

Taflen Ffeithiau

Llinellau Cymorth

Coed Pella,
Conway Road,
Bae Colwyn.
LL29 7AZ
0300 1240040



Llinellau Cymorth

Asiantaeth	Beth mae nhw'n ei wneud?	Manylion Cyswllt
Anxiety UK	Cynnig cyngor a chymorth cyfrinachol i'r rheiny sy'n dioddef o orbryder, straen ac iselder oherwydd gorbryder.	☎ 08444 775 774 💻 www.anxietyuk.org.uk
Llinell Gymorth Gofal Arthritis	Cynnig gwasanaethau cymorth a chyngor i helpu i reoli arthritis	☎ 0808 800 4050 💻 enquiries@arthritisresearchuk.org
Llinell Gymorth Awtistiaeth	Darparu gwybodaeth diduedd cyfrinachol yn ogystal â chyngor a chymorth i bobl awtistig, a'u teuluoedd a'u gofalwyr.	☎ 0808 800 4104 💻 www.autism.org.uk/helpline
Iechyd Meddwl a Lles Ben	Darparu help a chymorth i'r rheiny a'u teuluoedd yn y diwydiant Modurol	☎ 08081 311 333 💻 www.ben.org.uk
Bipolar UK	Cefnogi unigolion deubengynol, cyflwr ofnadwy sy'n cael ei gamddeall, yn ogystal â'u teuluoedd, a'u gofalwyr.	💻 www.bipolaruk.org
Sefydliad Prydeinig Y Galon	Cynnig cymorth a chanllawiau i'r rheiny sy'n dioddef o glefyd y galon a'u teuluoedd.	☎ 0300 330 3311 💻 www.bhf.org.uk
CALM	Cynnig cymorth i ddynion o unrhyw oedran yn y DU, sydd yn isel neu mewn argyfwng, drwy'n llinell gymorth, gwe-sgwrs, a'n gwefan, er mwyn atal hunanladdiad.	☎ 0800 585 858 💻 www.thecalmzone.net/help/get-help
The Mix (o dan 25 oed)	Gwybodaeth a chymorth am ddim i bobl sydd o dan 25 oed yn y DU, gyda chyngor am ryw, perthnasau, cyffuriau, iechyd meddwl, arian a swyddi.	💻 www.themix.org.uk/get-support
Depression Alliance	Darparu cymorth fel rhan o Mind gyda grwpiau hunan-help a chymuned ar-lein.	☎ 0300 123 3393 💻 www.mind.org.uk
Fforwm Iechyd Dynion	Gwella iechyd dynion a bechgyn yn y DU	☎ 020 7922 7908 💻 www.menshealthforum.org.uk
Mind	Cynnig cymorth a chanllawiau am Iechyd Meddwl gan gynnwys llinell	☎ 0300 123 3393 💻 www.mind.org.uk

	wybodaeth golau glas ar gyfer staff y gwasanaethau argyfwng	
Mind (Tecstio)	Gwasanaeth tecstio Mind	☎ 86463
No Panic	Cyngor a chymorth i bobl sy'n dioddef Pyliau o Banig, ffobiâu, Anhwylderau Obsesiynol Cymhellol (OCD) ac anhwylderau eraill yn ymwneud â gorbryder. Mae No Panic hefyd yn darparu cymorth i ofalwyr pobl sy'n dioddef o anhwylderau gorbryder.	☎ 0844 967 4848 💻 www.nopanic.org.uk
OCD Action	Darparu cymorth a gwybodaeth i unrhyw a effeithir gan OCD, gweithio i godi ymwybyddiaeth o'r anhwylder ymysg y cyhoedd a gweithwyr gofal iechyd rheng flaen, a cheisio gwella pethau i bobl sydd ag OCD.	☎ 0845 390 6232 💻 www.ocdaction.org.uk
OCD UK	Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth yn seiliedig ar dystiolaeth i'r rheiny a effeithir gan OCD.	☎ 0845 120 3778 💻 www.ocduk.org
PAPYRUS	Darparu cymorth cyfrinachol a chyngor i bobl ifanc ac unrhyw un sy'n poeni am berson ifanc.	☎ 0800 068 4141 💻 www.papyrus-uk.org
Rethink Mental Illness	Darparu amrywiaeth o wasanaethau yn genedlaethol gan gynnwys eiriolaeth, cymorth gofalwyr, gwasanaethau argyfwng a mwy ar gyfer iechyd meddwl	☎ 0300 5000 927 💻 www.rethink.org
Y Samariaid	Y nod yw darparu cymorth emosiynol i unrhyw un sydd mewn trallod emosiynol, ac sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi, neu mewn peryg o hunanladdiad, drwy'r DU ac Iwerddon.	☎ 116 123 (Am ddim) 💻 www.samaritans.org.uk
SANE	Darparu cymorth emosiynol, canllawiau a gwybodaeth i unrhyw un a effeithir gan iechyd meddwl, gan gynnwys teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr.	☎ 0300 304 7000 💻 www.sane.org.uk/support
Cyngor Tai Shelter Cymru	Gweithio i bobl sydd mewn angen o ran tai ar draws Cymru ac atal pobl rhag colli eu cartrefi drwy gynnig cyngor annibynnol, cyfrinachol, am ddim.	☎ 0345 075 5005 💻 sheltercymru.org.uk
Support Line	Cynnig cymorth emosiynol cyfrinachol i blant, oedolion ifanc ac oedolion ar y ffôn, e-bost a drwy'r post. Rydym yn gweithio gyda galwyr er mwyn datblygu strategaethau ymdopi cadarnhaol a iach, teimlad mewnol o gryfder a gwell-	☎ 01708 765 200 💻 www.supportline.org.uk



