

Pecyn Hunan- garedigrwydd

Awgrymiadau gan arbenigwyr ar sut i fynd i'r afael â chyfnodau heriol

**Nerth
caredigrwydd**

6 cham gwytnwch

Gall chwe cham gwytnwch eich paratoi chi a'ch teulu er mwyn i chi allu ailgydio mewn pethau'n well pan fyddwch yn wynebu sefyllfa anodd.



Cyfrifoldeb

Derbyn y cyfrifoldeb am eich iechyd meddwl, eich lles a'ch gwytnwch eich hun.



Myfyrio

Myfyrio ynghylch sut ydych chi, beth sy'n digwydd a sut rydych chi'n teimlo am bethau.



Ymlacio

Ymlacio mewn ffordd rydych chi'n ei mwynhau, fel garddio, darllen llyfr ac ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar.



Perthnasoedd

Mae sylwi ar y pethau rydyn ni'n gallu cymryd cyfrifoldeb drostynt yn gallu helpu i gryfhau hyder ynom ni ein hunain a'n helpu i deimlo bod gennym fwy o reolaeth dros bethau.



Bwyd a diod

Bwyta'n iach, bod yn ymwybodol o faint o alcohol rydych chi'n ei yfed.



Hamdden

Gwneud ymarfer corff yn rheolaidd, a chael hwyl.



Mae poeni neu deimlo'n bryderus yn gallu gwneud i chi deimlo nad oes gennych fawr o reolaeth dros sefyllfa na sut i'w newid. Mae teimlo'n ansicr yn gallu eich atal rhag gwneud llawer o bethau a allai eich helpu i deimlo'n llai pryderus.

Mae cylchoedd rheolaeth yn cael eu defnyddio gan lawer o bobl ac mae'n ffordd ddibynadwy o deimlo bod gennych chi fwy o reolaeth dros sefyllfa. Mae hyn yn golygu eich bod yn gallu canolbwyntio ar yr hyn rydych chi'n gallu ei wneud ac nid yr hyn dydych chi ddim yn gallu ei wneud.

Mae popeth yn gallu ymddangos ychydig bach yn ansicr ar hyn o bryd. Un ffordd o helpu yw canolbwyntio ar bethau rydyn ni'n gallu eu rheoli.



1. Nodwch yr holl bethau rydych chi'n poeni amdanynt, neu efallai y byddwch chi'n poeni amdanynt yn y dyfodol, mewn rhestr.



3. Gan ddefnyddio eich rhestr, rhowch y pryderon y mae gennych chi reolaeth drostynt yn y cylch canol. Yna rhowch y rhai nad ydych chi'n gallu eu rheoli yn y cylch allanol.



2. Tynnwch lun ddau gylch ar ddarn o bapur.



4. Meddyliwch am un peth rydych chi'n gallu ei wneud i leddfu un o'r pryderon canolog hyn.

1 Weithiau mae problemau'n gallu ymddangos mor fawr nes ei bod yn anodd gwybod ble i ddechrau.

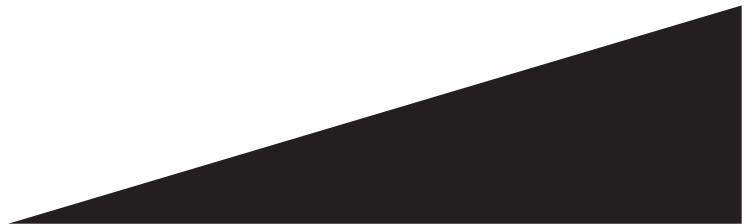


2 Rhannwch y broblem yn elfennau llai.

Er enghraifft, gallwch rannu mynd i siopa yn dair elfen sef: gwneud rhestr, trefnu cludiant, paratoi digon o fagiau



3 Rydych chi'n gallu datrys tasgau llai yn gynt ac yn haws.



4 Wedyn, gallwch ddatrys y broblem gyfan yn haws.



5 Meddyliwch am broblem pan y gallai gwneud hyn helpu. Sut allwch chi ei rhannu?



Mae'r llwybr isod yn dangos sut gallwch chi fod yn hyderus wrth wneud penderfyniadau.



6. Meddylwch am eich penderfyniad

Beth oedd yn hawdd neu'n anodd ynglŷn â gwneud y penderfyniad hwn? Beth fyddwch chi'n ei wneud yn wahanol y tro nesaf?

5. Pennu cyfyngiad amser

Rhowch amser i chi'ch hun wneud penderfyniad da – ond pennwch amser penodol ar gyfer gwneud hynny hefyd.

4. Cydnabod eich ofnau

Mae'n beth normal i chi boeni am wneud newidiadau. Dywedwch y byddwch chi'n gwneud penderfyniad.

3. Beth sy'n dda a beth sy'n ddrwg am y penderfyniad hwn?

Rhowch yr holl resymau o blaid ac yn erbyn yr hyn rydych chi'n ystyried ei wneud i lawr ar bapur.

2. Beth sy'n fy rhwystro rhag penderfynu?

Cofiwch wneud yr hyn sydd orau i chi, nid i eraill. Beth ydy hwnnw?

1. Sut ydw i'n teimlo?

Nodwch ar bapur sut rydych chi'n teimlo am wneud y penderfyniad hwn.

