



Llinell Gymorth Iechyd
Meddwl ar gyfer Cymru
Mental Health Helpline
For Wales

Rhadffôn/Freephone
0800 132 737

Ebost/Email call@helpline.wales



Ar agor 24/7, 365 diwrnod y flwyddyn. Mae'r llinell gymorth yn cynnig cymorth emosiynol i bobl sy'n profi problemau iechyd meddwl yn ogystal â'u teuluoedd, eu ffrindiau a'u gofalwyr.

Os ydych yn bryderus am deimladau, meddyliau neu symptomau eich hun neu rywun arall, yna ffoniwch y llinell gymorth.

Mae C.A.L.L. yn defnyddio 'Language Line' i gefnogi galwyr na allant (neu y mae'n well ganddynt beidio i) siarad Cymraeg neu Saesneg.

Open 24/7, 365 days of the year. Free bilingual helpline. The helpline provides emotional support and information to anyone experiencing mental health issues as well as their friends, families and carers.

If you are concerned by your or someone else's feelings, thoughts or symptoms – then ring the helpline.

C.A.L.L. uses 'Language Line' to support callers who cannot (or prefer not to) speak English or Welsh.