

Cyngor y Gweithlu Addysg

Canllaw arfer da ar **lechydd meddwl a lles**

Ionawr 2023



Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.
This document is also available in English.

Cynnwys

Cyflwyniad..... 3

Y Cod 3

Blochau adeiladu ar gyfer iechyd meddwl a lles da 4

Ffordd iach o fyw 4

Cyfathrebu..... 6

Sylwi..... 7

Dal ati i ddysgu..... 8

Treulio amser yn helpu pobl eraill..... 8

Dolenni ac adnoddau defnyddiol 9

Os oes angen i chi siarad gyda rhywun 10

Cyflwyniad

Fel aelod o'r gweithlu addysg, gall y gwaith rydych chi'n ei wneud roi llawer o foddhad i chi. Gall gael effaith sylweddol arnoch chi a'ch cydweithwyr, yn ogystal â bywydau plant a phobl ifanc a'u rhieni/gwarcheidwaid. Felly, mae'n hanfodol eich bod yn gofalu am eich iechyd meddwl a'ch lles.

Dydy hyn ddim yn rhywbeth y dylech chi ei wneud dim ond os ydych chi'n cael trafferthion, neu'n teimlo'n isel. Mae'n rhywbeth y dylech chi feddwl amdano drwy'r amser a gofalu amdano o ddifri, yn union fel eich iechyd corfforol. Mae hunanofal da yn adlewyrchu arfer proffesiynol da.

Efallai bod rhai o'r ffactorau sy'n effeithio ar eich iechyd meddwl a'ch lles allan o'ch rheolaeth. Mae cyflogwyr, ac arweinyddiaeth sefydliad, yn hanfodol i fodelu a chefnogi iechyd a lles emosiynol da. Mae'n bwysig creu amgylchedd lle bo iechyd meyddwl ac emosiynol yn flaenoriaeth diwylliannol. Fodd bynnag, gall y dewisiadau rydych chi'n eu gwneud fel unigolyn fod yn allweddol ar gyfer eich lles eich hun, ac mae llawer o ffyrdd y gallwch gymryd camau cadarnhaol i gefnogi'ch hun.

Dylech ymgysylltu gydag unrhyw bolisiau perthnasol yn eich gweithle. Gallai'r rhain gynnwys polisiau iechyd a diogelwch, iechyd meddwl a lles, a thrais yn y cartref. Bwriad y canllaw yma yw ategu polisiau o'r fath. Mae'n trafod rhai o'r blociau adeiladu craidd i gefnogi'ch iechyd meddwl a'ch lles, yn ogystal ag iechyd meddwl a lles eich cydweithwyr. Mae wedi'i greu i'ch annog i ystyried y camau y gallech eu cymryd o ran sut rydych chi'n gweithio a'ch ffordd o fyw, a allai gael effaith gadarnhaol ar eich lles.

Mae hefyd yn darparu dolenni at ystod o declynnau, adnoddau a ffynonellau cymorth defnyddiol, yn ogystal â manylion cyswllt ar gyfer sefydliadau sy'n gallu rhoi cymorth a chynghor arbenigol i chi.

Rydym wedi creu'r canllaw hwn mewn partneriaeth â'n cydweithwyr yn [Education Support](#), yr unig elusen yn y Deyrnas Unedig sy'n ymroi i gefnogi iechyd meddwl a lles athrawon a staff addysg¹.

Y Cod

Mae'r [Cod Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol \(y Cod\)](#), yn amlinellu egwyddorion allweddol ymddygiad ac ymarfer da ar gyfer cofrestreion.

Fel rhan ohonno mae'n cydnabod pwysigrwydd iechyd meddwl a lles cofrestreion ac yn amlinellu y dylai cofrestreion CGA fod yn ystyriol o'u cyfrifoldeb proffesiynol ar gyfer "iechyd, diogelwch a lles cydweithwyr, a nhw eu hunain".

Mae'r canllaw yma wedi ei gynllunio i ychwanegu at y Cod ac yn cynnig cynghor ymarferol a fydd yn eich cynorthwyo i gyflawni eich cyfrifoldebau proffesiynol.