Nodwch sut gallwch chi ddefnyddio'r camau uchod yn y dyfodol.

Eitemau bob dydd y gallwch eu defnyddio ar gyfer cymorth cyntaf gartref

Mae dysgu a bod yn gyfarwydd â chymorth cyntaf yn caniatáu i ni ofalu am ein gilydd yn ein cymunedau. Mae sawl ffordd wahanol y gallwch chi ddarparu triniaeth cymorth cyntaf gan ddefnyddio eitemau bob dydd.

Llosgiadau

Oerwch y llosg â dŵr sy'n rhedeg...

...neu unrhyw hylif oer, fel sudd, cwrw neu laeth. Y nod yw oeri'r man cyn gynted â phosibl, gan ddefnyddio pa bynnag hylif oer sydd ar gael. Cofiwch: Dylai gael ei oeri am o leiaf 20 munud er mwyn i'r driniaeth fod yn effeithiol.



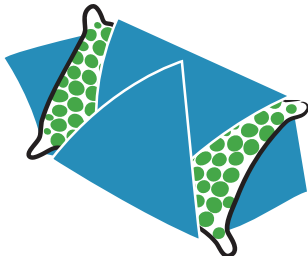
Defnyddiwch fag plastig glân, cling ffilm, bag brechdan / rhewgell...

...neu rywbeth tebyg i orchuddio'r llosg ar ôl ei oeri. Ni fydd eitemau fel hyn yn glynu wrth y llosg a byddant yn creu rhwystr i atal haint. Mae bagiau plastig yn arbennig o ddefnyddiol i orchuddio llaw neu droed sydd wedi llosgi.

Gwaedu'n drwm

Os nad oes gennych ddresin i roi pwysau ar y clwyf...

...defnyddiwch grys-T, lliain sychu llestri neu law y person ei hun hyd yn oed. Gallwch ddefnyddio'r holl eitemau hyn i roi pwysau ar y clwyf a stopio neu arafu llif y gwaed.



Anaf i'r pen

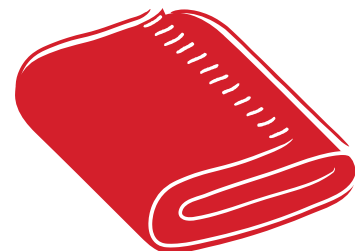
Os nad oes gennych bac rhew...

...defnyddiwch fag o bys wedi'u rhewi wedi'i lapio mewn tywel i oeri'r man perthnasol.

Asgwrn wedi torri

Os nad ydych chi'n gwybod pa fath o badin i'w ddefnyddio i gynnal asgwrn sydd wedi torri...

...defnyddiwch ddillad neu flancedi neu gallwch ddal y rhan sydd wedi'i anafu eich hun.



Hypothermia

Rhowch fwyd poeth, fel cawl er enghraifft, i'r person neu...

...defnyddiwch dyweli a chynfasau os nad oes gennych flancedi.

Cymorth cyntaf ar flaenau eich bysedd

I ategu eich dysgu cymorth cyntaf ac i'ch atgoffa eich hun o'ch sgiliau, lawrlwythwch ap cymorth cyntaf Y Groes Goch Brydeinig.

Lawrlwytho'r ap:



1. Ystyriwch newid diweddar yn eich bywyd.



2. Nodwch yr holl emosiynau cadarnhaol a heriol a oedd gennych chi am y peth.



3. Ystyriwch pam roeddech chi'n teimlo felly.

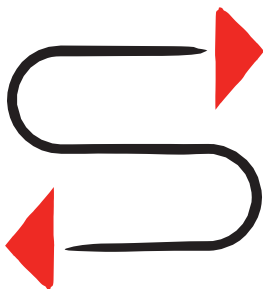


4. Meddyliwch am yr holl bobl a'r holl adnoddau sydd gennych chi sy'n gallu eich helpu i ymdopi â newidiadau.

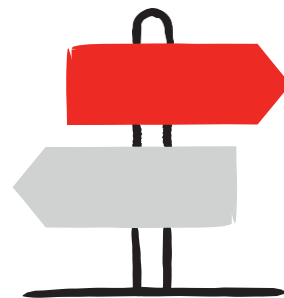


Gallai hyn gynnwys ffrindiau a theulu, yn ogystal â phobl neu wasanaethau yn eich cymuned.

5. Sut byddan nhw'n eich helpu i ymdopi'n dda â mwy o newidiadau?

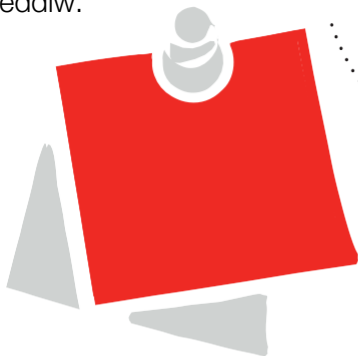


6. Beth fydddech chi, efallai, yn ei wneud yn wahanol yn y dyfodol?

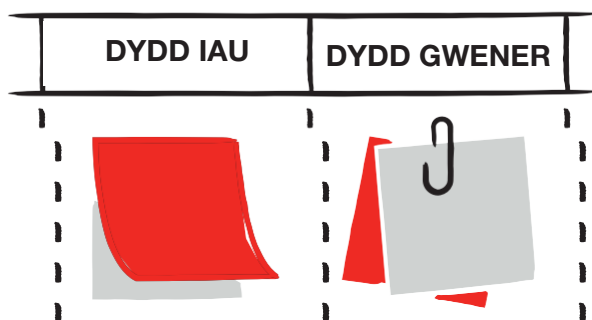


Mae myfyrio ynghylch ein llwyddiannau yn ein helpu i ymdopi'n well. Dyma ffordd o'ch helpu i wneud hynny.

