Llais lles gwynllyw

**Mae’n bwysig eich bod fel dysgwyr yn edrych ar ol eich lles. Ar gais dysgwyr Ysgol Gyfun Gwynllyw, dyma nifer o gysylltiadau defnyddiol i gynorthwyo’ch lles.**



**GIG** – **Every mind matters**

Cymorth arbenigol ac ymarferol sut i ofalu am iechyd meddwl. Mae yna adran benodol ar gyfer pobl ifanc.

[**nhs.uk/oneyou/every-mind-matters**](file:///D%3A%5CBWLETIN%202020%5CNhs.uk%5Coneyou%5Cevery-mind-matters)

**YOUNG MINDS** – Cymorth ymarferol ar sut i gefnogi iechyd meddwl i bobl ifanc.

[**www.youngminds.org.uk**](http://www.youngminds.org.uk/)neu tecstiwch **YM i 85258** os ydych mewn crisis.

**CCYP** – Cymorth cwnsela ar gyfer dysgwyr Ysgol Gyfun Gwynllyw / Torfaen

01633 453035

**Instagram:** ccyp\_counselling

**Facebook: ‘**Torfaen Young People’s Counselling Service’

**Gofalwyr Ifanc**

**Torfaen: E-bost:** [socialcarecalltorfaen@torfaen.gov.uk](file:///D%3A%5CBWLETIN%202020%5Csocialcarecalltorfaen%40torfaen.gov.uk)

**Rhif ffôn:** 01495 762200

**Casnewydd: E-bost:****barnardosnewportservices@barnardos.org.uk**

**Rhif ffôn:** 01633 251192

**Blaenau Gwent: E-bost:** [DutyTeamAdults@blaenau-gwent.gov.uk](file:///D%3A%5CBWLETIN%202020%5CDutyTeamAdults%40blaenau-gwent.gov.uk)

**Rhif ffôn:** 01495 315700

**Sir Fynwy: E-bost:** [www.ctsew.org.uk/young-carers-2](file:///D%3A%5CBWLETIN%202020%5Cwww.ctsew.org.uk%5Cyoung-carers-2)

**Rhif ffôn:** 01495 366993

**E-bost:** Arif.Hussain@ctsew.org.uk

**Mae nifer o bethau gallwch wneud adref er mwyn gofalu am eich lles:**

* Ymarferion anadlu
* Ymarfer corff
* Gwaith celf / lliwio
* Gwrando ar gerddoriaeth
* Gwylio teledu
* Dim treulio gormod o amser ar ffôn symudol / dyfeisiau electronig
* Mynd allan am dro
* Siarad gyda ffrindiau
* Bod yn bositif!

**MEIC**

Cymorth ar gyfer pobl ifanc a gwybodaeth defnyddiol

[**www.meiccymru.org**](http://www.meiccymru.org/)

0808 80 23456 neu 84001

**ANNA FREUD**

Cymorth arbenigol iechyd meddwl

[**annafreud.org**](file:///D%3A%5CBWLETIN%202020%5Cannafreud.org)

***Un Tim, Un Teulu***

#

**Live Fear** (Cymorth am drais domestig)

**Rhif ffôn:** 0808 80 10 800

**Rhif ffôn 24 awr:** 0808 2000 247

**MIND** – Gwybodaeth am unrhyw agwedd o iechyd meddwl

**info@mind.org.uk**

0300 123 3393 neu 86463

#

**Kooth** (Cymorth emosiynol i bobl ifanc) [www.Kooth.com](http://www.Kooth.com)

**Barod / N-Gage (Drug Aid)**

**Rhif ffôn:** 0333 3202751

E-bost: GwentGage@drugaidcymru.com

#

**MEDDWL** – Cymorth ymarferol a sut i gefnogi iechyd meddwl. Mae Meddwl trwy gyfrwng y gymraeg a cheir nifer o syniadau defnyddiol a rhannu gwybodaeth

**Meddwl.org**

**Samariaid**

**Rhif ffôn:** 116 123

**PLACE2BE** – Cymorth ymarferol ar sut i gefnogi iechyd meddwl. Maent yn cynnig sesiynau cwnsela

**Place2be.org.uk**

**Edrychwch ar ôl eich lles**

**Barnados**

Cymorth i blant

**www.barnados.org.uk**

**Galw Iechyd Cymru**

**Rhif ffôn:** 0845 46 47 neu 111

**Childline** – Gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth

**Rhif ffôn:** 0800 1111

***Un Tim, un Teulu***