

AREA 43

BOD YN GAETH / SYLWEDDAU		
Addaction	Yn darparu gwybodaeth am gyffuriau a phroblemau alcohol.	www.addaction.org.uk
Al-Anon	Cefnogaeth i unrhyw un y mae ei fywyd yn cael ei effeithio, neu wedi cael ei effeithio gan yfed rhywun arall, p'un a yw'r person hwnnw'n parhau i yfed ai peidio.	https://www.al-anonuk.org.uk/ 0800 0086 811
Coap	Cefnogaeth (gan gynnwys cwnsela ar-lein) ar gyfer Plant a Phobl Ifanc yn cael eu heffeithio gan ddibyniaeth rhiant.	www.coap.org.uk
Drinkaware	Elusen annibynnol sy'n gweithio i leihau camddefnyddio alcohol a niwed yn y DU.	https://drinkaware.co.uk/
Frank	Gwybodaeth a chymorth cyffuriau	0300 1236600 / Text 82111 https://www.talktofrank.com/
NACOA	The National Association for Children of Alcoholics	0800 358 3456 http://www.nacoa.org.uk/
Smart Recovery	Helpu unigolion i wella o unrhyw ymddygiad caethiwus a byw bywydau ystyrlon a boddhaus; defnyddio gwyddoniaeth rhaglen therapiwtig o hyfforddiant.	https://smartrecovery.org.uk/
EIRIOLAETH		
Meic	Llinell gymorth gyfrinachol, ddiennw yn cynnig cefnogaeth ac eiriolaeth i bobl hyd at oed 25 yn byw yng Nghymru.	Llinell gymorth (0800-0000): 0808 80 23456 Cefnogaeth destun: 84001 www.meiccymru.org
Tros Gynnal Plant (TGP)	Gwasanaeth eiriolaeth i deuluoedd	https://www.tgpcymru.org.uk/
GOFID		
Anxiety UK	Sgwrs fyw a chymorth e-bost ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n profi pryder.	www.anxietyuk.org.uk
Chill Panda	Ap gyda gemau i helpu i reoli cyfradd curiad y gallon a gofid	http://chillpanda.co.uk/
Clear Fear	Ap ar gyfer iechyd meddwl pobl ifanc yn eu harddegau gan ddefnyddio CBT i ganolbwyntio ar ddysgu i leihau'r ymatebion corfforol i fygythiad.	https://www.clearfear.co.uk/
Comforting Anxious Children	Offer i gefnogi plant a phobl ifanc gyda phryder	https://www.comfortinganxiouschildren.com/
MindShift CBT	Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) i helpu i ymlacio a bod yn ystyriol, datblygu ffyrdd mwy effeithiol o feddwl a chymryd camau gweithredol i gymryd rheolaeth o bryder.	https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/
SAM	Ap cyfeillgar sy'n cynnig amrywiaeth o ddulliau hunangymorth i bobl sy'n ddifrifol am ddysgu rheoli eu pryder.	http://sam-app.org.uk/

WorryTree	Yn eich helpu i gofnodi, rheoli a datrys problemau eich pryderon a'ch gofidionr yn seiliedig ar dechnegau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT).	https://worry-tree.com/
PROFEDIGAETH/GALAR		
Apart of Me	Darparu lle diogel i bobl ifanc alaru, lle gallant glywed gan eraill sy'n gwybod sut mae'n teimlo a dod o hyd i gryfder a doethineb.	https://apartofme.app/
Cruse Bereavement Care	Cefnogaeth ar ôl marwolaeth anwylyd.	Llinel gymorth (09:00–17:30): 0808 808 1677 www.cruse.org.uk
Grief Encounter	Cefnogi plant mewn profedigaeth a'u teuluoedd i helpu i liniaru'r boen a achosir gan farwolaeth rhywun agos. Mae ein gwasanaethau am ddim, wedi'u hariannu trwy haelioni ein cefnogwyr.	https://www.griefencounter.org.uk/ 0808 802 0111 Opsiw'n i siarad yn fyw
