

Y Llyfr Bach Glas o rifau buddiol – Iechyd Meddwl

Pwyntiau buddiol i hyrwyddo eich iechyd meddwl:

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

Trafferth ymdopi?

1. Samariaid **0808 164 0123** neu **116 123**
e-bost: jo@samaritans.org
2. FFONIWCH y llinell gymorth **0800 132737** Testun: help i **81066**
3. Galw Iechyd Cymru **0845 46 47** neu **111**
4. SupportLine – Cefnogaeth gyfrinachol i reoli hunan-niweidio **01708 765200** e-bost: info@supportline.org.uk
5. ‘Shout – text **85258 24/7** for support in a crisis’
6. Sesiynau Cefnogaeth gan y Gwasanaeth Cwnsela **01248 388520**
e-bost: cynghori@bangor.ac.uk
7. Cynghorwr Iechyd Meddwl (9yb-5yh) **01248 382032** neu **383620**
8. Staff Diogelwch **01248 383475** neu **382795**
9. Students Against Depression
www.studentsagainstdepression.org
10. Papyrus HOPELineUK **0800 0684141**