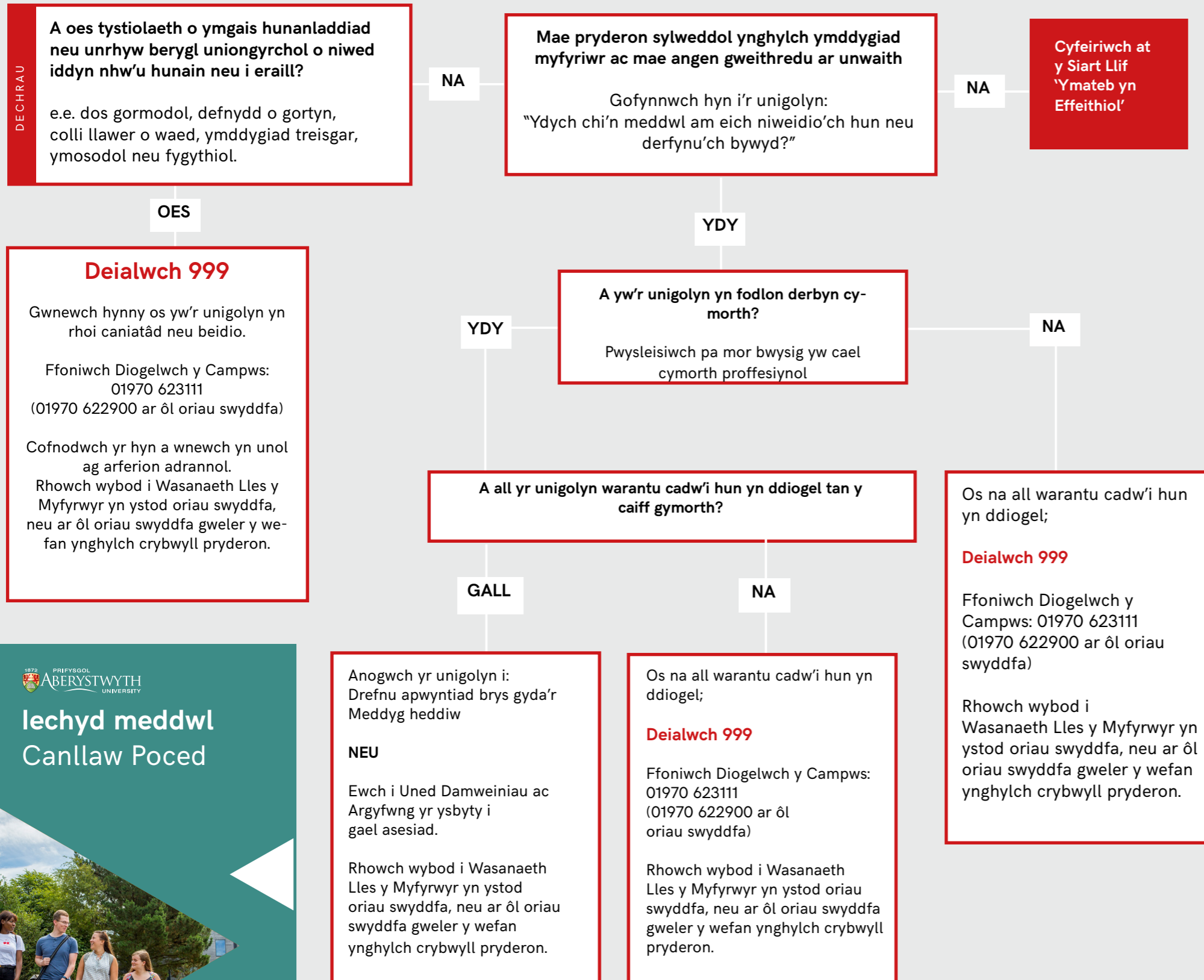


## Iechyd Meddwl: Ymateb i Argyfwng

Yn achlysurol, gall ymddygiad unigolyn beri pryder digon sylweddol i'w ystyried yn **ARGYFWNG** sydd angen sylw a gweithredu yn ei gylch **AR UNWAITH**. Ymhob sefyllfa peidiwch â chynhyrfu, cofiwch ganllawiau cyfrinachedd a gwrando heb farnu. Trafodwch y sefyllfa drwyddi gyda chydweithiwr/rheolwr llinell, diweddarwch y cofnod ysgrifenedig a rhowch wybod i Wasanaethau Lles y Myfyrwyr am eich pryderon a'r hyn a wnaethoch.