Hope Again	Gwefan Cruse Bereavement Care ar gyfer Pobl ifanc.	https://www.hopeagain.org.uk/
Winston's Wish	Cefnogi plant a phobl ifanc ar ôl marwolaeth rhiant neu frawd neu chwaer.	Llinell Gymorth Genedlaethol Rhadffôn: 08088 020 021 https://www.winstonswish.org/
BWLIO		
Beat Bullying	Elusen genedlaethol sy'n ymroddedig i ddarparu cymorth ym mhob agwedd ar fwlio, gan gynnwys bwlio ar-lein a'i effeithiau ar iechyd meddwl person ifanc.	www.beatbullying.org
Bully Busters	Darparu cefnogaeth a chyngor i ddiodefwr bwlio a'u teuluoedd.	Llinell gymorth: 0800 169 6928 https://www.bullybusters.org.uk/
Ditch the Label	Un o'r elusennau gwrth-fwlio mwyaf yn y byd. Gallwch siarad â ni am fwlio ac unrhyw beth arall sydd gennych ar eich meddwl am gyngor a chefnogaeth. Nid dim ond am fwlio rydyn ni'n siarad, rydyn ni hefyd yn siarad am bethau sy'n gysylltiedig fel delwedd y corff, iechyd meddwl a rhywioldeb.	https://www.ditchthelabel.org/
CYFATHREBU		
I CAN's Talking Point	Yn rhoi gwybodaeth i rieni/gofalwyr ac ymarferwyr i helpu plant i ddatblygu eu sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu.	https://ican.org.uk/
ARGYFWNG		
Y Samariaid	Llinell gymorth gyfrinachol sy'n cynnig cefnogaeth a chyngor i'r rhai sydd mewn trallod emosiynol.	116 123 https://www.samaritans.org/
SHOUT	Gwasanaeth testun 24/7 cyntaf y DU, am ddim ar bob rhwydwaith symudol mawr, i unrhyw un mewn argyfwng unrhyw bryd, unrhyw le. Mae'n lle i fynd os ydych chi'n cael trafferth ymdopi a bod angen help ar unwaith.	TECSTIWCH SHOUT I 85258 https://www.giveusashout.org/
ISELDER		
Depression Alliance	Gwybodaeth am iselder i blant, pobl ifanc a rhieni.	www.depressionalliance.org.uk
Mood Tools	Teimlo'n drist neu'n isel? Codwch eich hwyliau gyda MoodTools am ddim.	https://www.moodtools.org/
My CAMHS Choice	Gwybodaeth i CYP ar iselder.	www.mycamhschoices.org

Students Against Depression	Gwybodaeth, cyngor a straeon bywyd go iawn yn benodol, ar gyfer myfyrwyr sy'n cael trafferth iselder.	www.studentsagainstdepression.org
CAM-DRIN DOMESTIG / TRAIS		
Mankind	Llinell gymorth i ddynion sy'n ddiodefwrwr cam-drin domestig /trais domestig ar draws y DU.	01823 334244 https://www.mankind.org.uk/
Freedom Charity	Sefydlwyd Freedom i achub bywydau plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed sydd mewn perygl o, neu sy'n destun troseddau treisgar, Llurguniad Genitalia Merched, trais ar sail anonestrwydd a Phriodasau wedi eu gorfodi ar draws y DU.	https://www.freedomcharity.org.uk/
Galop	Cyngor, cefnogaeth ac eiriolaeth i bobl sydd wedi profi troseddau casineb, cam-drin domestig a thrais rhywiol.	0800 999 5428 http://www.galop.org.uk/
Refuge	Cefnogi'r rhai sydd wedi profi trais a chamdriniaeth	0808 2000 247 https://www.refuge.org.uk/
