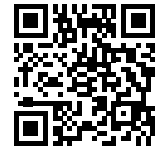


Iechyd Meddwl a Llesiant

childline

Childline

Gallwch siarad â chwnselydd am ddim dros y ffôn, sgwrsio ar-lein, neu anfon e-bost i gael cyngor. Mae byrddau negeseuon hefyd lle gallwch gysylltu ag eraill sy'n deall yr hyn rydych chi'n mynd drwyddo.



shout 85258

Shout

Mae Shout yn cynnig cefnogaeth gyfrinachol am ddim trwy neges destun, ar gael 24/7.



Papyrus

Cefnogaeth os ydych chi'n cael trafferth gyda meddyliau am hunanladdiad. Mae'n cynnig llinell gymorth gyfrinachol am ddim dros y ffôn, drwy neges destun neu e-bost. Nid oes rhaid i chi wynebu'r teimladau hyn ar eich pen eich hun - mae cymorth ar gael pryd bynnag y bydd ei angen arnoch.



childline

Pecyn Cymorth Childline

Casgliad o weithgareddau hwyliog a defnyddiol i gefnogi eich iechyd meddwl.



childline

Parth Tawel Childline

Gweithgareddau i'ch helpu i deimlo wedi ymlacio pan fyddwch dan straen, yn bryderus, neu'n ofidus.



Meic

Llinell gymorth i bobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru yw Meic sy'n cynnig cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth gyfrinachol am ddim dros y ffôn, drwy neges destun, sgwrs ar-lein, neu ar WhatsApp.



Sganiwch neu cliciwch y cod QR i gael mynediad at yr adnodd

Dolenni Iechyd Meddwl a Llesiant - parhad...



Safespot

Ap i ddysgu sgiliau ymdopi a chefnogi llesiant meddyliol yw Safespot.



Headspace

Ap ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrio yw Headspace a all eich helpu i deimlo'n wedi ymlacio, cefnogi eich cwsg neu helpu i roi mwy ffocws i chi.



Smiling Mind

Ap gydag offer i gefnogi eich llesiant, eich helpu i ddelio â heriau a rheoli emosiynau anodd yw Smiling Mind.



Calm

Ap ymwybyddiaeth ofalgar i helpu i leihau straen, rheoli pryder, a chysgu'n well yw Calm.



Mindshift

Ap i'ch helpu i ddysgu ymlacio ac arfer ymwybyddiaeth ofalgar, datblygu ffyrdd mwy effeithiol o feddwl, a defnyddio camau gweithredol i gymryd rheolaeth o'ch pryder. Mae'r fforwm Cymunedol yn cynnig cefnogaeth gan gymheiriaid.



YoungMinds

Gwybodaeth a chefnogaeth ar gyfer eich iechyd meddwl, gyda chyngor ac adnoddau i'ch helpu i gael y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch.



Melo Cymru

Adnoddau, cyngor ac offer hunangymorth am ddim i gefnogi eich iechyd meddwl a'ch llesiant.



Wedi'i ddatblygu a'i ddarparu gan



Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service



GIG
CYMRU
NHS
WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dolenni Iechyd Meddwl a Llesiant - parhad...



SilverCloud

Rhaglen ar-lein am ddim gydag offer i reoli eich iechyd meddwl.



Kooth

Gwasanaeth ar-lein diogel ac am ddim lle gallwch siarad â chwnselwyr proffesiynol a chael mynediad at gymorth iechyd meddwl yw Kooth.



Adnoddau CAMHS

Adnoddau CAMHS

Llawer o adnoddau defnyddiol o'r rhyngwyd sydd ar gael i helpu i gefnogi eich iechyd meddwl a'ch llesiant.



Seicoleg Bediatrig

Tudalen gwefan Seicoleg Glinigol Bediatrig BIP Aneurin Bevan.



Wedi'i datblygu a'i ddarparu gan

Technegau i Roi Cynnig Arnynt



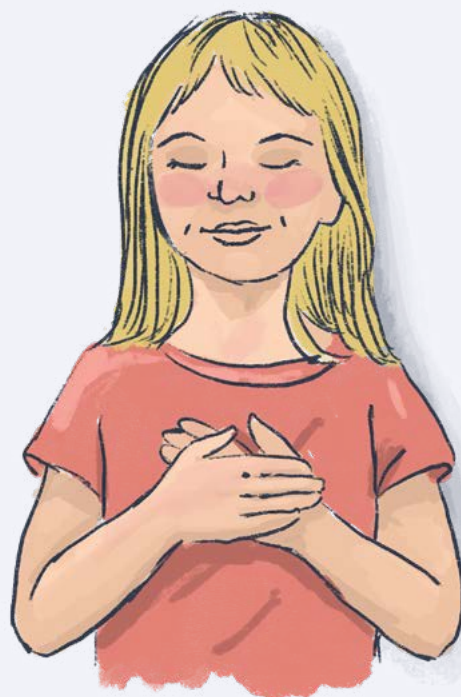
Techneg Sylfaenu 5 Synnwyr

Mae'r fideo hwn yn eich tywys trwy dechneg sylfaenu gan ddefnyddio'r pum synnwyr. Gall y dechneg hon helpu i ddod â'ch sylw yn ôl i'r presennol a rhoi ymdeimlad o dawelwch i chi.



Techneg Anadlu

Mae'r fideo hwn yn eich tywys trwy dechneg anadlu.