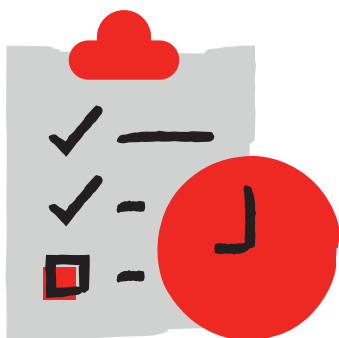
1. Nodwch ar bapur yr hyn rydych chi wedi'i gyflawni heddiw.



2. Nawr nodwch beth rydych chi eisiau ei gyflawni yfory a'r wythnos nesaf.



3. Edrychwch ar eich nodiadau yn y bore i'ch atgoffa o'r hyn rydych chi eisiau ei gyflawni yn ystod y diwrnod.



4. Myfyriwch eto ar ddiwedd yr wythnos. Sut mae eich cynlluniau wedi newid?



Sut gallai'r dull hwn eich helpu i gyflawni eich nodau?

Gallech ddefnyddio'r myfyrdodau hyn i'ch helpu i ganolbwyntio ar y sgiliau yr hoffech chi eu dysgu neu eu datblygu. Gallai hefyd eich helpu i ddod o hyd i grwpiau yr hoffech ymuno â nhw.

Gweithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar hawdd i chi eu mwynhau

Yr unig beth sydd ei angen mewn gweithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar yw bod yn gwbl bresennol ac wedi ymgolli yn y funud, a bod yn ymwybodol o'r hyn rydyn ni'n ei deimlo a'i feddwl heb feirniadu na thalu gormod o sylw iddynt.



Coginio

Sylwch ar arogl bob cynhwysyn a **sut mae'n teimlo**.

Canolbwyntiwch ar fanwl gywirdeb tasgau ailadroddus, fel torri a throi.

Ceisiwch adnabod **blas ac arogl** bwydydd gwahanol wrth iddynt goginio.

Ceisiwch gynnwys y **teulu** ac ailgysylltu.

Dawnsio

Symudwch eich corff a dawnsio os gallwch chi.

Rhowch gerddoriaeth rydych chi'n ei mwynhau ymlaen a sylwi ar sut rydych chi'n teimlo pan fydd eich corff yn ymateb.

Sylwch sut mae gwahanol **ganeuon, geiriau a rhythmau** yn gwneud i chi deimlo.

Ewch ati i **greu rhestr chwarae llesiant** o ganeuon a oedd yn effeithio'n gadarnhaol ar eich hwyliau.



Gwerthfawrogi neu ofalu am natur

Teimlwch ansawdd y pridd, garwedd y chwyn neu feddalwch y blodau.

Anadlwch **arogl** y neithdar a glaswellt newydd ei dorri.

Edrychwch ar liwiau, ansawdd a phatrymau planhigion a blodau sy'n newid o hyd.

Gwrandewch ar synau adar, peiriannau torri gwair a phlanhigion yn cael eu dyfrio.

Mae cwsg yn bwysig i'n lles corfforol a meddyliol. Ond, mae'n aml yn fwy anodd cysgu ar yr adegau pan mae ei angen fwyaf arnom. Ceisiwch ddefnyddio'r technegau isod i'ch helpu i ymlacio a pharatoi eich hun i gysgu.

1. Llenwi dyddlyfr cyn mynd i'r gwely

Gan ddefnyddio llyfr nodiadau neu ddarn o bapur, gallwch ysgrifennu am unrhyw beth; sut rydych chi'n teimlo, tasgau rydych chi wedi'u cwblhau, symudiadau rydych chi wedi'u gwneud, neu hyd yn oed ofidiau a phryderon sydd gennych chi. Os ydych chi wedi ysgrifennu'r pethau sy'n eich poeni ar bapur, beth am geisio gwneud ein tasg 'cylchoedd rheolaeth' gyda'ch rhestr? Dyma dempled gallwch ei gopïo i'ch helpu i ddechrau arni.

Fy Nyddlyfr

Heddiw, rwy'n ddiolchgar am...

Pethau rydw i'n poeni amdanynt...

Symudiadau wnes i...

Pethau rydw i'n teimlo'n gyffrous yn eu cylch...