The Hideout	Crëwyd gan Gymorth i Fenywod i gefnogi plant a phobl ifanc, gan ddarparu gwybodaeth am drais domestig hawdd ei ddarllen a'i ddeall.	http://thehideout.org.uk/
Women's Aid	Yr elusen genedlaethol sy'n gweithio i roi terfyn ar gam-drin domestig yn erbyn menywod a plant.	https://www.womensaid.org.uk/
ANHWYLDERAU BWYTA		
Beat Charity	Darparu llinellau cymorth, cymorth ar-lein a grwpiau hunangymorth ar bob math o anhwylderau bwyta.	www.b-eat.co.uk
GWAHARDDIAD / GWRTHOD MYND I'R YSGOL		
Red Balloon	Yn cefnogi pobl ifanc sy'n hunan-wahardd o'r ysgol oherwydd bwlio neu drawma arall.	http://www.redballoonlearner.org/
TEULUOEDD		
Anna Freud National	Elusen i blant yw hon sy'n ymroddedig i ddarparu hyfforddiant a chefnogaeth Canolfan Plant ar gyfer iechyd meddwl plant a gwasanaethau i deuluoedd.	www.annafreud.org
Gingerbread	Gwybodaeth i helpu rhieni sengl i gefnogi eu hunain a'u teulu.	https://www.gingerbread.org.uk/
Henry	Cefnogi'r teulu cyfan i wneud newidiadau cadarnhaol i'w ffordd o fyw, gan greu amgylcheddau cartref iachach a hapusach, a adeiladu cymunedau iachach.	https://www.henry.org.uk/
SIBS	Cefnogi pobl sydd yn tyfu i fyny gyda neu sydd wedi tyfu i fyny gyda brawd anabl neu chwaer.	https://www.sibs.org.uk/
Relate	Cefnogaeth perthynas	https://www.relate.org.uk/
Young Minds Parentline	Yn cynnig gwybodaeth a chyngor i unrhyw un sy'n poeni am blentyn neu berson ifanc dan 25 oed.	0808 802 5544
HAPCHWARAE		
Big Deal (Gam Care)	GamCare yw prif ffynhonnell gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan gamblo problemus.	https://www.bigdeal.org.uk/

CYFFREDINOL		
Big White Wall	Cymuned ddigidol wedi'i chymedroli â chymorth cymheiriaid sy'n eich annog i fod yn agored am yr hyn sydd ar eich meddwl, dysgu mwy amdanoch chi'ch hun a gweithio drwy'r hyn sy'n eich poeni. I rai 16+ oed	www.bigwhitewall.com
Childline	Cymorth a chyngor ar ystod eang o faterion hyd at 19 oed, siarad â chynghorydd ar-lein, gemau, sgwrs 1:1, byrddau negeseuon etc.	Llinell gymorth (24 awr): 0800 11 11 www.childline.org.uk
Get Self Help	Taflenni gwaith ac adnoddau i unrhyw un Sydd eisiau strategaethau hunangymorth	https://www.getselfhelp.co.uk/
Happify	Technoleg arloesol i rymuso unigolion i arwain bywydau hapusach, mwy boddhaus.	https://www.happify.com/
MeeTwo	Ap rhad ac am ddim, wedi'i gymedroli'n llawn, i bobl ifanc, sy'n darparu cefnogaeth cymheiriaid, cymorth arbenigol, adnoddau addysgol a chreadigol wedi'u hymgorffori yn ogystal ag mewn dolenni ap i elusennau a llinellau cymorth y DU. Cefnogaeth gymdeithasol sy'n magu hyder, yn cynyddu llesiant ac yn hybu gwytnwch emosiynol.	https://www.meetwo.co.uk/
Mindfull	Gwasanaeth ar-lein i bobl ifanc 11-17 oed sy'n darparu cymorth, gwybodaeth a chyngor ac ystafell sgwrs ar-lein.	www.mindfull.org
My Possible Self	Modiwlau dysgu rhyngweithiol a Mood Tracker yn seiliedig ar ddulliau seicolegol profedig fel therapi ymddygiad gwybyddol a seicoleg gadarnhaol, oll wedi'u creu i roi'r sgiliau sydd eu hangen arnoch i lywio'ch ffordd trwy fywyd.	https://www.mypossibleself.com/
