

**GWASANAETH YMGYSYLLTU  
A CHYFRANOGIAD IEUENCTID**

**CARFAN IECHYD  
MEDDWL A LLES**

**GWASANAETH IEUENCTID RHCT**

**YEPS**

**RCT'S YOUTH SERVICE**

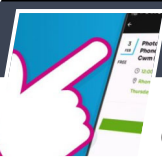
**APIAU, CYMORTH  
A MANYLION  
CYSWLLT O RAN  
LLES...**

***...ER MWYN DY HELPU I OFALU AM DY HUN.***



**RHONDDA CYNON TAF**

## APIAU DEFNYDDIOL



→ **YEPS** [yeps.wales/cy](http://yeps.wales/cy)



Ar gyfer holl faterion YEPS gan gynnwys gweithgareddau ar draws RhCT, llwytha ein **AP RHAD AC AM DDIM**.



→ **CALM HARM** [calmharm.co.uk](http://calmharm.co.uk)



Ap wedi'i ddatblygu i gefnogi iechyd meddwl pobl ifainc yn eu harddegau.



→ **CHILLPANDA** [chillpanda.co.uk](http://chillpanda.co.uk)



Yn helpu plant i ddeall eu straen yn well ac yn dangos dulliau o deimlo'n well.



→ **FEELMO** [linktr.ee/Feelmo](http://linktr.ee/Feelmo)



Cymorth gyda deall teimladau cymhleth a lleddfu gorbryder a straen. **Ffonau Apple yn unig.**



→ **FINCH** [finchcare.com](http://finchcare.com)



Yr ap hunanofal anifeiliaid anwes.



→ **MY POSSIBLE SELF** [mypossibleself.com](http://mypossibleself.com)



Ap hunanofal wedi'i gymeradwyo gan feddygon sy'n helpu i reoli gorbryder.



→ **STAY ALIVE** [styalive.app](http://styalive.app)



I bobl sy'n wynebu perygl o ran hunanladdiad neu'n poeni am rywun.

## MANYLION CYSWLLT DEFNYDDIOL



→ **YEPS** *GWASANAETH YMGYSYLLTU A CHYFRANOGIAD IEUENCTID*

✉ [GYCI@rctcbc.gov.uk](mailto:GYCI@rctcbc.gov.uk)

📱 [@YEPSRCT](https://www.facebook.com/YEPSRCT)

[yeps.wales/cy](http://yeps.wales/cy)



→ **PAPYRUS**

Atal hunanladdiad.

☎ 0800 068 41 41

☎ 07860 039967

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



→ **MEIC**

Llinell gymorth i blant a phobl ifainc.

☎ 080880

☎ 23456

[meiccymru.org](http://meiccymru.org)



→ **HEAD ABOVE THE WAVES**

Sefydliad di-elw sy'n ceisio sicrhau bod pobl yn effro i broblem hunan-niweidio ymysg pobl ifainc, ac yn hyrwyddo ffyrdd creadigol a chadarnhaol o ddelio â dyddiau pan fyddi di'n teimlo'n isel.

✉ [hello@hatw.co.uk](mailto:hello@hatw.co.uk)

📱 [@HATW\\_uk](https://www.facebook.com/HATW_uk)

📱 [HeadsAboveTheWaves](https://www.facebook.com/HeadsAboveTheWaves)

📱 [headsabovethewaves](https://www.facebook.com/headsabovethewaves)

[hatw.co.uk](http://hatw.co.uk)



→ **YOUNG MINDS**

Elusen sy'n brwydro ar ran plant a phobl ifainc, a'u hiechyd meddwl.

☎ YM i 85258 cefnogaeth 24/7

📱 [@YoungMindsUK](https://www.facebook.com/YoungMindsUK)

📱 [@youngmindsuk](https://www.facebook.com/youngmindsuk)

📱 [youngmindsuk](https://www.facebook.com/youngmindsuk)

[linktr.ee/youngmindsuk](http://linktr.ee/youngmindsuk)

# **GWEFANNAU DEFNYDDIOL**

**YEPS**

**YEPS**



**[www.yeps.wales](http://www.yeps.wales)**

Gwasanaeth ar-lein rhad ac am ddim yn cynnig cymorth emosiynol ac iechyd meddwl i blant a phobl ifainc.

**CAMHS**



**[www.camhs-resources.co.uk/websites](http://www.camhs-resources.co.uk/websites)**

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed  
Casgliad o wefannau sy'n darparu gwybodaeth a chefnogaeth i bobl ifainc a'u teuluoedd.

**KOOTH**

**kooth**



**[www.kooth.com](http://www.kooth.com)**

Cymuned les meddyliol ar-lein. Cefnogaeth ddiogel, ddienw ac am ddim.

**Y GROES GOCH**



**BritishRedCross**



**[www.redcross.org.uk/get-involved/teaching-resources/wellbeing-activities-being-kind-to-yourself?](http://www.redcross.org.uk/get-involved/teaching-resources/wellbeing-activities-being-kind-to-yourself?)**

Gweithgareddau lles i blant rhwng 7 ac 18 oed er mwyn deall unigedd a gorbryder, a helpu plant a phobl ifainc i fod yn garedig â nhw'u hunain.

## **NODA!**

Mae'r llyfryn yma'n darparu manylion am wefannau ac apiau allanol sydd ddim dan reolaeth YEPS. Dydyn ni ddim yn gyfrifol am unrhyw gynnwys sydd arnyn nhw.