¹ Mae cylch gwaith Education Support yn cynnwys gweithio gydag ymarferwyr addysg

Blociau adeiladu ar gyfer iechyd meddwl a lles da

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod ystod eang o gamau ymarferol y gallwch eu cymryd i helpu gwella'ch iechyd meddwl a'ch lles. Rydym wedi ceisio nodi rhai o'r 'blociau adeiladu' craidd a all eich helpu i deimlo'n hapusach ac yn iachach. Mae'r rhain wedi'u seilio ar y [pum ffordd at les](#):

- ffordd iach o fyw: bwyta'n dda, cysgu'n dda, a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd
- cyfathrebu: siarad gyda (a gwrando ar) bobl eraill
- sylwi: bod yn ystyriol o'r funud honno a'ch teimladau a'ch meddyliau eich hun
- dal ati i ddysgu: mae dysgu yn rhoi hwb i'n hunan-hyder, yn ein cadw'n brysur, ac yn ein helpu i addasu i newid
- treulio amser yn helpu pobl eraill: gwneud yn siŵr fod cydweithwyr yn teimlo bod pobl yn gwrando arnynt ac yn eu gwerthfawrogi

Nid yw'r ddogfen hon wedi'i bwriadu i gynnig yr holl atebion, ond gobeithio y bydd yn eich helpu i feddwl am eich iechyd meddwl a'ch lles a myfyrio ar y dewisiadau cadarnhaol y gallech eu gwneud.

Ffordd iach o fyw

Mae ffordd iach o fyw yn hanfodol i les meddyliol. Dyma rai elfennau sy'n allweddol i ffordd iach o fyw: ymarfer corff, bwyta'n dda, a chael noson dda o gwsg.

Ymarfer corff

Mae ymarfer corff yn wych ar gyfer eich iechyd corfforol ac mae tystiolaeth wedi dangos y gall hefyd wella lles meddyliol, lleihau straen, rhoi hwb i hunan-barch, gwella canolbwyntio, a'ch helpu i gysgu'n well. Gall ymarfer corff fod yn ffordd o gysylltu â ffrindiau, cydweithwyr, a'r byd o'ch cwmpas hefyd.



Does dim rhaid i chi fynd i'r gampfa bob dydd neu redeg marathon o reidrwydd er mwyn elwa ar y buddion hyn. Canolbwyntiwch yn hytrach ar fwynhau symud – yr hyn sy'n teimlo'n dda i chi. Gallai hyn olygu mynd allan am dro unwaith y dydd neu ailafael mewn gweithgaredd yr oeddech yn arfer ei fwynhau ond nad ydych wedi'i wneud yn ddiweddar, fel nofio neu feicio.

Os ydych chi'n mwynhau cystadleuaeth, yna gallech chi ddefnyddio ap i gofnodi nifer y camau, pellter, neu ailadroddiadau – gan gystadlu yn erbyn chi'ch hun ac efallai herio pobl eraill.

Gall cymryd rhan mewn chwaraeon tîm fod yn wych ar gyfer iechyd meddwl hefyd, gan eich helpu i deimlo nad ydych wedi'ch ynysu, tra'n cynhyrchu endorffinau sy'n gwella'r hwyliau hefyd. Does dim angen i chi fod yn wych, dim ond mynd yno a chefnogi'ch cyd-chwaraewyr.

Os oes gennych chi anabledd neu gyflwr iechyd hirdymor, darganfyddwch am [fod yn egniol os oes gennych chi anabledd](#).



Bwyta'n dda

Gall bwyta diet cytbwys fod yn heriol – yn enwedig ar ôl diwrnod hir yn y gwaith pan nad oes gennych yr egni na'r cymhelliant efallai i goginio pryd o fwyd iach i chi'ch hun. Ond, fel ymarfer corff, caiff eich diet effaith sylweddol ar les corfforol a meddyliol hefyd.

Gall bwyta diet maethlon a chytbwys wella lefelau egni, gwella canolbwyntio, a'ch helpu i gysgu'n well. Gall diet da a chytbwys helpu atal a lleddfu symptomau salwch meddwl hefyd, yn ogystal â'ch helpu i gynnal pwysau iach, gwella'ch iechyd corfforol a lleihau lefelau risg o ran amrywiaeth o afiechydon a chyflyrau fel diabetes, canser, a chlefyd y galon.