Night Line	Gwasanaeth gwrando i fyfyrwyr, a ddarperir gan myfyrwyr hyfforddedig	www.nightline.ac.uk
NSPCC	Elusen flaenllaw yn y DU sy'n helpu i atal Cam-drin plentyndod. Maen nhw'n cynnig cefnogaeth dros y ffôn.	0808 8025544 https://www.nspcc.org.uk/
SELF	Safle adnoddau ar gyfer eich holl cwestiynau llosg	https://www.self.com/
The Mix	Gwybodaeth a chymorth am ddim i rai dan 25 yn y DU. Mynnwch gyngor am faterion iechyd meddwl, rhyw, perthnasoedd, cyffuriau, arian a swyddi.	www.themix.org.uk
Victim Support	Cefnogaeth am ddim a chyfrinachol wedi'i theilwra i bobl y mae trosedd neu ddigwyddiadau trawmatig yn effeithio arnynt.	https://www.victimsupport.org.uk/
IECHYD		
NHS Go	Ap Cyngor iechyd cyfrinachol a gwybodaeth ar gyfer pobl ifanc 16-25 oed.	https://nhsgo.uk/

Saagara	Apiau ar gyfer cynyddu perfformiad athletaidd, lleihau straen a phwysedd gwaed, gwella iechyd cyffredinol a chodi ymwybyddiaeth. Efallai y bydd angen ffi ar rai.	https://www.saagara.com/
CLYWED LLEISIAU		
Voice Collective	Adnoddau i bobl ifanc sy'n clywed, gweld a synhwyro pethau nad yw eraill yn eu gwneud.	www.voicecollective.co.uk
LHDTC++		
Broken Rainbow UK	LHDT Cenedlaethol - Llinell Gymorth Trais Domestig yn darparu cefnogaeth gyfrinachol i bob aelod o'r cymunedau LHDT, eu teulu, ffrindiau ac asiantaethau sy'n eu cefnogi.	0300 999 5428 https://www.brokenrainbow.org.uk/
EACH	Gweithredu Addysgol yn Herio Homoffobia, Deuffobia a Thrawsffobia	https://each.education/
Gendered Intelligence	Gweithio gyda'r gymuned draws a'r rhai sy'n effeithio ar fywydau traws; rydym yn arbenigo mewn cefnogi pobl ifanc yn arbennig pobl draws 8-25 oed.	http://genderedintelligence.co.uk/
LGBT Foundation	Cefnogi anghenion yr ystod amrywiol o bobl sy'n ystyried eu hunain yn lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws. Rydym yn credu mewn cymdeithas deg a chyfartal lle mae pob person LHDT yn gallu cyflawni eu llawn botensial.	0345 3 30 30 30 https://lgbt.foundation/
Mermaids	Un o brif elusennau LHDTC+ y DU, sy'n grymuso miloedd o bobl gyda'i chymunedau ar-lein diogel, grwpiau cymunedol lleol, gwasanaethau llinell gymorth, adnoddau gwe, digwyddiadau a phenwythnosau preswyl.	https://mermaidsuk.org.uk/
Stonewall Cymru	Gwybodaeth a chefnogaeth i gymunedau LHDT a'u cynghreiriaid.	RHADFFÔN 0800 0502020 Linellau ar agor 9:30 - 4:30 Llun i Gwener. https://www.stonewallcymru.org.uk/
Stonewall Youth	Cefnogi pob person ifanc lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws - a'r rhai sy'n cwestiynu. Grymuso pob person ifanc, waeth beth fo'u cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth o ran rhywedd.	https://www.youngstonewall.org.uk/
UNIGRWYDD		
TalkLife	Apiau iechyd meddwl sy'n cynnig ffordd o gael cefnogaeth ar unwaith. Cymunedau sydd yno pan fyddwch eu hangen ac am gyhyd ag y bydd eu hangen arnoch; miliynau o bobl eraill yn union fel y chi.	https://www.talklife.co/
