIG Cymru sy'n cynnal ystod o gyrsiau hunangymorth ar-lein yn seiliedig ar therapi ymddygiad gwybyddol. Mae'n addas ar gyfer pobl 16+ oed sy'n profi gorbryder, iselder neu straen ysgafn neu gymedrol ac sydd wedi'u cofrestru â meddyg teulu yng Nghymru a heb gael cymorth yn barod gan wasanaethau iechyd meddwl gofal eilaidd neu drydyddol.

- Tudalen we Education Programmes for Patients (EPP): <https://www.gavo.org.uk/epp>

Mae'n cynnig ystod o gyrsiau a gweithdai ynghylch hunanreoli iechyd a lles ar gyfer pobl sydd â chyflwr iechyd neu'r sawl sy'n gofalu am rywun sydd â chyflwr iechyd.

- Deall Trawma: <https://www.melo.cymru/courses/understanding-trauma/>

Mae'n gwrs ar-lein am ddim sydd wedi'i recordio ymlaen llaw. Ei ddiben yw eich helpu i ddeall symptomau cyffredin trawma a datblygu sgiliau ymdopi syml i'w rheoli.

Cymorth â Lles yn y Gymuned

- Cysylltwyr Cymunedol: <https://www.melo.cymru/in-your-area/>

Mae Cysylltwyr Cymunedol yn bobl a gyflogir ym mhob awdurdod lleol sydd â gwybodaeth arbenigol am ystod o weithgareddau a ffynonellau cymorth lleol i'ch helpu i ymorol am eich lles. Trowch at wefan Melo Cymru a dewiswch "Yn eich ardal", neu cliciwch ar y ddolen uchod i ddarganfod beth sydd ar gael yn eich ardal leol.

- Rhwydweithiau Lles Integredig: <https://abuhb.nhs.wales/hospitals/staying-well-and-healthy/integrated-well-being-networks-in-gwent/>

Dyma gyfeirlyfr o grwpiau a gweithgareddau cymunedol sy'n cael eu cynnal ledled Gwent a all helpu i gynnal a gwella lles. Defnyddiwch y ddolen uchod i ganfod cymorth â lles emosiynol a meddyliol yn eich ardal leol yng Ngwent.