2. Mae ymarferion anadlu'n gallu helpu i dawelu gorbryder

Dyma rai y gallwch chi roi cynnig arny'n nhw:



Anadlu mewn lliw

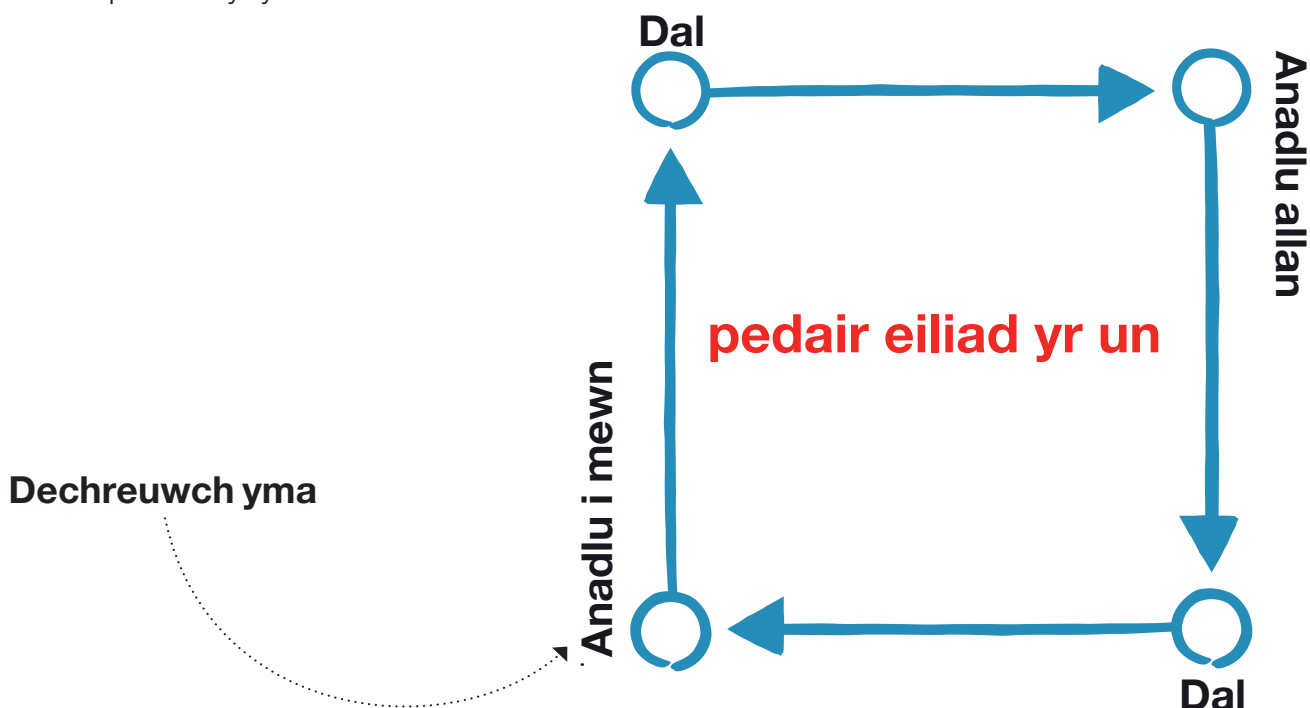
- Dychmygwch liw rydych chi'n ei gysylltu â meddyliau hapus a chadarnhaol.
- Nawr dychmygwch liw arall; ar gyfer meddyliau sydd ddim yn gadarnhaol.
- Anadlwch i mewn yn araf. Nawr dychmygwch anadlu'r lliw hyfryd a chadarnhaol hwnnw i mewn. Dychmygwch fod yr anadl yn cyrraedd eich bysedd a bysedd eich traed.
- Anadlwch allan yn araf a dychmygwch eich bod yn anadlu'r lliw negyddol allan.
- Chwythwch o i ffwrdd.
- Gwnewch yr ymarfer hwn ychydig o weithiau.

Ydy o'n helpu? Sut ydych chi'n teimlo nawr?

Anadlu sgwâr

- Anadlwch i mewn yn ddwfn. Wrth i chi anadlu i mewn, cyfrifwch i bedwar yn araf. Sylwch ar yr aer yn dod i mewn i'ch ysgyfaint.
 - Nawr daliwch eich anadl a chyfri i bedwar. Peidiwch ag anadlu i mewn nac anadlu allan.
 - Rhyddhewch eich anadl yn araf, eto am bedair eiliad.
 - Ar ddiwedd yr anadl, daliwch ef am bedair eiliad arall.
- Gwnewch hyn gynifer o weithiau ag sydd ei angen arnoch.

Wnaeth o helpu? Sut ydych chi'n teimlo nawr?



3. Pennu trefn reolaidd

Ceisiwch bennu amser i fynd i'r gwely er mwyn creu trefn reolaidd, gan helpu eich corff i ddod i arfer ag amseroedd cysgu rheolaidd.

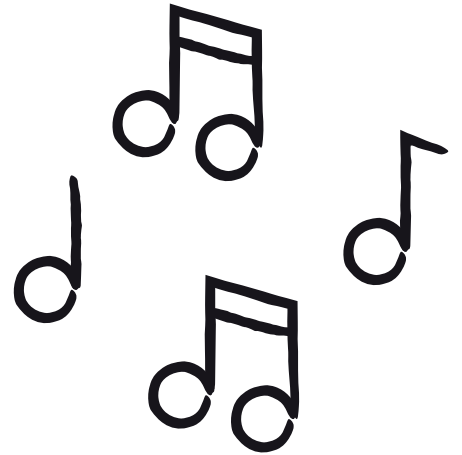
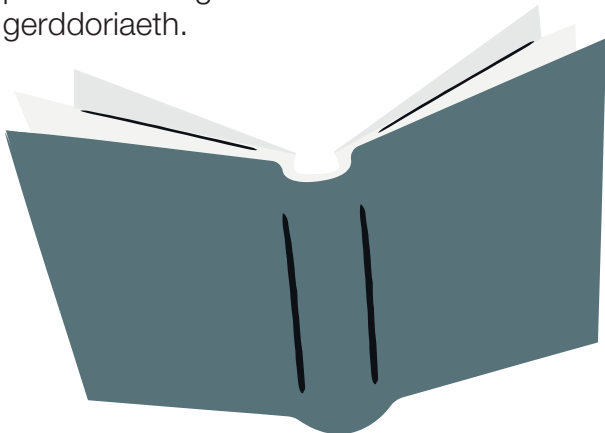


