

Cynllun Gweithredu

Y tro nesaf dw i'n teimlo'n isel, dw i'n mynd i:

.....

Os na fydd hynny'n gweithio, yna fe fydda i'n:

.....

Os na fydd hynny'n gweithio o hyd, yna fe fydda i'n:

.....

Os bydd angen i mi siarad gyda rhywun, fe fydda i'n siarad gyda:

.....

Os dydyn nhw o gwmpas/os dw i ddim yn teimlo'n well wedyn, fe fydda i'n siarad gyda:

.....

Cofia, fe allu di bob amser siarad gyda:

The Mix - 0808 808 4994 - themix.org.uk
ChildLine - 0800 1111 - childline.org.uk
Samaritans - 116 123 - samaritans.org - jo@samaritans.org
SupportLine - 01708 765 200 - supportline.org.uk
MEIC - 080880 23456 - Text 84001 - meiccymru.org
C.A.L.L. - 0800 132 737 - callhelpline.org.uk
SANE - 0300 304 7000 - sane.org.uk