

# CYMORTH ARGYFWNG IECHYD MEDDWL AM DDIM YNG NGHYMRU

**shout**  
**85258**

Tecstiwch  
**SHOUT**  
i **85258**

**SAMARITANS** 116 123  
**SAMARIAID** (Saesneg)

0808 164 0123 (Cymraeg): 7yh-11yh  
[www.samaritans.org/wales](http://www.samaritans.org/wales)  
✉ [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)



0800 132 737

Tecstiwch **help** i **81066**  
[www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)

Llinell Gyngor a  
Gwrando'r  
Gymuned

FFÔN IWCH **999** MEWN  
ARGYFWNG  
SY'N BYGWTH BYWYD

**DYDW I**  
**DDIM YN**  
**YMDOPI**

AC MAE ANGEN

**CYMORTH**  
**BRYIS**

ARNAF

**CAMPAIGN**  
**AGAINST**  
**LIVING**  
**MISERABLY**

0800 58 58 58

[www.thecalmzone.net](http://www.thecalmzone.net)

5yh-canol nos  
bob dydd

**Staying Safe**  
from suicidal thoughts



4 Mental Health  
Connecting with People

[www.stayingsafe.net](http://www.stayingsafe.net)

Crëwch eich "Cynllun Diogelwch"  
eich hun ar gyfer pan fydd pethau'n  
ormod i chi

FFÔN IWCH **111** A  
DEWISWCH **OPSIWN 2**

**ChildLine**

0800 1111

Ar gyfer plant o dan 19 oed  
[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)



**PAPYRUS**  
PREVENTION OF YOUNG SUICIDE

0800 068 41 41

Ar gyfer pobl Tecstiwch **07860 039967**

9yb-canol nos bob dydd

35 oed ac iau [www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org)

✉ [pat@papyrus-uk.org](mailto:pat@papyrus-uk.org)

**YOUNGmINDS**

Ar gyfer plant a phobl ifanc  
Tecstiwch YM i **85258**

