

Taflen Ffeithiau

Iechyd Meddwl

Coed Pella
Conway Road
Bae Colwyn
LL29 7AZ
0300 1240040



Beth allaf i ei wneud os oes gennyf broblemau iechyd meddwl?

Dylech siarad gyda'ch Meddyg Teulu. Byddant yn gwrando arnoch ac efallai y byddant yn eich cyfeirio at y Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol.

Pwy yw'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol?

Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol Conwy

10 Nant-y-Glyn Road, Bae Colwyn, LL29 7PU

0300 085 0049

Beth os nad oes gennyf neu nad wyf eisiau siarad gyda fy Meddyg Teulu?

Mae gwasanaethau yn y Gymuned a allai eich cefnogi:



Mae MIND yn darparu cefnogaeth, cyngor a chlust i wrando, gyda man cyfrinachol a chyfeillgar i fynd iddo ac yn cynnig gwybodaeth ar iechyd meddwl, budd-daliadau lles a gwasanaethau lleol.

3 Trinity Square, Llandudno, LL30 2PY

01492 879 907

info@aberconwymind.co.uk



Mentora

Mae Well-being without Walls yn bartneriaeth rhwng Canolfan Lles ac Adnoddau Tan y Maen a PRIME CIC. Y nod yw gwneud Gogledd Cymru yn lle da ar gyfer rhai gyda materion iechyd meddwl er mwyn iddynt allu byw bywydau llawn yn eu cymunedau lleol a byw'n dda yn gyffredinol.

mentoraconwy@yahoo.co.uk

07508 993050

C.A.L.L. (Llinell Gyngor a Gwrando Cymunedol)

Llinell gymorth iechyd meddwl sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth / llenyddiaeth am iechyd meddwl a materion cysylltiol. Mae Llinell Gymorth C.A.L.L. yn cynnig gwasanaeth gwrando a chefnogaeth cyfrinachol.

Rhadffôn: 0800 132 7337

Testun: 810666

Neu ewch i'r wefan www.callhelpline.org.uk



Y Samariaid

Ymyrraeth Argyfwng - Mae'r Samariaid ar gael 24 awr y dydd, bob dydd o'r flwyddyn, yn darparu lle diogel i unrhyw un sy'n methu ymdopi.

☎ 116 123

🌐 <http://www.samaritans.org> neu anfonwch e-bost at jo@samaritans.org



Dewis Cymru yw'r lle i gael gwybodaeth am les yng Nghymru.

Os hoffech wybodaeth all eich helpu i feddwl am yr hyn sy'n bwysig i chi, ynghyd â gwybodaeth am sefydliadau a gwasanaethau lleol a all helpu, gallwch fynd i wefan Dewis Cymru ar www.dewis.wales. Gall y wefan eich cynorthwyo i gael mynediad at wasanaethau cefnogaeth lleol a chanfod gwybodaeth a chyngor. Mae'n bwynt mynediad sengl, clir a dibynadwy.

This document is also available in English.