## Adnoddau Defnyddiol:

**Diogelwch y Campws:**  
2649 o ffôn mewnol  
01970 622649 o ffôn allanol neu symudol  
E-bost: sitesecurity@aber.ac.uk  
Y we: www.aber.ac.uk/cy/campus-services/security

**Gwasanaethau Brys:**  
Tân, Ambiwlans, Heddlu a Gwylwyr y Glannau  
9999 o ffôn mewnol  
999 o ffôn allanol neu symudol

**Galw Iechyd Cymru**  
Ffôn: 111

**Uned Ddamweiniau ac Argyfwng yr ysbyty:**  
Ysbyty Cyffredinol Bronglais, Ffordd Caradog, Aberystwyth  
Cyfnewidfa Ffôn yr Ysbyty: 01970 623131

**Gwasanaeth Lles y Myfyrwyr:**  
Y Ganolfan Croesawu Myfyrwyr, Campws Penglais  
1761 neu 2087 o ffôn mewnol  
01970 621761 neu 622087 o ffôn allanol neu symudol  
E-bost: studentwellbeing@aber.ac.uk  
Y we: www.aber.ac.uk/cy/student-support/



## Iechyd meddwl Canllaw Poced



## Adnoddau Defnyddiol i Siart Llif:

**Galw Iechyd Cymru**  
Ffôn: 111

**Llinell Obaith Papyrus**  
papyrus-uk.org  
0800 068 41 41

**SHOUT - Llinell Argyfwng Tecstio**  
Tecstiwch y gair SHOUT i 85258  
www.crisistextline.uk

**Y Samariaid**  
116123 - galwad am ddim  
Gwasanaeth 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn  
E-bost: jo@samaritans.org  
Y we: www.samaritans.org

**Gwasanaethau Lles y Myfyrwyr Oriau Swyddfa:**  
Dydd Llun - Iau 09.00 - 17.00,  
Dydd Gwener 09.00 - 16.00  
**E-bost:**  
studentwellbeing@aber.ac.uk  
**Ffôn:** 01970 622087 neu 621761  
**Y we:** www.aber.ac.uk/cy/student-support/our-services/



