

Cymorth brys i bobl mewn argyfwng

Emergency support for people in crisis

Y Samariaid

☎ 08457 90 90 90 (24 awr y dydd)
✉ jo@samaritans.org
🌐 samaritans.org

Mae'r Samariaid yn darparu cymorth emosiynol anfeiriadol a chyfrinachol i bobl sy'n cael teimladau o drallod neu anobaith, gan gynnwys y rhai a allai arwain at hunanladdiad. Gallwch ffonio, e-bostio, ysgrifennu llythyr neu yn y rhan fwyaf o achosion siarad â rhywun wyneb yn wyneb.

CALL (Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol)

☎ 0800 132 737
🌐 callhelpline.org.uk

Mae CALL yn cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth/deunydd darllen am Iechyd Meddwl a materion cysylltiedig ar gyfer pobl Cymru. Mae unrhyw un sy'n pryderu am iechyd meddwl ei hunan neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind yn gallu defnyddio'r gwasanaeth. Mae llinell gymorth CALL yn cynnig gwasanaeth gwranddo a chymorth cyfrinachol.

Galw Iechyd Cymru

☎ 0845 4647
🌐 nhsdirect.wales.nhs.uk

Cyngor ar iechyd 24 awr y dydd, 365 dydd y flwyddyn.

Meic Cymru

☎ 0808 80 23456 (8am – canol nos, saith diwrnod yr wythnos)
☎ 84001
🌐 meiccymru.org

Mae Meic yn wasanaeth llinell gymorth cyfrinachol am ddim i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Gallwch chi ffonio, anfon neges destun neu neges wib atynt yn Gymraeg neu Saesneg i gael cymorth, cyngor a gwybodaeth.

Llinell Wybodaeth Mind

☎ 0300 123 3393 (9am-5pm dydd Llun i ddydd Gwener)
✉ info@mind.org.uk
🌐 mind.org.uk

Mae Mind yn darparu gwasanaethau gwybodaeth cyfrinachol am iechyd meddwl. Gyda chymorth a dealltwriaeth mae Mind yn helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus. Mae'r llinell wybodaeth yn rhoi gwybodaeth am fathau o drallod meddyliol, lle i gael cymorth, triniaethau cyffuriau, therapïau amgen ac eiriolaeth. Yn ogystal, mae gan Mind rwydwaith o bron 200 o gymdeithasau lleol sy'n darparu gwasanaethau lleol.

Saneline

☎ 0845 767 8000 (6pm-11pm)
🌐 sane.org.uk

Mae Saneline yn llinell gymorth iechyd meddwl genedlaethol sy'n rhoi gwybodaeth a chymorth i bobl â phroblemau iechyd meddwl a'r rhai sy'n eu cefnogi. Os ydych yn ofalwr sydd angen cymorth gallwch gysylltu â'r holl sefydliadau uchod yn ogystal â Carers Direct ac Ymddiriedolaeth y Dywysoges Frenhinol i Ofalwyr, ac mae'r ddau yn gallu rhoi cymorth a chyngor ar unrhyw faterion sy'n effeithio arnoch.

Childline

☎ 0800 1111
🌐 childline.org.uk

Mae Childline yn wasanaeth cyfrinachol am ddim sydd ar gael i unrhyw un yn y DU o dan 19 oed. P'un ai yw'n rhywbeth mawr neu fach mae eu cwnselwyr hyfforddedig yno i'ch helpu unrhyw bryd, ddydd neu nos.

Samaritans

☎ 08457 90 90 90 (24 hours a day)
✉ jo@samaritans.org
🌐 samaritans.org

Provides confidential, non-judgmental emotional support for people experiencing feelings of distress or despair, including those that could lead to suicide. You can phone, email, write a letter or in most cases talk to someone face to face.

CALL (Community Advice and Listening Line)

☎ 0800 132 737
🌐 callhelpline.org.uk

Offers emotional support and information/literature on Mental Health and related matters to the people of Wales. Anyone concerned about their own mental health or that of a relative or friend can access the service. C.A.L.L. Helpline offers a confidential listening and support service.

NHS Direct Wales

☎ 0845 4647
🌐 nhsdirect.wales.nhs.uk

Health advice 24 hours a day, 365 days a year.

Meic Cymru

☎ 0808 80 23456 (8am – midnight, seven days a week)
☎ 84001
🌐 meiccymru.org

Meic is a confidential, free helpline service for children and young people up to the age of 25 in Wales. You can call, text or instant message them in Welsh or English for support, advice and information.

Mind Infoline

☎ 0300 123 3393 (9am-5pm Monday to Friday)
✉ info@mind.org.uk
🌐 mind.org.uk

Mind provides confidential mental health information services. With support and understanding, Mind enables people to make informed choices. The Infoline gives information on types of mental distress, where to get help, drug treatments, alternative therapies and advocacy. Mind also has a network of nearly 200 local Mind associations providing local services.

Saneline

☎ 0845 767 8000 (6pm-11pm)
🌐 sane.org.uk

Saneline is a national mental health helpline providing information and support to people with mental health problems and those who support them. If you're a carer needing support you can contact all of the above as well as Carers Direct and the Princess Royal Trust for Carers, both of whom are able to provide support and advice on any issues affecting you.

Childline

☎ 0800 1111
🌐 childline.org.uk

Childline is a free, confidential service available to anyone under 19 in the UK. Whether it's something big or small, their trained counsellors are there to support you any time, day or night.



Coleg Gŵyr Abertawe
Gower College Swansea

Iles | Wellbeing