	hunan-barch er mwyn annog gwella, adferiad, a symud ymlaen gyda bywyd.	
Young Minds	Cynnig cyngor a chymorth i bobl ifanc a'u hiechyd meddwl	☎ 0808 802 5544 💻 www.youngminds.org.uk
NSPCC	Elusen sy'n ymgyrchu ac yn gweithio ym maes amddiffyn plant yn y DU ac Ynysoedd y Sianel.	☎ 0808 800 5000 💻 www.nspcc.org.uk
Refuge	Cefnogi dynion, menywod a phlant gydag amrywiaeth o wasanaethau, gan gynnwys eiriol annibynnol i ffoaduriaid, estyn allan cymunedol a gwasanaethau sy'n benodol i amrywiol ddiwylliannau.	☎ 0808 2000 247 💻 www.refuge.org.uk
Alcoholics Anonymous	Helpu'r rheiny sydd â phroblemau'n ymwneud ag alcohol	☎ 0845 769 7555 💻 www.alcoholics-anonymous.org.uk
Gamblers Anonymous	Helpu'r rheiny sydd â phroblemau'n ymwneud â hapchwarae	💻 www.gamblersanonymous.org.uk
Narcotics Anonymous	Helpu'r rheiny sydd â phroblemau'n ymwneud â chyffuriau	☎ 0300 999 1212 💻 www.ukna.org
Cymdeithas Alzheimer's	Cefnogi pobl a'u teuluoedd sy'n byw gyda dementia	☎ 0300 222 1122 💻 www.alzheimers.org.uk
Cruse bereavement Care	Cynnig cymorth, cyngor a gwybodaeth i bawb pan fydd rhywun yn marw	☎ 0844 477 9400 💻 www.cruse.org.uk
Rape Crisis	Cynnig cymorth a gwybodaeth ar unrhyw fath o gam-drin / trais ar unrhyw adeg	☎ 0808 802 9999 💻 www.rapecrisis.org.uk
Cymorth i Ddiodefwyr	Cefnogi'r rheiny sydd wedi eu heffeithio gan drosedd neu ddigwyddiadau trawmatig	☎ 0808 168 9111 💻 www.victimsupport.org.uk
Beat	Cefnogi unrhyw un a effeithir gan anhwylderau bwyta, anorecsia, bwlimia, EDNOS neu unrhyw drafferthion eraill gyda bwyd, pwysau a siâp. Maent yno i gefnogi diodefwyr anhwylderau bwyta a'u teuluoedd, ac yn ymgyrchu ar eu rhan am well triniaeth.	☎ 0808 801 0677 💻 www.b-eat.co.uk
Mencap	Cynnig cymorth i'r rheiny sydd ag anableddau dysgu a chynnig cymorth a chyngor i'w teuluoedd a'u gofalwyr.	☎ 0808 801 1111 💻 www.mencap.org.uk



Family Lives	Cynnig cymorth a chefnogaeth ym mhob agwedd o fywyd teulu	☎ 0808 800 2222 💻 www.familylives.org.uk
Relate	Cynnig gwasanaethau cwnsela drwy'r DU ar gyfer pob math o berthynas gan gynnwys Priodas, problemau LGBT, ysgariad a rhianta	☎ 0300 100 1234 💻 www.relate.org.uk



Dewis Cymru yw'r lle i gael gwybodaeth am les yng Nghymru. Os hoffech wybodaeth all eich helpu i feddwl am yr hyn sy'n bwysig i chi, ynghyd â gwybodaeth am sefydliadau a gwasanaethau lleol a all helpu, gallwch fynd i wefan Dewis Cymru ar www.dewis.wales. Gall y wefan eich cynorthwyo i gael mynediad at wasanaethau cefnogaeth lleol a chanfod gwybodaeth a chyngor. Mae'n bwynt mynediad sengl, clir a dibynadwy.

This document is also available in English.

