

C.A.L.L.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Llinell **Gymorth** Iechyd
Meddwl ar gyfer Cymru /
Mental Health
Helpline for Wales

0800 132 737

TEXT

Help *a /*
Help *to*
81066

Mae'r llinell gymorth yn darparu cymorth a gwybodaeth i unrhyw un sy'n dioddef o ofid meddwl yn ogystal ag l'w teuluoedd a'u ffrindiau.

Os yw eich teimladau, meddyliau neu symptomau yn eich poeni, yn peri ofn neu bryder i chi – yna ffoniwch y llinell gymorth neu anfonwch neges destun.

Mae C.A.L.L. yn defnyddio'r gwasanaeth dehongli Iaith Llinell i gefnogi galwyr na allant (neu y mae'n well ganddynt beidio i) siarad Cymraeg neu Saesneg.

The helpline provides support and information to anyone suffering mental distress as well as to their families and friends.

If you are worried, frightened or concerned by your feelings, thoughts or symptoms – then ring or text the helpline.

C.A.L.L. uses the interpretation service Language Line to support callers who cannot (or prefer not to) speak English or Welsh.

www.callhelpline.org.uk