Wisdo	Darganfyddwch bobl y gallwch chi elwa o gysylltu â nhw, yn seiliedig ar rannu profiadau	https://wisdo.com/
Elefriends	Cymuned ar-lein gefnogol lle gallwch chi fod yn chi eich hun. Rydyn ni i gyd yn gwybod sut beth yw brwydro weithiau, ond nawr mae yna le diogel i wrando, rhannu a chael eich clywed.	https://www.elefriends.org.uk/
Epic Friends	Mae'r wefan hon yn ymwneud â'ch helpu chi i helpu'ch ffrindiau a allai fod yn cael trafferth ymdopi'n emosiynol.	https://epicfriends.co.uk/

Get Connected	Cefnogaeth a chyfeirio ar gyfer pobl ifanc o dan 25 oed. Ffôn, e-bost, cefnogaeth testun a gwe-sgwrs.	www.getconnected.org.uk
PROFIAD GOFAL		
CORAM Voice	Cefnogaeth i blant a phobl ifanc mewn gofal a'r rhai sy'n gadael gofal.	https://coramvoice.org.uk/
IECHYD MEDDWL / LLESIANT		
Bipolar UK	Gwybodaeth am anhwylder deubegwn, grwpiau cymorth e-gymuned ac mae ganddynt brosiect penodol ar gyfer pobl ifanc.	www.bipolaruk.org.uk
CAMHS in reach (CIRS)	Ceredigion yn unig - Mynediad trwy Ysgolion	
Catch It (Mood Tracker)	Defnyddio egwyddorion ymagweddau seicolegol at iechyd meddwl a llesiant, ac yn benodol Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT).	https://www.liverpool.ac.uk/csd/app-directory/catch-it/
Cove	Gwella eich iechyd meddwl trwy wneud cerddoriaeth	http://www.cove-app.com/
Doc Ready	Yn paratoi CYP ar gyfer eu hymweliad cyntaf â'u Meddyg Teulu am iechyd meddwl.	www.docready.org
Head Meds	Gwybodaeth i bobl ifanc o gwmpas meddyginiaeth, iechyd meddwl a bywyd.	www.headmeds.org.uk
Hub of Hope	Rhestr cronfa ddata iechyd meddwl genedlaethol yn rhestru sefydliadau ac elusennau, sy'n cynnig cyngor a chymorth iechyd meddwl.	https://chasingthestigma.co.uk/hub-of-hope/
In Hand	Ap sy'n hybu ymwybyddiaeth o lesiant meddwl ac a allai eich helpu mewn a eiliad o bryder neu hwyliau isel.	http://www.inhand.org.uk/
Mind	Elusen iechyd meddwl genedlaethol sy'n darparu llawer o wybodaeth a chyngor o gwmpas iechyd meddwl.	www.mind.org.uk
MIND Cymru	Llinyn Cymreig MIND	Llinell gwybodaeth: 0300 123 3393 e-bost: info@mind.org.uk www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru
MindEd	Adnodd addysgol rhad ac am ddim ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc i bawb oedolion.	www.minded.org.uk
OCD UK	Gwybodaeth a chymorth ynghylch OCD, gan gynnwys fforymau cymorth ar-lein.	www.ocduk.org
Rethink Mental Illness	Mae Rethink Mental Illness yn darparu ffynonellau ogwybodaeth, cefnogaeth a chyngor	www.rethink.org/youngpeople
Sane	Llawer o wybodaeth am iechyd meddwl, yn ogystal â chymorth ffôn, e-bost a neges destun. Mae fforwm ar-lein ar gyfer pobl dros 18 oed	www.sane.org.uk
Students Minds	Elusen iechyd meddwl myfyrwyr y DU sy'n ymgyrchu ac yn cynnig grwpiau cymorth gan gymheiriaid mewn prifysgolion ledled y wlad.	www.studentminds.org.uk