4. Cyfyngwch ar eich amser o flaen sgrin cyn cysgu

Hefyd, os gallwch chi, ceisiwch dynnu 'gwrthrychau golau glas', fel ffonau a gliniaduron, o ble rydych chi'n cysgu.

5. Gwnewch rywbeth yn arbennig i chi

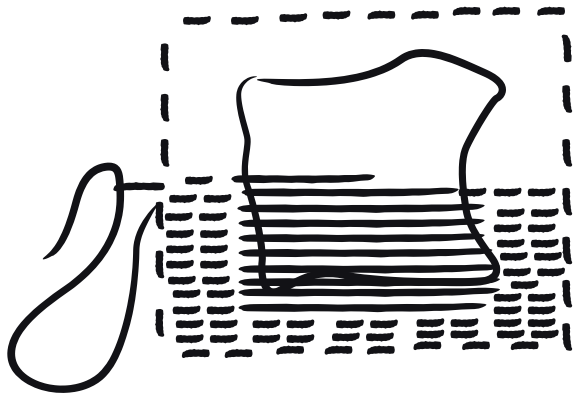
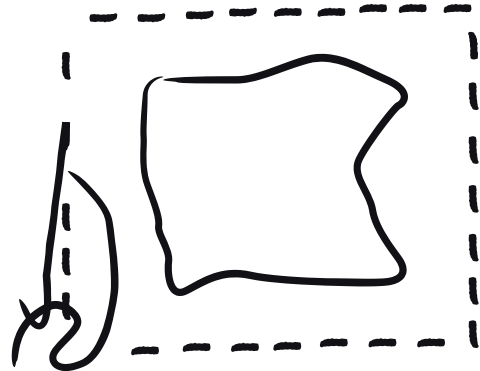
Mae dod o hyd i rywbeth rydych chi'n ei fwynhau ac sy'n gwneud i chi ymlacio a'i wneud cyn mynd i'r gwely yn gallu eich helpu i gael noson well o gwsg. Rhowch gynnig ar ddarllen rywbeth sydd o ddiddordeb i chi, gostwng y goleuadau, cymryd paned o de digaffein i'ch tawelu neu wrando ar gerddoriaeth.



Ar adegau pan fyddwn ni'n teimlo'n bryderus neu wedi ein llethu, mae'n gallu helpu i gadw ein dwylo'n brysur. Edrychwch drwy eich pethau – a oes unrhyw eitemau nad oes eu hangen arnoch mwyach ac y gallech eu rhoi i elusen? Mae ailgylchu eitemau yn weithred garedig sy'n gallu rhoi boddhad i chi. Neu gallech uwchgyrchu eich eitemau – sef cymryd rhywbeth hen a'i droi'n rhywbeth newydd. Gallwch ddysgu sgiliau newydd a hyd yn oed rhannu eitemau gyda ffrindiau a theulu.

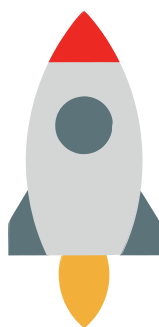
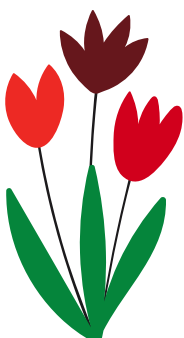
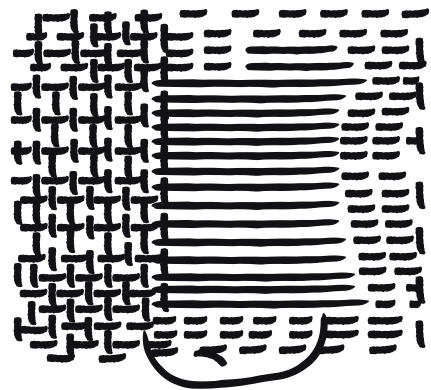
Beth am roi cynnig ar ein canllaw i drwsio isod er mwyn cadw eich dwylo'n brysur ac adfywio hen ddilledyn ar yr un pryd? Os na allwch chi feddwl am ffordd o ddefnyddio'r enghraifft isod, edrychwch ar ffyrdd o uwchgyrchu neu drwsio eich eitemau drwy erthyglau a fideos ar-lein, grwpiau atgyweirio lleol, neu ewch i'ch llyfrgell leol i gael ysbrydoliaeth.

Rhowch rywbeth caled o dan y twll: bydd cwpan neu botyn yn gwneud y tro. Gwthiwch y nodwydd a'r edau drwy'r defnydd o'r tu blaen i'r cefn. Nawr dewch â'r nodwydd yn ôl o'r cefn i'r blaen. Gwnewch hyn sawl tro, gan wau'r nodwydd drwy'r defnydd i greu llinell (pwyth rhedeg) o amgylch ymyl y twll.