Cynghorion ar gyfer bwyta'n dda

1. Cynllunio eich prydau bwyd

Neilltuwch amser yn eich wythnos ar gyfer cynllunio prydau bwyd, a cheisiwch sicrhau bod gennych gynhwysion a fydd yn eich galluogi i wneud prydau bwyd iach.

2. Cadw i yfed dŵr

Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed yn rheolaidd trwy gydol y dydd. Mae'r GIG yn argymhell y dylech yfed [6-8 gwydr](#) neu gwpan o hylif bob dydd (gan gynnwys dŵr, llaeth braster is, diodydd heb siwgr, te a choffi).

3. Bwyta diet cytbwys

Bydd diet sy'n cynnwys amrywiaeth o grwpiau bwyd yn gwella'ch maeth. Mae canllaw Llywodraeth y Deyrnas Unedig, [Eatwell Guide](#) yn dangos faint o'r hyn rydym ni'n ei fwyta yn gyffredinol ddylai ddod o bob grŵp bwyd i sicrhau diet iach a chytbwys.

4. Bwyta'n rheolaidd

Gall hepgor prydau bwyd darfu ar lefelau siwgr y gwaed, gan achosi i chi fod yn agored i amrywiadau yn eich hwyl a chwantu am fwyd. Mae bwyta prydau bwyd bach neu fyrbrydau yn rheolaidd yn helpu cadw egni yn sefydlog. Mae hefyd yn fuddiol os na allwch chi wynebu coginio neu fwyta prydau bwyd mawr.

5. Mwynhau bwyta gyda phobl eraill

Defnyddiwch amseroedd prydau bwyd fel cyfle i gysylltu â ffrindiau, cydweithwyr, ac anwyliaid. Does dim rhaid gwneud hyn bob dydd, ond mae eistedd i lawr gyda ffrindiau neu deulu, hyd yn oed unwaith yr wythnos, yn gallu helpu rhoi hwb i'ch hwyliau.

6. Gofynnwch am gymorth os ydych chi'n meddwl efallai bod gennych chi broblem gyda bwyd

Os ydych chi'n meddwl eich bod yn defnyddio bwyd, neu'n rheoli a chyfyngu bwydydd, fel mecanwaith ymdopi, a bod hyn yn cael effaith negyddol ar eich bywyd, efallai bod gennych chi [anhwylder bwyta](#). Os ydych chi'n pryderu am hyn, siaradwch â'ch meddyg teulu i ofyn am gyngor a chymorth.

Cael noson dda o gwsg

Mae cwsg yn hanfodol i'n lles emosiynol a meddyliol. Mae'r GIG yn argymhell bod angen rhwng [7 a 9 awr o gwsg](#) bob nos ar oedolion. Bydd cysgu'n dda yn helpu adfywio'ch corff (gan alluogi iddo dyfu cyhyr ac adnewyddu meinwe). Bydd yn helpu eich iechyd meddwl a'ch lles hefyd gan fod diffyg cwsg yn gallu cynyddu lefelau straen a sbarduno pyliau o iselder.

Mae ein cydweithwyr yn Education Support wedi creu [canllaw buddiol sy'n esbonio pam fod cwsg yn bwysig](#), gan amlinellu naw o gamau ymarferol i wella ein patrymau cysgu.

Cymryd egwyl

Gall cymryd egwyl gael effaith gadarnhaol sylweddol ar eich agwedd meddwl a'ch iechyd meddwl. Gall hefyd helpu gwella'ch cof, hybu creadigrwydd, a lleihau lefelau straen. Gallai hyn olygu egwyl iawn amser cinio yn y gwaith sy'n galluogi i chi gael egni o'r newydd.

Cyfathrebu

Mae'n hanfodol siarad am eich teimladau a'ch profiadau gyda phobl rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw. Gall siarad am yr hyn sydd ar eich meddwl gyda ffrindiau a theulu, neu gydweithwyr, fod â rôl allweddol mewn cefnogi'ch iechyd meddwl.

Gall rhai ohonom deimlo'n anghyfforddus yn siarad am ein teimladau, yn enwedig pan fyddwn ni'n ddigalon neu'n anesmwyth. Ond dydy rhannu sut rydym ni'n teimlo ddim yn arwydd o wendid, a gall eich helpu i ymdopi â phroblemau.