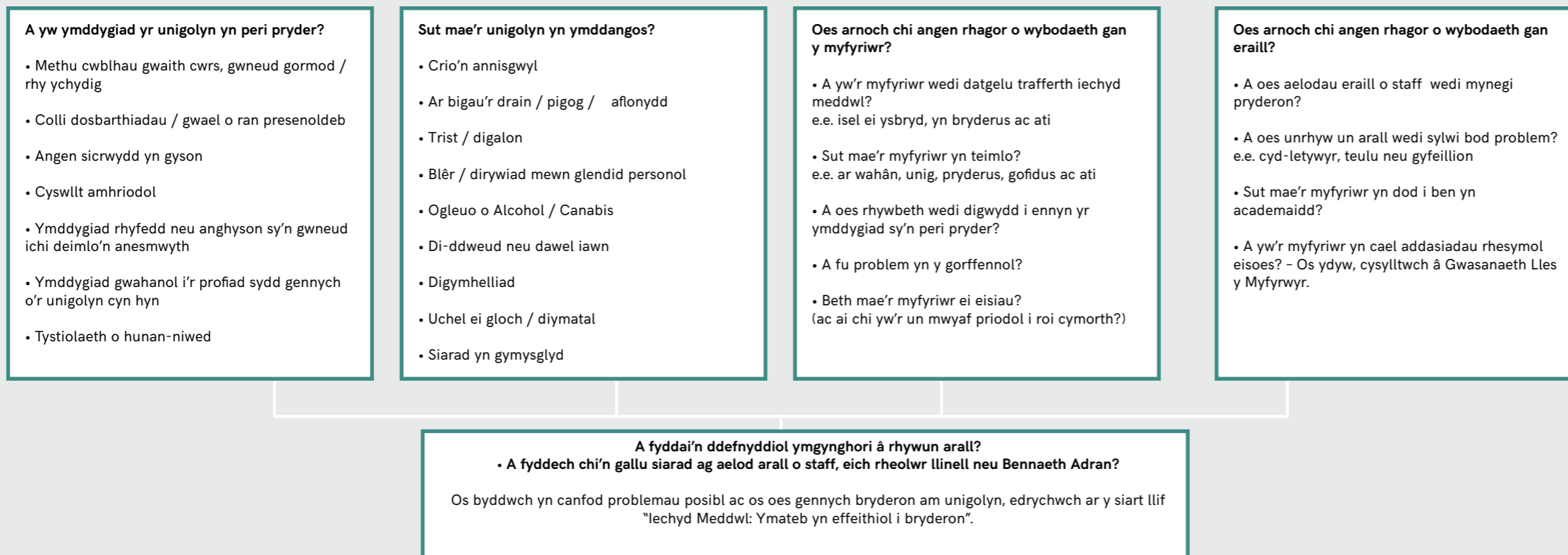
## Iechyd meddwl Canllaw Poced



Ewch i'n gwefan i gael mwy:  
www.aber.ac.uk/cy/student-support-our-services/

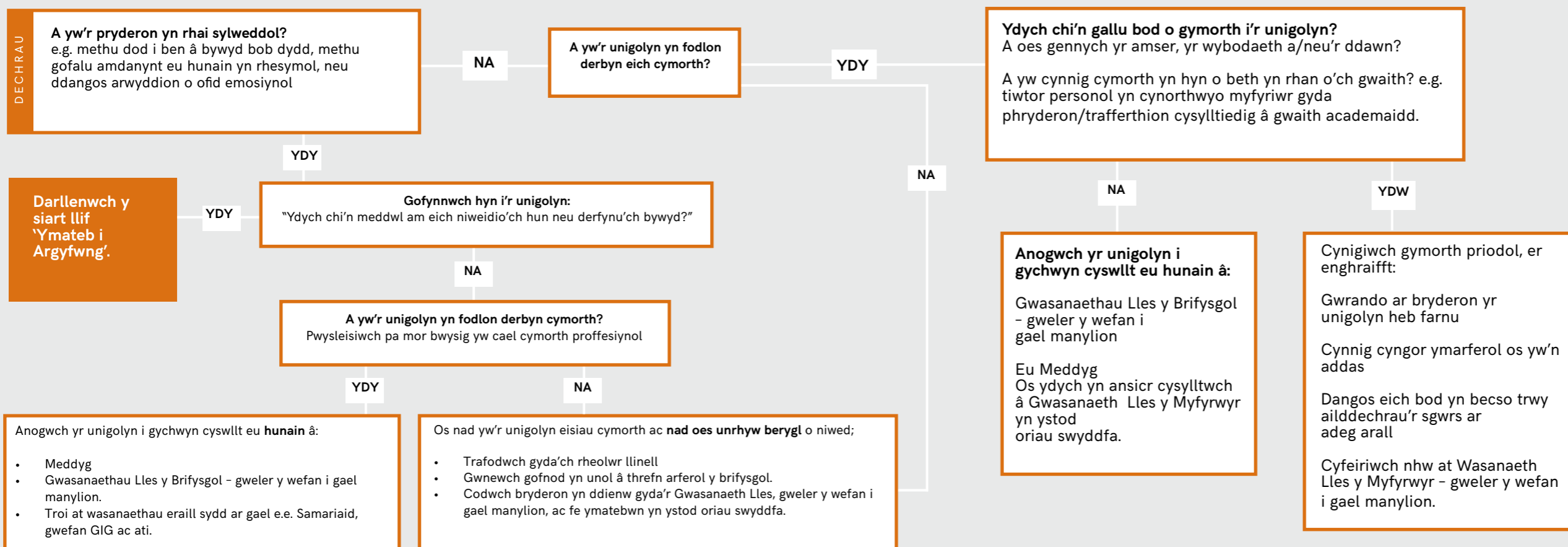
## Iechyd Meddwl: Canfod problemau posibl

Anaml iawn y ceir un arwydd unigol i ddangos bod trafferthion. Mae'r rhestrau gwirio isod yn awgrymu newidiadau posibl a allai, ar y cyd, roi arwydd bod unigolyn yn cael pethau'n anodd. Nid yw hon yn rhestr gyflawn, ond gellid ei defnyddio er mwyn cynorthwyo i ganfod a oes problemau posibl.



## Iechyd Meddwl: Ymateb yn effeithiol i bryderon

Os oes gennych bryderon, gall gwybod sut i ymateb yn effeithiol gynorthwyo'r unigolyn i sicrhau eu bod yn cael y cymorth mwyaf addas. Ymhob sefyllfa peidiwch â chynhyrfu, cofiwch ganllawiau cyfrinachedd a gwrando heb farnu. Trafodwch y sefyllfa drwyddi gyda chydweithiwr/rheolwr llinell, diweddarwch y cofnod ysgrifenedig a rhwch wybod i Wasanaethau Lles y Myfyrwr am eich pryderon a'r hyn a wnaethoch.



## Adnoddau Defnyddiol:

**Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd:**  
2169 neu 2073 o ffôn mewnol  
01970 622169 neu 622073 o ffôn allanol neu symudol  
E-bost: [hasstaff@aber.ac.uk](mailto:hasstaff@aber.ac.uk)  
Y we: [www.aber.ac.uk/cy/hse/emergency/contacts/](http://www.aber.ac.uk/cy/hse/emergency/contacts/)

**Rhaglen Cymorth i Weithwyr:**  
Mae'r manylion i'w cael ar wefan Adnoddau Dynol Gwybodaeth a chymorth 24/7  
0800 174319  
Y we: [www.carefirst-lifestyle.co.uk](http://www.carefirst-lifestyle.co.uk)

**Adnoddau Dynol**  
8555 yw'r rhif mewnol  
01970 628555 yw'r rhif allanol  
E-bost [hr@aber.ac.uk](mailto:hr@aber.ac.uk)  
Y we: [www.aber.ac.uk/cy/hr](http://www.aber.ac.uk/cy/hr)

## Hunangymorth:

**Get Self Help**  
[www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)

**CBT cyfrifiadurol**  
[www.Lttf.com](http://www.Lttf.com)

**IAWN - Information, Awareness and Wellbeing Now:**  
[www.iawn.wales.nhs.uk/home](http://www.iawn.wales.nhs.uk/home)