Dilynwch yr un broses eto ond yn llorweddol: gan wau'r edau o dan a dros y llinellau rydych chi wedi'u greu yn y cam olaf. Ar ôl i chi orffen, ewch â'r edau i'r cefn, ei chlymu â chwlm bach, a thorri'r edau'n fyr.

Nawr, ewch ati i greu llinellau ar draws y twll gan ddefnyddio'r un pwyth rhedeg. Pan fyddwch chi'n cyrraedd y twll, ewch drosto i'r ochr arall a phwytho eto nes byddwch chi'n cyrraedd yr ymyl. Newidiwch gyfeiriad ac ailadrodd y camau nes bod eich twll wedi'i orchuddio â llinellau.



Awgrym: beth am roi cynnig ar greu llun dros eich twll, fel blodyn neu roced?

Mae'r holl eiriau isod yn ymwneud ag eitemau yn y pecyn hwn. Allwch chi ddod o hyd iddyn nhw yn y chwilair?

Adar

Changi

Cysylltiad

Gwytnwch

Cefnogaeth

Anadlu

Natur

C	Y	S	Y	L	L	T	I	A	D	C
B	C	A	D	A	R	J	T	R	O	E
D	R	S	J	U	L	F	P	R	P	F
Y	N	G	S	J	F	I	E	R	S	N
L	A	D	R	T	P	H	M	P	L	O
O	T	S	C	H	A	N	G	I	T	G
G	U	M	B	U	P	R	T	R	T	A
T	R	G	W	Y	T	N	W	C	H	E
H	C	S	R	T	P	W	F	R	P	T
I	Y	A	N	A	D	L	U	T	A	H
H	W	A	S	U	I	G	M	R	U	G

Ar ôl i chi orffen y chwilair, nodwch dri gair o'r rhestr sy'n apelio fwyaf atoch chi ac yna nodwch dair ffordd y gallwch chi ddysgu mwy amdanynt neu geisio eu gwneud. Yna edrychwch yn ôl ar ddiwedd yr wythnos i weld beth rydych chi wedi'i gyflawni.

Y Groes Goch Brydeinig:

Adborth ar y pecyn bod yn garedig wrthy ch chi'ch hun

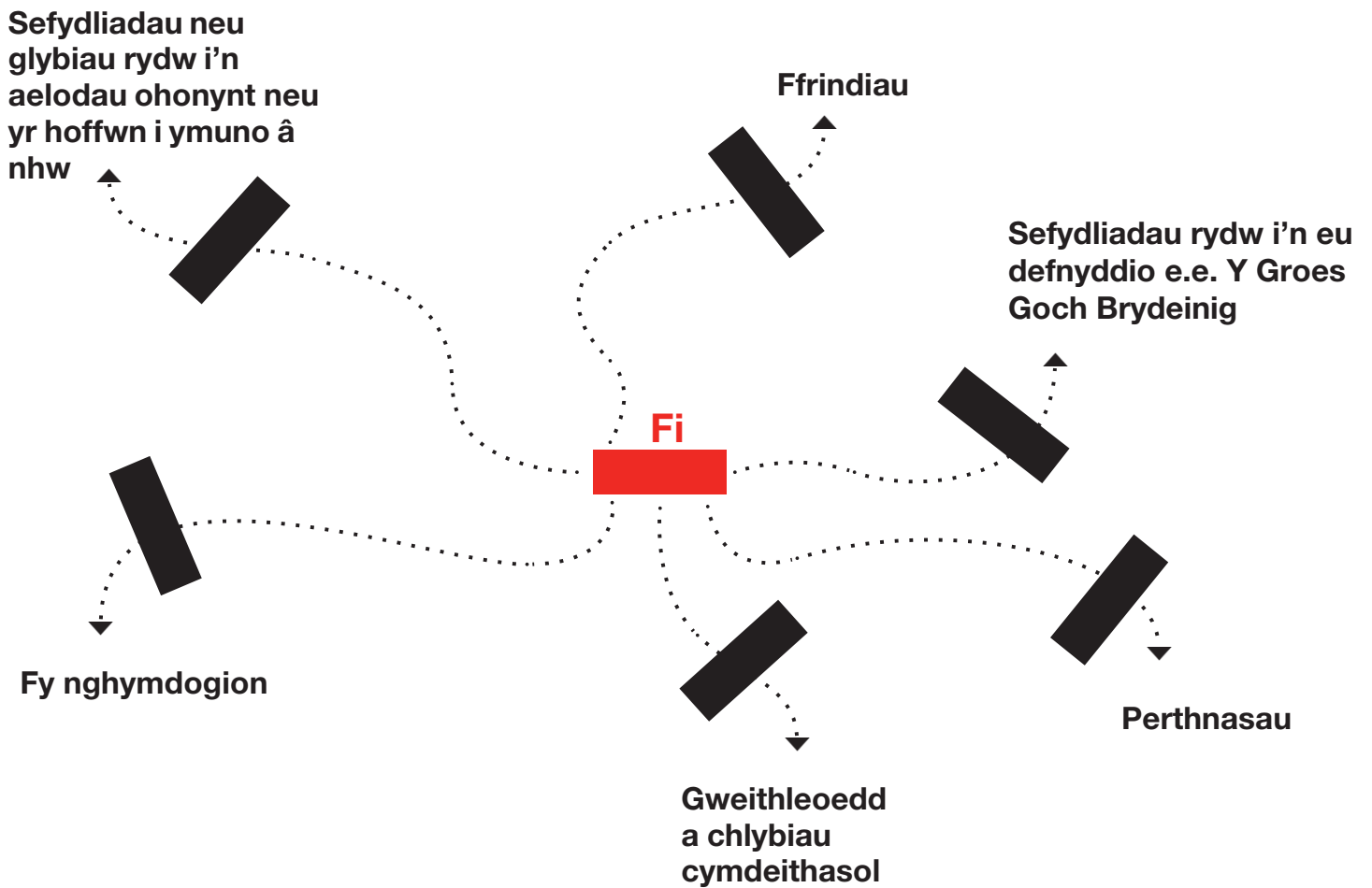
Gobeithio eich bod yn mwynhau'r gweithgareddau yn y pecyn hwn. I roi adborth i ni ac er mwyn ein helpu i wella ein hadnoddau yn y dyfodol, llenwch yr arolwg byr hwn. forms.office.com/e/SxGhGBv4NF



