

# Ymdopi ag amser caled



SAFETY, TRUST AND RESPECT  
DIOGELWCH, YMDDIRIED A PHARCH



Gall y rheolau newydd sy'n ein hatal rhag gweld pobl a gwneud llawer o bethau rydyn ni'n eu mwynhau wneud i fywyd deimlo'n llawer anoddach.

Gall wneud inni deimlo'n fwy unig, a gall sbarduno meddyliau ac atgofion negyddol.

Os wyt ti wedi cael dy gam-drin yn y gorffennol - yn emosiynol, yn gorfforol, yn rhywiol neu'n seicolegol - efallai y cei dy atgoffa o sut roeddet ti'n teimlo bryd hynny.

Mae'n bwysig cofio:

**mae BOB AMSER rhywun a all helpu!**

## 5 Peth i Gofio:

Does **BYTH** bai arnat ti: mae'r bai **BOB AMSER** ar y camdriniwr.

*Mae'n iawn gofyn am help.*

Cysyllta efo'r bobl ti'n ymddiried a dweud wrthynt sut ti'n teimlo.

Os wyt ti eisoes yn cael cefnogaeth gan rywun, cadwa mewn cysylltiad â nhw ar-lein neu ar y ffôn.

Bydd wastad rhywun yn gallu dy helpu.

## ANGEN HELP?

Os wyt ti angen siarad a rhywun, cysyllta â:

Childline 0800 1111

MEIC - Ffôn 080 8802 3456

Tecstio 84001

*Ffonia'r Samariaid os wyt ti'n teimlo fel brifo dy hun: 0330 094 5717.*

Sgwrsia ar-lein a chael help ar frys yma.

Clicia yma am gyngor hunan-ofal gan bobl ifanc

Clicia yma am gyngor ar ddelio gyda phryder

Clicia yma am ffyrdd creadigol o osgoi cynhyrfu.



Live Fear Free Helpline Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

0808 80 10 800



Cymorth i Ferched Cymru  
Welsh Women's Aid