Ceisiwch gael amser yn eich wythnos i fod gyda'ch teulu a'ch ffrindiau, fel cyfarfod am ginio, mynd am dro gyda'ch gilydd ar y penwythnos, neu fynd i rywle newydd i gael cinio gyda chydweithiwr.



Mae hefyd yn bwysig ceisio bod yno i'ch cydweithwyr. Ceisiwch gael polisi 'drws agored' ac annog cydweithwyr sydd efallai eisiau rhannu eu problemau a'u pryderon gyda chi i siarad. Cofiwch hefyd y bydd rhannu eich pryderon a'ch bregusrwydd eich hun yn helpu pobl eraill i fagu'r hyder i wneud hynny.

Peidiwch byth â bod ofn gofyn am gymorth

Mae angen cymorth ar bob un ohonom ni, weithiau. Efallai eich bod yn teimlo'n flinedig neu efallai eich bod yn dechrau teimlo eich bod wedi'ch llethu gan waith? Os felly, mae bob amser yn well gofyn am gymorth cyn gynted ag y bo modd, i sicrhau eich bod yn mynd i'r afael â phroblemau cyn iddynt gael effaith negyddol ar eich iechyd meddwl a'ch lles. Eich cydweithwyr, teulu a ffrindiau yn aml yw'r bobl orau i siarad â nhw yn gyntaf.

Fodd bynnag, yn dibynnu ar natur y problemau rydych chi'n eu profi, efallai bod angen cymorth a chynghor mwy arbenigol arnoch hefyd. Mae [tudalennau olaf](#) y canllaw hwn yn rhoi nifer o ddolenni at adnoddau defnyddiol. Maent hefyd yn rhoi manylion cyswllt ar gyfer sefydliadau sy'n gallu eich helpu os ydych yn profi problemau sylweddol, fel straen, gorbryder, iselder, alcoholiaeth neu feddyliau am hunanladdiad.

Cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd

Mae gweithio gyda dysgwyr a phobl ifanc yn heriol, yn gallu cynnwys oriau hir, ac mae angen llawer o hyblygrwydd. Felly, mae'n bwysig gosod ffiniau oherwydd gallai gorlethu'ch hun arwain at ludded. Gall fod yn anodd dweud na, ond mae'n hanfodol sicrhau eich bod yn gadael digon o amser ar gyfer ymlacio, hobiau a diddordebau, a ffrindiau a theulu, yn ogystal â gwaith.

Gall diffyg cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd gael effaith sylweddol ar eich iechyd, gan arwain at broblemau fel gorludded, gorbryder, a risg uwch o salwch corfforol. Bydd hefyd yn cael effaith negyddol ar eich lles, heb ddigon o amser i wneud ymarfer corff a chymdeithasu, ac yn cyfrannu at gwsog annigonol ac ansawdd bywyd is. Yn y pen draw, ni fydd diffyg cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd yn eich helpu chi, na'ch cyflogwr, oherwydd gall arwain at gyfnodau o salwch ac absenoldeb o'r gwaith. Yn ychwanegol, gallai gael effaith negyddol ar eich perthnasoedd a'ch bywyd personol.

Gall fod yn anodd sicrhau cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd. Gall fod yn heriol dweud na, yn enwedig os nad ydych chi wedi arfer gwneud hynny. Mae dysgu dweud na yn y ffordd gywir yn rhan hanfodol o fod yn ymarferwr effeithiol a chynnal eich lles eich hun. Bydd gosod ffiniau yn y modd hwn yn eich helpu i warchod eich iechyd meddwl a'ch lles i gadw egni, gan helpu sicrhau y gallwch fod yn effeithiol pan fydd eich angen fwyaf. Heb ffiniau, mae bod yn agored ac ar gael yn gallu arwain yn gyflym at gael eich gorlethu a'ch gorweithio.

Mae hefyd yn bwysig neilltuo amser ar gyfer eich ffrindiau a'ch teulu, gan roi gwybod iddynt pan fyddwch chi'n rhydd i dreulio amser gyda nhw a phryd y bydd angen i chi gael amser i chi'ch hun. Mae ein cydweithwyr yn Education Support wedi creu canllaw buddiol sy'n amlinellu pwysigrwydd [gosod ffiniau](#) a sut i gyfleu hyn i gydweithwyr.

Mae Education Support wedi creu [canllaw ar gydbwysedd gwaith a bywyd](#) hefyd.