Sganiwch y cod QR

Rydyn ni'n gwybod am lawer o bobl sy'n gallu ein helpu ni, neu y gallwn ni eu helpu pan maen nhw'n ei chael hi'n anodd. Mae'n gallu helpu i atgoffa ein hunain o bwy ydyn nhw.

Ysgrifennwch enwau'r bobl mae gennych chi gysylltiad â nhw.
Beth maen nhw'n ei wneud?
Sut gallwch chi ddal ati i gael cysylltiad â nhw?



Ystyriwch **sut mae'r bobl hyn yn eich helpu.**

Yna nodwch **sut rydych chi'n eu helpu nhw.**

Pwy arall fydddech chi'n hoffi cwrdd â nhw?

Sut gall eich cysylltiadau eich helpu chi?

Beth allwch chi ei wneud i gryfhau a chyfoethogi'r cysylltiadau hyn?

Ffyrdd eraill y gallwch chi greu cysylltiad â'ch cymuned

Mae sawl ffordd arall y gallwch chi gymryd rhan a dangos beth allwch chi ei wneud. Efallai yr hoffech chi goginio a rhannu'r hyn rydych chi wedi'i wneud â'ch cymdogion, neu greu clustog neu degan pren i'w roi i rywun rydych chi'n ei adnabod neu i elusen leol.

Gallwch hefyd ymweld â'ch canolfan gymunedol neu eich llyfrgell leol i ddod o hyd i bethau newydd y gallwch chi ymwneud â nhw yn eich ardal. Gallai fod yn grŵp chwaraeon neu'n hobi. Mae llawer o grwpiau cymunedol yn caniatáu i chi fynychu fel dechreuwr neu'n rhoi'r cyfle i chi drosglwyddo eich gwybodaeth a'ch sgiliau i bobl eraill. Sut deimlad fydd gwneud rhywbeth ac yna ei rannu?



Defnyddiwch y blychau isod i nodi ffyrdd y gallech chi greu cysylltiad ag eraill

Defnyddiwch y blwch hwn i nodi rhagor o opsiynau neu grwpiau yn eich ardal leol chi.

Defnyddiwch y blwch hwn i restru ffyrdd y gallech chi gefnogi pobl eraill yn lleol.

Defnyddiwch y blwch hwn i restru rhai o'r lleoedd y gallech chi roi o'ch amser yn wirfoddol (e.e. yn bersonol, dros y ffôn neu drwy greu rhywbeth).

Defnyddiwch y blwch hwn i nodi rhai syniadau ynghylch sut y gallech chi gefnogi pobl sy'n byw ymhellach i ffwrdd.

Mae ymarfer corff yn gallu helpu i leddfu tensiwn a straen, a gwneud i chi deimlo'n well ar yr un pryd drwy ryddhau endorffiniau, sef hormonau sy'n gwneud i chi 'deimlo'n dda'. O fynd am dro bach sionc i ioga, mae symud yn ffordd wych o ofalu am eich lles. Os gallwch chi, mae'r symudiadau ioga isod yn ffordd dda o ymarfer symud a gwrando ar eich corff.

Wrth i chi wneud y gwahanol symudiadau, sylwch beth sy'n teimlo'n dda a beth sydd ddim. Cadwch eich sylw ar eich anadlu wrth i chi wneud y symudiadau.

Cofiwch gydnabod sut mae'r gwahanol symudiadau yn gwneud i chi deimlo. Ydych chi'n teimlo'n rhwystredig, yn falch, yn benderfynol, neu wedi ymlacio?



Ymwybyddiaeth ofalgar ym myd natur

Ewch i un o'ch hoff leoedd yn yr awyr agored, er enghraifft, yr ardd, parc neu stryd ddeiliog. Rhowch gynnig ar ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar drwy gerdded ym myd natur.

