

Ymdopi yn y foment
bresennol

Gwneud fy sefyllfa
yn fwy diogel

Pethau i godi neu
dawelu fy hwyliau

Pethau i dynnu fy
sylw

Pobl i'm cefnogi

Pwy galla i siarad â
nhw os ydw i'n
ofidus neu'n meddwl
am hunan-niweidio
neu hunanladdiad

Cymorth proffesiynol
brys