Wedi'i ddatblygu a'i
ddarparu gan



Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Rheoli Poen

Canllaw ar gyfer
plant a
phobl ifanc



PainBytes

Cyfres o fideos i'ch helpu i ddeall a rheoli poen cronig, gydag awgrymiadau a thechnegau defnyddiol i reoli'ch poen a dychwelyd i wneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau.



Gwent yn Symud yn Well

Mae'r canllaw hwn yn eich helpu i ddeall beth yw poen a sut mae'n gweithio yn eich corff. Fe gewch hefyd awgrymiadau ar sut i reoli poen.



Tame the Beast

Mae'r fideo hwn yn helpu i esbonio beth yw poen a sut mae'n gweithio. Rydym yn argymhell ei wyllo gyda'ch rhiant, gofalwr neu oedolyn rydych yn ymddiried ynddynt.



Canllaw syml i bobl ifanc a rhai yn eu harddegau yw The Pain Toolkit, sy'n rhoi awgrymiadau a sgiliau i'ch helpu i ddeall a rheoli poen parhaus.



Fideo sy'n egluro sut mae poen yn gweithio, beth sy'n digwydd pan nad yw poen yn diflannu a beth allwn ei wneud ynghylch hynny.



Pain Management Network

Gwybodaeth am sut i reoli poen parhaus gan ddefnyddio sgiliau a strategaethau.



Meg Foundation – 3-11 Oed

Adnoddau a gwybodaeth am boen, i blant a'u rhieni.



Dolenni Rheoli Poen – parhad...



Meg Foundation – 12+ Oed

Mae gan Meg Foundation lawer o wybodaeth, fideos ac offeryn i'ch helpu i reoli poen.



Meg Foundation – Poen Cronig

Adnoddau a gwybodaeth am boen cronig.



Dolenni cyflym ar gyfer

Cynhyrchiant/ Canolbwyntio

Canllaw ar gyfer
plant a
phobl ifanc



Habitica

Ap sy'n troi eich tasgau a'ch nodau dyddiol yn gêm hwyliog yw Habitica! Rydych chi'n creu cymeriad, ac wrth i chi gwblhau tasgau byddwch yn ennill gwobrau ac yn symud i fyny lefel.



Wedi'i ddatblygu a'i
ddarparu gan



Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service



GIG
CYMRU
NHS
WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dolenni cyflym ar gyfer

Symud/Gweithgaredd

Canllaw ar gyfer
plant a
phobl ifanc



Fideo cydbwysedd/ymestyn

Mae'r fideo hwn yn eich tywys drwy drefn cydbwysedd ac ymestyn fer ar gyfer rhywfaint o symud ysgafn.



Chwaraeon Anabledd Cymru

Mae Chwaraeon Anabledd Cymru yn cynnal llawer o gyfleoedd ar gyfer chwaraeon cynhwysol yn eich ardal leol.



Dolenni cyflym ar gyfer

Cwsg

Canllaw ar gyfer
plant a
phobl ifanc



Sut i Gysgu'n Dda ar gyfer Pobl Ifanc

Awgrymiadau i helpu pobl ifanc i gysgu'n well, gan esbonio sut mae cwsg yn gweithio a sut i addasu arferion.



Teen Sleep Hub

Cyngor i helpu i wella'ch cwsg gydag awgrymiadau ar sut i greu arferion cysgu gwell, rheoli'ch trefn amser gwely, a deall gwyddor cwsg.



Wedi'i ddatblygu a'i
ddarparu gan



Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service



GIG
CYMRU
NHS
WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dolenni cyflym ar gyfer

Bwyta a Bwyd

Canllaw ar gyfer
plant a
phobl ifanc

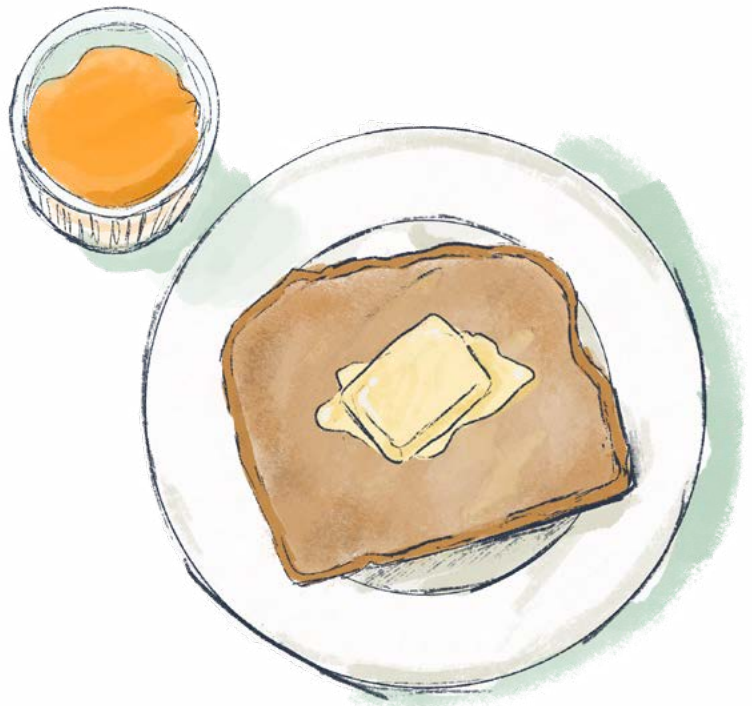


GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Canllaw Bwyta'n Dda

Gwybodaeth am fwyta diet cytbwys a bod
ag arferion bwyta iach.



Wedi'i ddatblygu a'i
ddarparu gan



Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board