



“Dwi'n
barod i
siarad,
wyt tí?”

GWASANAETHAU
IECHYD A LLES I DDYNION
YNG NGWYNEDD



Yn ôl MIND, mae **2 o bob 5** dyn wedi cyfaddef ei fod wedi teimlo yn bryderus neu'n isel ar ryw gyfnod yn eu bywydau a dim ond **35%** o ddynion sy'n ceisio cael cymorth gyda'u iechyd meddwl. Os ydych yn profi problemau iechyd meddwl, neu os oes angen cymorth brys arnoch, mae llawer o lefydd y gallwch fynd am help.



1. MIND GWYNEDD A MÔN



Gwasanaeth iechyd meddwl lleol yw Mind Gwynedd a Môn. Maent yn rhoi cymorth a chefnogaeth gyfrinachol un i un am ddim i oedolion a phobl ifanc sy'n cael problemau gyda'u iechyd meddwl o fewn lleoliadau cymunedol ac addysgiadol.

 01286 685279

 info@monagwyneddmind.co.uk

 www.monagwyneddmind.co.uk



2. LLINELL GYMORTH C.A.L.L.



Mae Llinell Gymorth C.A.L.L yn cynnig cymorth emosiynol cyfrinachol a gwybodaeth a thafenni am iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl yng Nghymru. Gall unrhyw un sy'n pryderu am ei iechyd meddwl ei hun neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind ddefnyddio'r gwasanaeth.

 0800 132 737

www.callhelpline.org.uk



3. GORWEL



Os ydych chi, aelod o'r teulu neu ffrind, neu unrhyw un arall rydych chi'n poeni amdanynt wedi dioddef camdriniaeth ddomestig neu drais rhywiol, gallwch gysylltu â llinell gymorth **Byw Heb Ofn 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos**, i gael cyngor a chymorth neu drafod eich opsiynau.

 0300 111 2121 (agored o 9:30-17:00yh)

 08088 010800 (agored 24 awr y dydd)

 gorwel@gorwel.org

 www.gorwel.org



4. MEDDWL.ORG



Mae pawb angen edrych ar ôl eu iechyd meddwl. Mae'r wefan hon yn lle i gael cefnogaeth, gwybodaeth a phrofiadau iechyd meddwl- i gyd drwy gyfrwng y Gymraeg.

 www.meddwl.org



5. MEN'S SHEDS



Caban Dynion / Men's Shed Caernarfon

Mae Caban Dynion / Men's Sheds Caernarfon yn grŵp cymunedol a sefydlwyd gan Age Cymru Gwynedd a Môn er budd cynnal a chefnogi llesiant dynion yr ardal. Gallwch gyfarfod pobl newydd ac adeiladu cyfeillgarwch, rhannu sgiliau a gwybodaeth, ac wrth gwrs, digon o hwyl.

Cydlynnydd Caban Dynion / Men's Shed Caernarfon -

 01286 671 711 neu Cibyn@acgm.co.uk





Men's Sheds Dwyfor (Pwllheli)

Mae Men's Sheds Pwllheli yn grŵp cymunedol sydd wedi'i sefydlu er budd dynion. Yn y Men's Sheds gallwch gyfarfod pobl newydd, adeiladu cyfeillgarwch, rhannu sgiliau a gwybodaeth, a chael digon o hwyl.

Cysylltwr Cymunedol Llŷn - ☎ 07855 005192

Men's Shed, Canolfan Tan Y Maen, Blaenau Ffestiniog (Eifionydd a Gogledd Meirionnydd)

Grŵp sy'n cyfarfod i gael sgwrs, paned a dysgu/rhannu sgiliau ymarferol newydd am ddim.

Canolfan Tan Y Maen - ☎ 07964 858095.



6. DPJ FOUNDATION



THE
DPJ FOUNDATION

Mae DPJ yn cefnogi unigolion sy'n gweithio ym myd amaeth sy'n profi problemau iechyd meddwl. Maent yn darparu cwnsela a hyfforddiant ymwybyddiaeth iechyd meddwl.

 0800 587 4262 (Cyswllt ffôn)

 07860 048799 (Cyswllt neges destun)

 kate@thedpjfoundation.co.uk

 www.thedpjfoundation.co.uk



7. LLUOEDD ARFOG (Veterans' NHS Wales)



VETERANS
NHS WALES

Dyma wasanaeth arbenigol, gyda blaenoriaeth i unigolion sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog ar unrhyw adeg yn eu bywydau, sy'n dioddef o anawsterau iechyd meddwl sy'n ymwneud yn benodol â'u gwasanaeth milwrol.

 0800 132 737

 admin.vnhswc&v@wales.nhs.uk

 www.veteranswales.co.uk




8. Y SAMARIAID



Cymorth emosiynol cyfrinachol, **24 awr y dydd** i bobl sy'n profi teimladau o drallod neu anobaith, gan gynnwys y rhai allai arwain at hunanladdiad.

116 123 (agored 24 awr y dydd)

 0808 164 0123 (agored 19:00-23:00yh dydd Mercher/Gwener/Sadwrn/Sul)

 www.samaritans.org.uk





Prosiect lleol yw **Pwrpas**, sydd wedi'i sefydlu i helpu dynion i wella'u iechyd meddwl. Bydd yn gweithredu fel hwb gwybodaeth a'i brif nod yw:

- Codi ymwybyddiaeth o'r heriau iechyd meddwl sy'n wynebu dynion.
- Ymgysylltu â dynion a hybu sgwrs.
- Cyfeirio dynion at gymorth priodol.

Am fwy o wybodaeth, edrychwch ar y wefan-

 www.pwrpas.com





GamCare

GamCare yw'r prif ddarparwr gwybodaeth, cyngor a chymorth i unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan gamblo cymhellol ledled Cymru, Lloegr a'r Alban. Maent yn cynnig cymorth i gamblwyr yn ogystal ag aelodau o'r teulu a ffrindiau sydd wedi cael eu heffeithio gan gamblo rhywun arall.

Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol -
0808 8020 133 (llinell ar agor 24 awr y
dydd 7 diwrnod yr wythnos).

 www.gamcare.org.uk



11. AMSER I NEWID CYMRU



amser i newid

Cymru

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu a wynebir gan bobl â phroblemau iechyd meddwl.

 www.timetochangewales.org.uk



12. GIG 111 CYMRU (NHS DIRECT)



GIG 111 *Cymru*

111 yw'r ffordd newydd, rhad ac am ddim i gysylltu â'r GIG o linellau tir a ffonau symudol. Mae'r gwasanaeth yn gyfuniad o wasanaethau GIG 111 Cymru a'r meddyg y tu allan i oriau arferol ac ar gael 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos. Gallwch ei ddefnyddio ar gyfer gwybodaeth a chyngor iechyd ac i gael mynediad at ofal sylfaenol brys.

 www.111.wales.nhs.uk





Nodir bod mwy o wasanaethau ac asiantaethau ar gael i gefnogi eich iechyd a lles. Am fwy o wybodaeth, edrychwch ar y ddolen isod-

 [www.gwynedd.llyw.cymru/
edrycharolfyhun](http://www.gwynedd.llyw.cymru/edrycharolfyhun)