Sylwi

Mae 'sylwi' ynglŷn â thalu sylw (ar bwrpas) i'r hyn sy'n digwydd o'ch cwrpas a sut rydych chi'n teimlo. Mae cymryd amser i fyfyrrio ar yr hyn sy'n digwydd yn y fan a'r lle mewn ffordd brysur o fyw yn gallu eich helpu i fwynhau bywyd a gwerthfawrogi'r hyn sydd wir yn bwysig i chi.

Gallai enghreifftiau o sylwi gynnwys:

- treulio amser y tu allan, i sylwi ar bethau newydd, fel newid yn y tymhorau, planhigion a bywyd gwylt
- gwrandao ar eich hoff ddarn o gerddoriaeth, meddwl am sut mae'n gwneud i chi deimlo a pha atgofion sydd gennych, efallai
- cymryd amser bob dydd i ysgrifennu tri pheth yn eich bywyd rydych chi'n teimlo'n ddiolchgar amdanynt



Sylwi trwy ymwybyddiaeth ofalgar

Gall myfyrio ac ymwybyddiaeth ofalgar chwarae rôl i'ch helpu i gymryd sylw. Mae ymlacio'n feddyliol a chanolbwyntio ar y presennol yn gallu bod yn her enfawr pan fyddwch yn canolbwyntio ar eich gwaith. Gall hefyd fod yn anodd dod o hyd i amser ar gyfer gweithgareddau fel myfyrio. Ystyriwch wneud pethau bach i ddechrau trwy fyfrio am ychydig funudau bob dydd, a gweld a yw'n fuddiol i chi. Mae Education Support wedi creu [canllaw ar fyfrio](#) sy'n amlinellu amryw weithgareddau a thechnegau, gan gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar, delweddu, a myfyrio wrth symud. Ceisiwch arbrofi â'r rhain, a gweld pa rai sydd fwyaf buddiol i chi.

Dal ati i ddysgu

Mae dysgu'n rhoi hwb i'n hunan-barch, yn ein hymgysylltu, ac yn ein helpu i addasu i newid. Dangoswyd hefyd ei fod yn helpu atal iselder yn ddiweddarach mewn bywyd.

Does dim rhaid i ddysgu ddigwydd mewn ystafell ddosbarth. Gall fod yn anffurfiol a gall ddigwydd mewn amryw ffyrdd. Mae'n ymwneud ag archwilio syniadau newydd a manteisio ar brofiadau newydd.

Byddwch yn greadigol

Mae tystiolaeth bod cymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol fel celf, crefft, neu chwarae offeryn yn gallu helpu gwella'ch iechyd meddwl a'ch lles. Rhowch fwy o amser i ymgymryd â hobi, neu brosiect creadigol. Efallai, ceisiwch barhau i herio'ch hun trwy ymgymryd â hobi newydd. Efallai y gwelwch chi fod pobl eraill yn rhannu'ch angerdd a bod grwpiau y gallech ymuno â nhw, sy'n cynnwys pobl yn ceisio cyflawni nod tebyg, boed hynny'n glwb garddio, band, cerddorfa neu gôr, clwb rhedeg, neu gylch gwau.

Treulio amser yn helpu pobl eraill

Mae gofalu am eraill yn hanfodol i fod yn ymarferwr addysg. Fodd bynnag, mae'n bwysig cymryd amser i helpu cydweithwyr, yn ogystal â'r dysgwyr a'r bobl ifanc rydych chi'n gweithio gyda nhw. Byddwch yn agored a gonest â'ch cydweithwyr ac, uwchlaw popeth, byddwch yn barod i wrando ar eu problemau a'u pryderon.



Mae pawb eisiau teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, ond weithiau mae cyflymdra ein bywydau arno yn golygu bod rhai pobl yn gallu teimlo eu bod yn cael eu hanghofio. Gall gweithredoedd caredig syml gael rôl sylweddol mewn helpu cydweithwyr, a allai fod yn profi problemau, i deimlo eu bod yn cael eu gweld, eu gwerthfawrogi, ac yn derbyn gofal. Nid oes rhaid i weithred garedig fod yn rhywbeth mawr – gall unrhyw beth o ganmol ffrind neu wneud paned o de i rywun roi buddion gwirioneddol i'w lles nhw, a'ch lles chi. Mae'n hysbys fod gweithredoedd o'r fath yn rhoi teimladau o ewfforia i unigolion, ac mae'n cynyddu lefelau serotonin i'r sawl sy'n rhoi ac yn derbyn, fel ei gilydd.

