

Os ydych chi wedi cael eich effeithio gan unrhyw un o'r materion a godwyd yn y cyflwyniadau heddiw neu yn yr animeiddiad, gofynnwch i'ch meddyg teulu am gyngor.

Fel arall, efallai y gallech chi geisio cymorth gan y sefydliadau hyn:

- **Mae'r NSPCC** yn elusen bwysig yn y DU sy'n arbenigo mewn amddiffyn plant ac atal creuluodeb i blant. Diben yr NSPCC yw rhoi terfyn ar greulondeb i blant. Cymorth i oedolion sy'n pryderu am blentyn: Ffoniwch 0808 800 5000 neu tecstiwch 88858. Os ydych chi'n oedolyn a gafodd ei gam-drin pan yn blentyn, gall yr NSPCC gynnig cymorth a chyngor hefyd.
- **Alcoholics Anonymous.** Os yw eich arferion yfed yn achosi problemau i chi ac rydych chi dymuno rhoi'r gorau i yfed. Ffoniwch 0800 917 7650.
- **Mae UK Narcotics Anonymous** yn gymdeithas o bobl sy'n gaeth i gyffuriau yr oedd cyffuriau wedi dod yn broblem fawr iddynt. Byddant yn cwrdd yn rheolaidd i helpu ei gilydd i roi'r gorau i ddefnyddio cyffuriau a pheidio ailgychwyn. Ffoniwch 0300 999 1212.
- **Mae ADFAM** yn rhoi gwybodaeth a chymorth i deuluoedd defnyddwyr cyffuriau ac alcohol.
- **Mae Cymorth i Ddiodefwyr** yn elusen genedlaethol sy'n cynnig cymorth cyfrinachol yn rhad ac am ddim i unrhyw un sydd wedi cael ei effeithio gan droseddu. Ffoniwch 0808 168 9111.
- **Samariaid.** Os ydych chi'n wynebu argyfwng, neu os oes rhywbeth yn gwneud i chi deimlo'n isel eich ysbryd, gallwch gysylltu â'r Samariaid 24 awr y dydd, bob dydd o'r wythnos. Ffoniwch 116 123.
- **Mae Relate** yn wasanaeth cwnsela sy'n gweithio i hybu iechyd, parch a chyfiawnder mewn perthnasoedd rhwng cyplau a theuluoedd. Ffoniwch 0300 100 1234.
- **Mae Cymorth i Fenywod Cymru** yn elusen genedlaethol sy'n gweithio i atal trais yn y cartref tuag at ferched a plant. 0808 801 0800.
- **Mae MIND Cymru** yn cynnig cyngor a chymorth i unrhyw un sy'n wynebu problem iechyd meddwl. Maent yn ymgyrchu i wella gwasanaethau iechyd meddwl, gwella ymwybyddiaeth a hybu dealltwriaeth. Ffoniwch 0300 123 3393 neu tecstiwch 86463.
- **Mae Live Fear Free** yn cynnwys gwefan a gwasanaethau llinell gymorth a sgwrsio sy'n cynnig cymorth a gwybodaeth i unrhyw un sy'n profi trais yn y cartref neu'n dymuno cael rhagor o wybodaeth ynghylch gwasanaethau cymorth sydd ar gael. Ffoniwch 0808 801 0800.
- **Helpa Fi I Stopio** yw'r brand ar gyfer yr holl wasanaethau am ddim i roi'r gorau i ysmegu a gynigir gan y GIG yng Nghymru. Ffoniwch 0800 085 2219 neu tecstiwch HMQ at 80818.
- **Mae DAN24/7, Llinell Gymorth Alcohol a Chyffuriau Cymru,** yn llinell gymorth ddwyieithog am ddim sy'n cynnig un pwynt cyswllt i

unrhyw un yng Nghymru sy'n dymuno cael rhagor o wybodaeth neu gymorth yn ymwneud ag alcohol a chyffuriau. Ffoniwch 0800 808 2234 neu tecstiwch DAN at 81066.

- **Mae Cymdeithas Genedlaethol Pobl sydd wedi'u Cam-drin yn ystod Plentyndod (NAPAC)** yn cynnig cymorth i oroeswyr camdriniaeth yn ystod plentyndod, yn cynnwys camdriniaeth gorfforol, emosiynol neu ddefodol, neu gamdriniaeth o ganlyniad i esgeulustod. Ffoniwch 0808 801 0331.