



Gwasanaethau ac adnoddau iechyd meddwl a lles yn Gymraeg

Isod ceir wybodaeth bellach am sefydliadau ac asiantaethau sy'n darparu gwasanaethau ac adnoddau iechyd meddwl a lles yn Gymraeg. Mae nifer o golegau addysg bellach ac addysg uwch yn darparu gwasanaethau cynghori a cwnsela yn Gymraeg - ceir wybodaeth bellach yma: https://myf.cymru/Gwasanaethau_Iechyd_a_Lles_i_Fyfyrywyr

Enw'r sefydliad	Maes maent yn arbenigo ynddo	Adnodd arlein	Gwasanaethau ffôn / arlein / wyneb yn wyneb	Manylion pellach
Adferiad	Dibyniaeth Cam ddefnyddio sylweddau Iechyd meddwl	le	le	https://adferiad.org/cym/
Barod	Dibyniaeth - alcohol a chyffuriau	le	le - de Cymru	https://barod.cymru/cy/
Beat	Anhwylderau bwyta	le	le - gwasanaeth Cymraeg ar gael ar gais	https://bit.ly/47Hze5M
Byw Heb Ofn	Trais yn erbyn menywod Cam drin domestig a thrais rhywiol	le	le	https://www.llyw.cymru/byw-heb-ofn
Bywyd ACTif	Hunan gymorth Hunan ofal	le	Na	https://bit.ly/3GdfXxo



Gwasanaethau ac adnoddau iechyd meddwl a lles yn Gymraeg

Enw'r sefydliad	Maes maent yn arbenigo ynddo	Adnodd arlein	Gwasanaethau ffôn / arlein / wyneb yn wyneb	Manylion pellach
C.A.L.L.	Iechyd meddwl	le	le	https://bit.ly/49KmrRP
Canolfan Abbey Road	Iechyd meddwl. Hunan ofal. Cwmsela.	le	le	https://www.abbeyroadcentre.co.uk/
Childline Cymru	Iechyd meddwl, lles, pobl ifanc dan 19 oed, cwmsela	le	le	https://bit.ly/47Xu1qr
Cyngor ar Bopeth	Iechyd, cyngor ariannol, cyfreithiol	le	le	https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg
DAN24/7	Cyffuriau Alcohol	le	le	https://dan247.org.uk/cy/hafan/
Galw 111	Gwasanaeth ffôn GIG Cymru Ffonio 111 a pwyso 2 am gymorth iechyd meddwl	le	le	https://111.wales.nhs.uk/Calling111.aspx
Heads above the Waves	Iselder Hunan-anafu	le	Na	https://hatw.co.uk/



Gwasanaethau ac adnoddau iechyd meddwl a lles yn Gymraeg

Enw'r sefydliad	Maes maent yn arbenigo ynddo	Adnodd arlein	Gwasanaethau ffôn / arlein / wyneb yn wyneb	Manylion pellach
Helpu	Hunanladdiad Iechyd Meddwl Dynion	le	Na	https://helpu.org.uk/
IAWN	Gwasanaethau iechyd Meddwl a lles GIG Ceredigion, Sir Gâr a Penfro	le	ie	https://bit.ly/47W6FBS
Meddwl	Iechyd Meddwl Lles	le	Na	https://meddwl.org/
Meic Cymru	Pobl ifanc dan 25 oed Llinell gymorth	le	le	https://www.meiccymru.org/cym/
Melo	Iechyd meddwl, lles, hunanofal.	le	Na	https://www.melo.cymru/cy/
Men's Sheds Cymru	Iechyd meddwl dynion Hunanofal.	le	le	https://www.mensshedsymru.co.uk/
MHFA Cymru	Hyfforddiant iechyd meddwl	le	le	https://mhfawales.org/cy/



Gwasanaethau ac adnoddau iechyd meddwl a lles yn Gymraeg

Enw'r sefydliad	Maes maent yn arbenigo ynddo	Adnodd arlein	Gwasanaethau ffôn / arlein / wyneb yn wyneb	Manylion pellach
Mind Cymru	Iechyd meddwl. Hunangymorth.	le	ie	https://www.mind.org.uk/cy/mind-cymru/
Nerth dy Ben	Lles. Hunan hyder. Hunan ofal.	le	Na	https://nerthdyben.cymru/
Papyrus	Atal hunan laddiad. Pobl ifanc. Iechyd meddwl. Lles emosiynol.	le	le	https://www.papyrus-uk.org/
Platfform	Iechyd meddwl, lles, hunanofal. Prosiectau a gwasanaethau yn Ne Cymru.	le	le	https://platfform.org/cy/
Samariaid / Samaritans Cymru	Atal hunan laddiad. Llinell gymorth.	le	le	https://bit.ly/3RIsGUZ
Stonewall Cymru	Darparu gwybodaeth ac ymgyrchu dros hawliau'r gymuned LHDTTC+. Cefnogaeth benodol ar gyfer pobl ifanc.	le	le	https://www.stonewallcymru.org.uk/cy



Gwasanaethau ac adnoddau iechyd meddwl a lles yn Gymraeg

Enw'r sefydliad	Maes maent yn arbenigo ynddo	Adnodd arlein	Gwasanaethau ffôn / arlein / wyneb yn wyneb	Manylion pellach
Student Minds a Student Space	lechyd meddwl. Lles emosiynol. Gwasanaethau ar gyfer myfyrwyr.	le	ie	https://studentspace.org.uk/cy
Ymddiriedolaeth DPJ	lechyd meddwl. Lles. Atal hunan laddiad. Cefnogi unigolion sy'n byw, astudio neu gweithio yn y sector amaeth.	le	le	https://bit.ly/3T6A9sm