melo.cymru

Gambo ac lechyd Meddwl

Mae pobl yn gamblo am lawer o resymau: y rhuthr o adrenalin, i ennill arian, i gymdeithasu neu i geisio dianc rhag pryderon neu straen. Fodd bynnag, i rai pobl gall gamblo fynd allan o reolaeth. Os byddwch mewn sefyllfa lle rydych yn betio mwy nag y gallwch fforddio ei golli, yn benthyca arian, neu'n teimlo dan straen ac yn bryderus am gamblo, efallai bod gennych broblem.

Mae gamblo di-drefn neu broblemus mewn llawer o ffyrdd yn *Garbon Monocsid* o gaethiwed. Ni allwch ei weld na'i arogli fel y gallwch gyda dibyniaethau eraill fel alcohol a chyffuriau. Am bob person sy'n dioddef o gamblo problemus credir bod 6-10 o bobl eraill yn cael eu heffeithio hefyd.

I unigolion, gall niweidiau gamblo arwain at golli mwy o arian nag sy'n fforddiadwy, amharu ar berfformiad gwaith, problemau iechyd meddyliol a chorfforol, safonau byw is, dyled, methdaliad a phroblemau cyfiawnder troseddol. Gall mathau eraill o niwed gynnwys difrod i berthynas bersonol, yn ogystal ag unigedd cymdeithasol ac emosiynol.

Ydych chi'n poeni am eich gamblo chi neu gamblo rhywun arall?

Mae bob amser yn syniad da meddwl am eich ymddygiad gamblo a gofyn i'ch hun:

- Ydych chi'n betio mwy nag y gallech fforddio ei golli?
- Ydych chi'n mynd ar ôl eich colledion?
- Ydych chi wedi teimlo'n euog am y ffordd rydych chi'n gamblo neu beth sy'n digwydd pan fyddwch yn gamblo?
- A yw gamblo yn effeithio ar eich perthynas ag eraill?

Neu, a ydych chi wedi cael eich effeithio gan gamblo rhywun arall?

Os mai 'ydw' yw eich ateb, efallai yr hoffech ystyried cael rhywfaint o gymorth.

Mae help ar gael

Ara recovery4all

Ara recovery4all yw'r darparwr triniaeth gamblo cenedlaethol yng Nghymru. Mae'n darparu cyngor a chefnogaeth **am ddim** i unrhyw un i unrhyw un yr effeithir arnynt gan niweidiau gamblo. Ffoniwch ar: 0330 134 0286 neu e-bostiwch ar info@recovery4all.co.uk

Mae gwefan hefyd. Chwiliwch am Addiction Recovery Agency UK neu Recovery4all UK.

Gamblers Anonymous

Gamblers Anonymous yw cymdeithas o ddynion a menywod sy'n rhannu eu profiad, eu cryfder a'u gobaith â'i gilydd fel y gallant ddatrys problemau sy'n gyffredin iddynt a helpu eraill i wneud yr un peth. Ffoniwch ar 0330 094 0322 neu e-bostiwch ar info@gamblersanonymous.org.uk

Mae gwefan hefyd. Chwiliwch am Gamblers Anonymous UK.

Updated May 2023 by Aneurin Bevan University Health Board. Approved by ARA recovery4all

melo.cymru

Gamcare

GamCare sy'n gweithredu'r **Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol** ar Rhadffôn 080 8020 133 neu drwy sgwrs ar y we, gan ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i unrhyw un yr effeithir arnynt gan gamblo problemus. Mae cynghorwyr ar gael 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos.

Mae gwefan hefyd. Chwiliwch am GamCare Gambling Support UK

Cyrchu cymorth gamblo ar-lein

Mae adnoddau digidol ar gael ar wefan Melo.

Os gallwch chi neu rywun rydych yn ei adnabod gael mynediad at wybodaeth ar-lein, ewch i **https://www.melo.cymru/cy/topic/hapchwarae/** i gael rhagor o wybodaeth a chymorth yn ymwneud â gamblo problemus.

Neu, sganiwch y cod QR ar y dde.

Updated May 2023 by Aneurin Bevan University Health Board. Approved by ARA recovery4all