

Ydy pethau'n anodd i chi ar hyn o bryd?

Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Ydych chi'n 16-18 oed?

Defnyddiwch Therapi Gwybyddol Ymddygiadol ar-lein i gefnogi eich iechyd meddwl.



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'ch helpu'ch hun, fel cofrestru ar Therapi Gwybyddol Ymddygiadol ar-lein.

Gall ein rhaglenni Therapi Gwybyddol Ymddygiadol sy'n para 12 wythnos, sy'n **rhad ac am ddim** eich helpu rheoli eich gorbryder neu hwyliau isel a dysgu sgiliau newydd i'ch helpu ymdopi.

Pam ddylwn i gofrestru?



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



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



Gallwch gofrestru heb angen atgyfeiriad gan feddyg.



Byddwch yn cael gwiriadau rheolaidd gan Gefnogwr SilverCloud.

Cofrestrwch yma: nhs.wales/silvercloudhealth.com/signup



Finding things tough? You're not alone

Aged 16-18?

Access online
Cognitive
Behavioural Therapy
to support your
mental health.



Many young people struggle with their mental health, such as feeling anxious or low.

The good news is, there's lots you can do to help yourself, like signing up for online Cognitive Behavioural Therapy.

Our **free** 12-week Cognitive Behavioural Therapy programmes can help you **manage your anxiety or low mood and learn new skills to help you cope.**

Why sign up?



Access anywhere, anytime from your mobile, tablet or laptop



It's anonymous, safe and easy to use



Sign up without a doctor's referral



Regular check-ins with one of our SilverCloud Supporters

Sign up here: nswales.silvercloudhealth.com/signup

