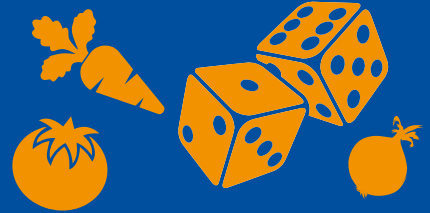


Rheoli eich yfed

Mae'r Coronafeirws wedi achosi llawer o newidiadau yn ein bywydau o ddydd i ddydd. I rai pobl, gall y newidiadau hyn, ochr yn ochr â'r holl bryderon a phwysau eraill, arwain at yfed mwy o alcohol.

Dewch o hyd i ffyrdd o ymlacio a thretio'ch hun sydd ddim yn cynnwys alcohol, fel coginio, gemau bwrdd teuluol, galwad fideo â ffrindiau neu ymarfer corff.



Rydych chi'n fwy tebygol o eisiau diod yn amlach os yw o fewn eich cyrraedd felly ceisiwch beidio â chadw llawer o alcohol yn eich cartref.

Mae ceisio cael deiet iach a gwneud ymarfer corff yn bwysig iawn hefyd. Dylech ddatblygu a chynnal trefn ddyddiol sy'n cynnwys cwsg, prydau bwyd ac ymarfer corff rheolaidd.



Cadwch at y canllawiau risg isel

14 uned yr wythnos ar gyfer dynion a menywod wedi'u rhannu dros 3 diwrnod neu fwy



Am gymorth a chefnogaeth bellach:
<https://www.changegrowlive.org/taith-cardiff-and-the-vale>

Dan 24/7 Llinell
Gymorth Cyffuriau ac
Alcohol Cymru:
Rhadffôn: 0808 808 2234
Neu tecstiwch DAN at: 81066



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Iechyd Meddwl Cyffredinol ac Alcohol

Ar adegau o straen, efallai y byddwn yn sylwi ein bod yn yfed yn amlach neu'n drymach.

Dyma rai ffyrdd i'ch helpu chi i edrych ar ôl eich llesiant gan sicrhau bod eich perthynas ag alcohol yn un hapus ac iach.

Gofalwch am eich llesiant

- Cadwch mewn cysylltiad â'ch anwyliaid
- Gwnewch bethau sy'n helpu'ch meddwl a'ch corff, fel gwneud ymarfer corff a bwyta'n iach



Ceisiwch ddod o hyd i ffyrdd eraill o ymlacio

Efallai eich bod chi'n defnyddio alcohol i ymlacio ar ôl diwrnod llawn straen. Rhowch gynnig ar drîts di-alcohol rydych chi wir yn eu mwynhau, chwarae gemau fideo neu wneud pyslau, cael bath i ymlacio neu unrhyw beth arall sy'n eich helpu i ymlacio.



Cadwch lygad ar faint rydych chi'n ei yfed

Os ydych chi'n poeni eich bod yn yfed gormod o alcohol, mae offer ar gael i'ch helpu i weld faint rydych chi'n ei yfed fel y gallwch chi wneud y penderfyniad i leihau eich cymeriant alcohol os byddwch chi'n sylwi ei fod yn cynyddu. Rhowch gynnig ar gadw dyddiadur yfed neu lawrlwythwch ap am ddim.



Cofiwch nad yw alcohol yn helpu yn y tymor hir

Cofiwch nad yw alcohol yn helpu yn y tymor hir.



Chwiliwch am gefnogaeth

Os ydych chi'n teimlo bod angen i chi yfed llai ac yr hoffech gael rhywfaint o gefnogaeth, mae gwasanaethau lleol y gallwch chi siarad â nhw:

<https://www.changegrowlive.org/taith-cardiff-and-the-vale>

Dan 24/7 - Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru.

Rhadffôn: 0808 808 2234

Neu tecstiwch DAN at: 81066



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board