

# Taflen Ffeithiau

Iechyd Meddwl



## Beth alla' i ei wneud os ydw i'n teimlo fy mod yn dioddef problemau iechyd meddwl?

Dylech siarad gyda'ch meddyg teulu. Byddant yn gwrando arnoch chi ac mae'n bosib y byddant yn eich atgyfeirio at y Tîm Iechyd Meddwl.

## Beth os nad oes gen i feddyg teulu neu os nad wyf eisiau siarad gyda fy meddyg teulu?

Mae gwasanaethau yn y Gymuned hefyd a allai fod o gymorth ichi:



Mae MIND yn darparu cefnogaeth a chyngor ac yn gwrando arnoch chi os ydych yn cael trafferthion emosiynol ac iechyd meddwl. Os ydych chi, aelod o'ch teulu, neu ofalwr yn ei chael hi'n anodd ymdopi gyda beth sy'n digwydd, mae Mind yn lle cyfrinachol a chyfeillgar i ddod am gymorth. Maent yn gallu darparu gwybodaeth ar Iechyd Meddwl, buddion Lles a Gwasanaethau Lleol

Unit 5325 North Wales Business Park, Abergele, LL22 8LJ

01492 879 907 info@conwymind.org.uk



### Mentora

Partneriaeth rhwng Canolfan Adnoddau a Lles Tan y Maen a PRIME CIC yw Lles Heb Waliâu. Y bwriad yw gwneud Gogledd Cymru yn lle da i'r rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl i fyw bywydau llawn o fewn y cymunedau lleol ac i fyw'n dda yn gyffredinol.

07508 993050

mentoraconwy@yahoo.co.uk



### Unllais

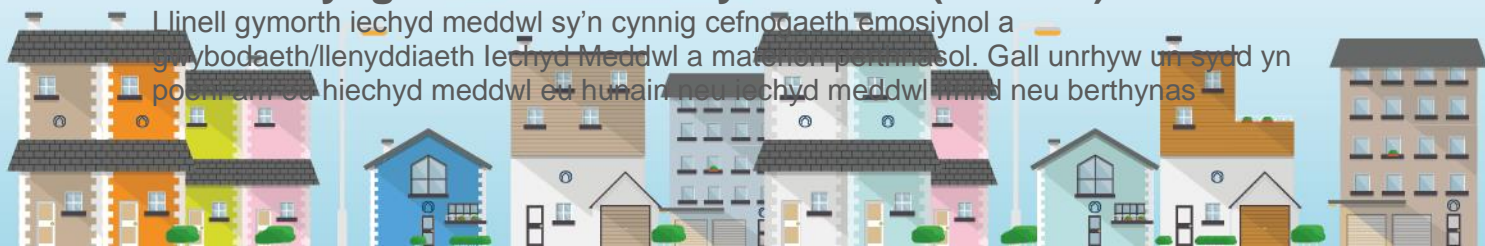
Asiantaeth ddatblygu hyfforddiant a gwybodaeth yng Ngogledd Cymru yw Unllais. Maent yn gweithio gydag asiantaethau, defnyddwyr gwasanaeth eraill, gofalwyr, a'r gwasanaethau iechyd a gofal.

11 Stryd y Dyffryn, Dinbych LL16 3AD

01745 818720

### Llinell Gyngor a Gwrando Gymunedol (C.A.L.L)

Llinell gymorth iechyd meddwl sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth/llenyddiaeth Iechyd Meddwl a materion perthnasol. Gall unrhyw un sydd yn poenrhannu eu hiechyd meddwl eu hunain neu Iechyd meddwl mind neu berthynas



ddefnyddio'r gwasanaeth. Mae'r Llinell Gymorth yn cynnig gwasanaeth cefnogi a gwranddo cyfrinachol.

☎ **Rhadffôn: 0800 132 7337**

☎ **Neges destun 810666**

Neu ewch i'r wefan 🌐 [www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)

## Y Samariaid

Ymyrraeth Argyfwng

Mae'r Samariaid ar gael 24 awr y dydd, bob dydd o'r flwyddyn, yn darparu lle diogel i unrhyw un sy'n methu ymdopi. ☎ 116 123

🌐 <http://www.samaritans.org> er mwyn cael manylion o'r gangen agosaf neu gallwch e-bostio [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

