

**Y Llyfr Bach Glas o rifau buddiol –
Iechyd Meddwl**

Pwyntiau buddiol i hyrwyddo eich iechyd meddwl:

1. Siaradwch â rhywun, ysgrifennwch eich meddyliau a'ch teimpladau i lawr, neu crëwch ddyluniadau.
2. Gofalwch am eich iechyd corfforol – bwyd a dŵr; awyr iach; ymarfer; gorffwys; cysgod.
3. Strwythuro eich diwrnod - ceisiwch gynnwys gweithgaredd sy'n rhoi mwynhad, e.e. cerddoriaeth, ffilmiau, crefftau, gwirfoddoli.
4. Byddwch yn garedig â chi eich hun, ac i eraill.
5. Dysgwch sgil neu ei hymarfer.
6. Peidiwch â chadw pethau sy'n eich poeni i chi'ch hun – ceisiwch ffynonellau o gymorth a chefnogaeth.

Cymorth mewn Argyfwng:

1. Wardeiniaid, os ydych yn byw mewn Neuadd (rhifau yn y llawlyfr)
2. Cynghorwr Iechyd Meddwl (9yb-5yh) **01248 382032**
3. Meddygfa Bodnant **01248 364492**
4. Meddyg Teulu y Tu Allan i Oriau Arferol **0300 1235566**
5. Sesiynau Cefnogaeth gan y Gwasanaeth Cwnsela **01248 388520**
6. FFONIWCH y llinell gymorth **0800 132737** Testun: help i **81066**
7. Samariaid **116 123**
e-bost: jo@samaritans.org
8. Papyrus HOPELineUK **0800 0684141**
9. Staff Diogelwch **3475** neu **2795**
10. Tîm Plismona **01286 670924**