The Youth Wellbeing Directory	Adnodd ar-lein rhad ac am ddim i bobl ifanc hyd at 24 oed sy'n amlinellu gwasanaethau iechyd meddwl yn eu hardal.	www.youthwellbeing.co.uk
Time to Change	Straeon bywyd go iawn a gwybodaeth am brofiadau pobl ag iechyd meddwl.	www.time-to-change.org.uk

What'sUp?	Ap sy'n darparu offer dyddiol sy'n hybu iechyd meddwl cadarnhaol a llesiant i bawb	https://www.thewhatsupapp.co.uk/
Young Minds	Mae Young Minds yn elusen ledled y DU sydd wedi ymrwymo i wella llesiant emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc.	www.youngminds.org.uk
MYFRYDOD		
Headspace	Ap myfyrdod ac ymwybyddiaeth ofalgar.	www.headspace.com
Smiling Mind	Ap ar gyfer myfyrdod dyddiol ac ymwybyddiaeth ofalgar ymarferion.	https://www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app
PWL O BANIG		
No Panic	Cefnogaeth i bobl sy'n dioddef o Byliadau Panig, Ffobiâu, Anhwylderau Gorfodaeth Obsesiynol a phryder cysylltiedig arall anhwylderau	Llinell Gymorth - Dyddiol - 10:00am - 10pm 0844 9674848 info@nopanic.org.uk https://nopanic.org.uk/
PERTHNASAU		
Rise Above	Gwybodaeth ddefnyddiol i gael pobl ifanc i siarad am y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.	https://riseabove.org.uk/
Disrespect Nobody	Cyngor ar Berthnasoedd Iach	https://www.disrespectnobody.co.uk/
HUNANBARCH		
Dove – Self Esteem Project	Helpu pobl ifanc ar draws y byd i adeiladu hyder corff cadarnhaol a hunan-barch.	https://www.dove.com/uk/dove-self-esteem-project.html
CAM-DRIN RHYWIOL / YMOSOD / TRAIS RHYWIOL		
Lucy Faithful Foundation	Diogelu plant a phobl ifanc rhag cam-drin rhywiol drwy ei atal ac ymateb iddo.	https://www.lucyfaithfull.org.uk/
Rape Crisis	Sefydliad cenedlaethol sy'n cynnig cymorth a chwnsela i'r rhai sydd wedi'u heffeithio gan dreisio a cham-drin rhywiol.	Llinell Gymorth: 0808 802 9999 (12-2:30 and 7-9:30) https://rapecrisis.org.uk/
Survivors UK	Cefnogaeth i fechgyn a merched sydd wedi profi trais rhywiol a cham-drin rhywiol.	https://www.survivorsuk.org/
New Pathways	Gwasanaethau cymorth i unrhyw un sydd wedi profi trawma neu drais rhywiol, boed yn ddiweddar neu yn y gorffennol.	http://www.newpathways.org.uk/
The Survivor's Trust	Cefnogaeth arbenigol i unrhyw un sydd wedi goroesi trais rhywiol, trais neu gam-drin rhywiol yn ystod plentyndod.	08088 010818 https://www.thesurvivorstrust.org/
CEOP	Asiantaeth gorfodi'r gyfraith sy'n cadw plant a phobl ifanc yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol a meithrin perthynas amhriodol ar-lein.	https://www.ceop.police.uk/safety-centre/
Standtall	Mae Standtall yn helpu menywod a merched sy'n profi unrhyw fath o gamdriniaeth i ddod o hyd i gymorth a chefnogaeth	https://www.standtall.org/
Stop It Now!	Llinell gymorth i unrhyw un sydd â phryderon am gam-drin plant yn rhywiol.	0808 1000 900 https://www.stopitnow.org.uk/
Safeline	Elusen arbenigol yn gweithio i atal cam-drin rhywiol a chefnogi y rhai yr effeithir arny'n nhw yn eu	https://www.safeline.org.uk/

	hadferiad.	
