

Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Cymorth iechyd meddwl ar-lein y GIG i bobl ifanc 16-18 oed.



Mae llawer o bobl ifanc yn cael trafferth gyda'u hiechyd, fel teimlo'n orbryderus neu'n isel.

Y newyddion da yw bod llawer y gallwch wneud i helpu eich hun, fel cofrestru ar gyfer rhaglen hunangymorth, dan arweiniad ar-lein sy'n rhad ac am ddim.

Mae **rhaglenni** SilverCloud® yn defnyddio technegau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol i **helpu rheoli eich gorbryder neu hwyliau isel a dysgu sgiliau newydd i ymdopi'n well.**

Pam ddylwn i gofrestru?



Gallwch ei defnyddio unrhyw le, unrhyw bryd drwy eich ffôn symudol, tabled neu liniadur.



Mae'n ddienw, yn ddiogel ac yn hawdd i'w defnyddio.



Gallwch gofrestru heb angen atgyfeiriad gan feddyg.



Byddwch yn cael gwiriadau rheolaidd gan Gefnogwr SilverCloud® drwy negeseuon ar-lein.

Cofrestrwch yma: nhs.uk/silvercloudhealth/signup