

Cymorth Iechyd Meddwl Ar-lein gan GIG Cymru

Cefnogaeth hyblyg, yn rhad ac am ddim ar eich ffôn, gliniadur neu lechen. Cofrestrwch a dechreuwch arni heddiw.



Mae gofalu am eich iechyd meddwl yn golygu eich bod mewn sefyllfa well i reoli heriau bywyd - ac os ydych chi'n teimlo'n isel neu'n llethol o bryd i'w gilydd, gall GIG Cymru eich helpu chi fynd yn ôl ar y trywydd cywir gyda mynediad ar-lein at SilverCloud®.

Mae'n ofod ar-lein, rhad ac am ddim gydag ystod eang o raglenni sydd wedi'u profi'n glinigol i'ch helpu chi feddwl a theimlo'n well. Maent yn defnyddio Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) sy'n cynnig offer ymarferol ar gyfer troi meddwl negyddol yn weithred gadarnhaol.

Gall unrhyw un yng Nghymru 16 oed neu'n hŷn sy'n profi problemau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol gofrestru ar gyfer rhaglen 12 wythnos. Does dim rhestr aros a does dim angen gweld meddyg teulu.

Mae cyrsiau ar gyfer popeth o orbryder, straen ac iselder ysgafn i gymedrol, i faterion sy'n cynnwys problemau cysgu, delwedd y corff a phryderon am arian.

I rieni a gofalwyr, mae cefnogaeth ar gael i helpu plentyn neu berson yn ei ardegau i reoli gorbryder, ac mae rhaglenni wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer pobl ifanc, rhieni newydd a myfyrwyr.

Ar gael unrhyw bryd, unrhyw le

Cofrestrwch ar-lein, am ddim ar eich ffôn, llechen neu liniadur. Cyrchwch raglenni 24/7, ble bynnag mae gennych gysylltiad â'r rhyngwyd.

Cymorth ar-lein gyda naws personol

Byddwch yn cael cefnogwr ar-lein a fydd yn monitro eich cynnydd ac yn rhoi adborth ysgrifenedig wedi'i bersonoli i chi drwy'r platfform bob pythefnos.

Ewch ar gyflymder sy'n siwtio chi

Cwblhewch eich rhaglen ar drywydd sy'n siwtio chi dros 12 wythnos. Neilltuwch awr yr wythnos i gael y budd gorau. Rhannwch yr amser yn slotiau sy'n siwtio chi, eich ffordd o fyw a'ch ymrwymadau.



Cofrestrwch yn [nhs.uk/silvercloudhealth/](https://nhs.uk/silvercloudhealth) signup neu sganiwch y cod QR

Chwiliwch am ap SilverCloud Health ar yr App Store neu Google Play



SilverCloud®
by Amwell®

Dros 1 miliwn defnyddiwr ar draws y byd