IECHYD RHYWIOL		
Brook	Iechyd a llesiant rhywiol i rai dan 25 oed	https://www.brook.org.uk/
CWSG		
Pzizz	Ap i helpu i dawelu'ch meddwl yn gyflym, i gwmpo i gysgu'n gyflym, aros i gysgu, a deffro wedi'ch adfywio.	https://pzizz.com/
Relax Melodies	Ap i helpu gyda chwsg	https://www.relaxmelodies.com/
Sleepfulness	Ap gyda thraciau tywys i wella eich cwsg.	http://www.sleepfulnessapp.com/
STELCIO		
Suzy Lamplugh Trust	Cymorth a chynghor i ddioddefwyr stelcian	0808 802 0300 https://www.suzylamplugh.org/
HUNANLADDIAD A HUNAN ANAF		
Better Stop Suicide	Mae hwn yn ap rhad ac am ddim bydarweiniol sy'n defnyddio technegau a thechnoleg seicolegol i atal pobl rhag marw trwy hunanladdiad.	www.thebetterappcompany.com/app/suicide
BeyondNow	Ap cynllunio diogelwch am ddim.	www.beyondblue.org.au/get-support/beyondnow-suicide-safety-planning
CALM	Mae Campaign Against Living Miserably (CALM) yn symudiad arweiniol yn erbyn hunanladdiad.	https://www.thecalmzone.net/
Calm Harm	Ap gyda thasgau i'ch helpu i wrthsefyll neu reoli'r ysfia i hunan-niweidio. Wedi'i ddiogelu gan gyfrinair a gellir ei bersonoli; byddwch yn gallu olrhain eich cynnydd a sylwi ar newid.	https://calmharm.co.uk/
Harmless	Sefydliad sy'n cael ei arwain gan ddefnyddwyr, sy'n darparu gwasanaethau am hunan-niwed ac atal hunanladdiad - cymorth, gwybodaeth, hyfforddiant ac ymgynghoriaeth i bobl sy'n hunan-niweidio, eu ffrindiau, teuluoedd, gweithwyr proffesiynol a rhai sydd mewn perygl o hunanladdiad.	http://www.harmless.org.uk/
Heads above the Waves	Sefydliad dielw sy'n codi ymwybyddiaeth o iselder a hunan-niwed mewn pobl ifanc.	http://hatw.co.uk
If u care, share	Ystod o wasanaethau sy'n hanfodol i atal, ymyrryd a chefnogi'r rhai sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad.	0191 387 5661 https://www.ifucareshare.co.uk/
LifeSIGNS	Elusen fach a arweinir gan ddefnyddwyr yn creu dealltwriaeth am hunan-niwed. Arwain pobl sy'n brifo eu hunain tuag at ffyrdd newydd o ymdopi, pan fyddant yn barod ar gyfer y daith.	http://www.lifesigns.org.uk/
National Advisory Group for Suicide and Self-harm Prevention	Mae'r Grŵp Cynghori Cenedlaethol ar Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed yn dod â rhanddeiliaid allweddol ynghyd i gynghori Llywodraeth Cymru ar faterion allweddol mewn perthynas â lleihau hunanladdiad yng Nghymru.	www.talktometoo.wales/about-us/nag

National Self-Harm Network	Gwybodaeth a thafleuni ffeithiol am ddelio gyda hunan-niweidio.	www.nshn.co.uk
Papyrus UK Oriau agor: 9am – 10pm yn ystod yr wythnos, 2pm – 10pm penwythnosau, 2pm – 10pm gwyliau banc	Os ydych chi'n meddwl am hunanladdiad neu'n pryderu am berson ifanc a allai fod, gallwch gysylltu am gymorth cyfrinachol a chyngor ymarferol.	HOPELINEUK: 0800 068 4141 Testun: 07860039967 E-bost: pat@papyrus-uk.org www.papyrus-uk.org
Recover Your Life	Gwybodaeth a chymorth ynghylch hunan-niwed.	www.recoveryourlife.com
Self-Harm	Gwybodaeth i weithwyr proffesiynol a phobl ifanc pobl ynghylch ymddygiad hunan-niweidio.	www.selfharm.co.uk
Stay Alive	Ap sy'n rhoi cymorth a chefnogaeth i bobl sy'n meddwl am hunanladdiad, neu bobl sy'n poeni am rywun arall.	https://www.prevent-suicide.org.uk/find-help-now/stay-alive-app/