Os ydych chi'n meddwl y gallai cydweithiwr fod yn cael trafferthion, rhowch wybod iddynt fod cymorth ar gael. Gofynnwch iddo beth sydd ei angen, a ph'un a allwch chi fod o gymorth, anogwch iddynt gymryd seibiant, a dangoswch empathi a charedigrwydd. Os ydych chi'n meddwl y gallai fod angen cymorth ychwanegol arnynt, anogwch nhw i ddefnyddio'r gwasanaethau a'r adnoddau sydd wedi'u hamlygu yn y canllaw hwn ac ar [wefan Education Support](#).

Dolenni ac adnoddau defnyddiol

Mae nifer o'r dolenni a'r adnoddau isod yn cynnwys esiamplau o arfer da. Dylech hefyd sicrhau eich bod yn gyfarwydd ag unrhw bolisiâu yn y gweithle. Gallai eich undeb llafur (yn genedlaethol a thrwy gynrychiolwyr lleol) hefyd fod yn ffynhonell ddefnyddiol o help a chynghor ar faterion iechyd meddwl a lles.

Education Support

Cenhadaeth Education Support yw gwella iechyd meddwl a lles staff addysg. Maent yn credu bod iechyd meddwl gwell yn arwain at addysg well.

Mae [gwefan yr elusen](#) yn cynnwys llawer o wybodaeth a chynghor buddiol i gefnogi eich iechyd meddwl a'ch lles. Maent hefyd yn darparu adnoddau ymarferol sy'n ymdrin ag ystod o destunau, gan gynnwys:

- [gorbryder](#)
- [straen](#)
- [lludded](#)
- [bywyd gweithio](#)
- [iselder](#)
- [galar neu brofedigaeth](#)
- [bywyd personol](#)
- [hunanofal](#)
- [cyllid](#)

Mae Education Support wedi cynhyrchu adnoddau defnyddiol ar gyfer arweinwyr hefyd, gan gynnwys y canllaw hwn i [wneud lles yn rhan o fywyd bob dydd](#) ac yn offeryn ar gyfer cynnal [archwiliad lles staff](#).

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch

[Pecyn Cymorth Siarad. Atal straen yn gysylltiedig â gwaith](#)

Sefydliad Iechyd Meddwl

[Gwybodaeth am broblemau iechyd meddwl mewn cymunedau Pobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig](#)

Mentally Healthy Schools

[Adnoddau ar gyfer deall a hyrwyddo iechyd meddwl a lles disgyblion](#)

Mind

[Gwybodaeth am iechyd meddwl LHDTC+](#)

Llywodraeth Cymru

[Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol.](#)

Os oes angen i chi siarad gyda rhywun

Alcoholics anonymous

Gwefan: www.alcoholics-anonymous.org.uk

Llinell gymorth genedlaethol: 0800 917 7650

Anxiety UK

Gwefan: www.anxietyuk.org.uk

Telephone: 03444 775 774

Bipolar UK

Gwefan: www.bipolaruk.org

Ffôn: 0333 323 3880

Education Support

Gwefan: www.educationsupport.org.uk

Llinell gymorth: 08000 562 661

Men's Health Forum

Gwefan: www.menshealthforum.org.uk

Ffôn: 0330 097 0654

Mind Cymru

Gwefan: www.mind.org.uk

Ffôn: 0300 123 3393

No panic

Gwefan: www.nopanic.org.uk

Ffôn: 0300 772 9844

OCD UK

Gwefan: www.ocduk.org

Ffôn: 03332 588112

Rethink Mental Illness

Gwefan: www.rethink.org

Ffôn: 0808 801 0525

Sane

Gwefan: www.sane.org.uk

Ffôn: 07984 967 708

The Menopause Charity

Gwefan: www.themenopausecharity.org

Y Samariaid

Gwefan: www.samaritans.org

Ffôn: 116 123

I weld ffynonellau eraill a awgrymir ar gyfer cael cymorth a chyngor, ewch i [wefan y GIG](#).

