Apeliadau — Cefnogaeth Ychwanegol i Fyfyrwyr

Rydym yn ymwybodol y gall mynd trwy broses Apeliadau fod yn gyfnod gofidus i fyfyrwyr. Gellir dod o hyd i gefnogaethh ychwanegol sydd ar gael i fyfyrwyr yn ystod y cyfnod hwn yma:

Cymorth iechyd meddwl a lles

Os ydych yn sylwi bod eich iechyd meddwl a/neu les yn dechrau dirywio, byddem yn eich annog i gael cefnogaeth gan un neu fwy o'r ffynonellau canlynol -

- **Meddyg Teulu** — siaradwch â'ch meddyg teulu am sut rydych chi'n teimlo, yn ymdopi ac yn gweithredu. Byddant yn gallu trafod opsiynau triniaeth a chymorth gyda chi. Os nad ydych wedi cofrestru gyda meddyg teulu, dilynwch y ddolen hon
- Mind — mae amrywiaeth o adnoddau iechyd meddwl ar gael, gan gynnwys Monitro Gweithredol a all helpu gyda phryder, straen ac iselder
- **Stepiau —** mae'n adnodd iechyd meddwl am ddim gan y GIG sy'n cynnwys deunyddiau hunangymorth, cyfeiriadur gwasanaethau lleol, opsiynau therapi grŵp a mynediad at gyrsiau
- **Dewis Cymru —** os ydych chi eisiau gwybodaeth neu gyngor am eich lles Dewis Cymru yw'r wefan i ymweld â
- **CALL —** os ydych yn teimlo mewn perygl neu'n anniogel ar unrhyw adeg, gallwch gysylltu â CALL sef llinell gymorth iechyd meddwl Cymru (rhif ffôn 0800 132 737/neges destun 81066)

Cyngor ar gyllid

Os oes gennych bryderon ariannol neu arian a bod angen cyngor arnoch, ystyriwch siarad â'r sefydliadau canlynol —

- Mae **Stepchange** yn rhoi cyngor am ddim i unrhyw un sy'n cael ei hun mewn dyled.
- **Mae'r Llinell Gymorth Dyledion Genedlaethol** yn credu na ddylai unrhyw un fynd trwy broblemau dyled ar ei ben ei hun a chynnig cyngor ar-lein. Ffoniwch: 0808 808 4000.
- Mae **Cyngor ar Bopeth** yn cynnig cyngor ar fudd-daliadau, dyled a benthyca.

Tai

Os oes angen cyngor arnoch ynghylch talu rhent, eich hawliau fel tenant neu os ydych mewn perygl o fod yn ddigartref, cysylltwch â'r sefydliad canlynol —

- Shelter Cymru — cynnig cyngor a chymorth i unigolion y mae argyfwng tai yn effeithio arnynt.