- **Cerddwch** yn araf ond yn naturiol.
- **Canolbwyntiwch ar eich anadlu**, gan anadlu i mewn yn ddwfn drwy eich trwyn ac allan drwy eich ceg. Gwnewch hyn ychydig o weithiau. Yna setlwch i rhythm naturiol.
- **Nawr edrychwch o'ch cwmpas**; sut mae'n teimlo i fod allan yn yr awyr agored?
- **Sylwch ar eich synhwyrâu**. Beth allwch chi ei glywed? Beth allwch chi ei weld? Beth allwch chi ei ogleuo? Beth allwch chi ei gyffwrdd?
- Ydych chi'n gallu **gafael mewn deilen, neu gyffwrdd rhisgl coeden?** Beth ydych chi'n sylwi arno o ran sut mae'n edrych ac yn teimlo?
- Ar ôl gorffen, **trowch eich sylw yn ôl at eich cerdded**. Sut gallai cerdded ym myd natur helpu pobl eraill o'ch cwmpas i deimlo'n fwy cysylltiedig a sut gallwch chi drosglwyddo hyn i rywun arall, er mwyn helpu?

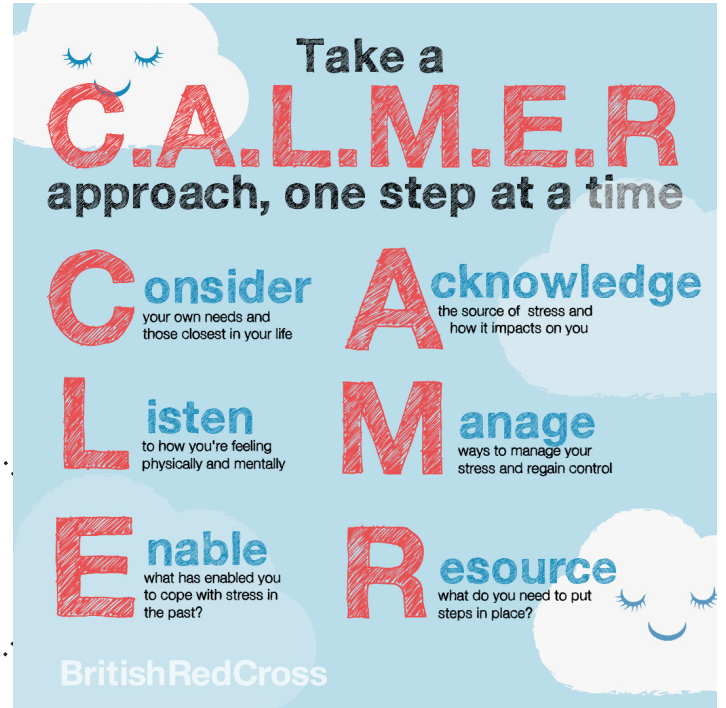
Os nad ydych chi'n gallu mynd allan, **edrychwch drwy'r ffenestr**. Gwnewch nodyn o'r hyn rydych chi'n gallu ei weld. Gallech dynnu llun planhigion neu anifeiliaid rydych chi wedi'u gweld a cheisio canfod eu henwau cywir, er enghraifft.



Sut i ddefnyddio'r dull C.A.L.M.E.R o ymdrin â straen a gorbryder

Acronym defnyddiol a ddatblygwyd gan dîm seicogymdeithasol ac iechyd meddwl Y Groes Goch Brydeinig yw C.A.L.M.E.R. Bydd defnyddio hwn yn ffordd hawdd o gofio ychydig o gamau iach y gallwch chi eu cymryd pan fyddwch chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn teimlo'n bryderus neu'n ddi-gefn ac yn aneffeithiol ynghylch rhyw sefyllfa.

Meddyliwch am rywbeth rydych chi'n mynd i'w wneud cyn bo hir. Sut gallai defnyddio'r fframwaith C.A.L.M.E.R. eich helpu i deimlo'n fwy hyderus ynghylch llwyddiant yr hyn rydych chi'n mynd i'w wneud? Ysgrifennwch hyn ar bapur ac edrychwch arno eto er mwyn parhau i'ch atgoffa eich hun o sut y bydd hyn yn eich helpu i ymdopi'n dda â'r sefyllfa.



Pwy i'w ffonio

Ffoniwch ein llinell gymorth am ddim i gael cyngor ar y cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael gan Y Groes Goch Brydeinig, gan gynnwys yn eich ardal leol - 0808 196 3651

Neu ffoniwch am sgwrs. Mae ein tîm cyfeillgar yma i wrando arnoch chi.

Ffoniwch am ddim ac yn gyfrinachol yn ystod yr amseroedd isod:

Dydd Llun: 10am - 5pm
Dydd Mawrth: 10am - 5pm
Dydd Mercher: 10am - 8pm
Dydd Iau: 10am - 5pm
Dydd Gwener: 10am - 5pm

Dyma rai o'r pethau y gallwn ni eich helpu â nhw:

- Unigrwydd
- Cymorth yn y cartref
- Problemau ariannol
- Llogi cadair olwyn

I weld rhagor o weithgareddau a gwybodaeth i'ch helpu i gryfhau hyder, meithrin sgiliau ymdopi a gwella eich lles, ewch i: [redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

I gael gwybodaeth am weithdai lles am ddim ar-lein, dros y ffôn ac wyneb yn wyneb sy'n cynnig cyfle i greu cysylltiad ag eraill a dysgu sgiliau newydd, cysylltwch â ni drwy e-bost

redcrosseducation@redcross.org.uk neu ffoniwch ein tîm i gael rhagor o wybodaeth: 00344 412 2734