

Arwyddion eich bod o bosibl yn adnabod rhywun â phroblem gamblo:

- Gwario heb reolaeth
- Treulio amser sylweddol yn gamblo
- Cuddio neu ddweud celwydd am eich ymddygiad gamblo
- Gamblo'n effeithio ar berthynas gyda theulu a ffrindiau
- Tynnu allan o weithgareddau teuluol
- Treulio amser sylweddol ar gyfrifiadur
- Dim diddordebau amlwg na mwynhad mewn gweithgareddau hamdden
- Absenoldeb o'r ysgol, coleg, prifysgol neu waith

Gallai gamblo fod yn eich rhwystro rhag byw'r bywyd rydych chi eisiau ei fyw.



Sganiwch yma i ymweld â gwefan GamCare

Mae GamCare yn cynnig cyngor, gwybodaeth a chymorth ymarferol dros y ffôn neu ar-lein. Gallwch anfon negeseuon ar ein Fforwm, sgwrsio ar-lein neu siarad gydag Ymgynghorydd a allai roi gwybod i chi am gefnogaeth leol, gan gynnwys gwasanaethau triniaeth, a ffynonellau o gyngor am faterion yn ymwneud â gamblo fel dyled.

Mae GamCare hefyd yn cynnig triniaeth rad ac am ddim, a ariennir gan GambleAware, i'ch helpu i archwilio sefyllfaoedd sy'n berthnasol i'ch gamblo mewn amgylchedd diogel.

I ddarganfod mwy, siaradwch gydag un o Ymgynghorwyr arbenigol cymwys GamCare. Byddan nhw'n gwrandao, ni fyddan nhw'n eich barnu ac mae eich sgwrs yn gyfrinachol.

Mae'r Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol, sy'n cael ei rhedeg gan GamCare a'i hariannu gan GambleAware, ar agor saith diwrnod yr wythnos, 8am - hanner nos.

Ffoniwch yn rhad ac am ddim: 0808 8020 133
www.gamcare.org.uk

Gamblers Anonymous
Cymdeithas cefnogaeth ar gyfer gamblwyr cymhellol.
www.gamblersanonymous.org.uk



Ariennir gan:
GambleAware[®]

GamCare: Cwmni Elusennol Cofrestredig yn Lloegr Rhif. 3297914
Rhif Elusen 1060005

Cefnogaeth i ffrindiau a theuluoedd sydd wedi cael eu heffeithio gan gamblo.
www.gamanon.org.uk

Gordon Moody Association
Canolfan driniaeth breswyl ar gyfer gamblwyr cymhellol.
www.gordonmoody.org.uk

Cyngor ar Bopeth
Cyngor a gwybodaeth annibynnol, cyfrinachol, rhad ac am ddim.
www.citizensadvice.org.uk

Llinell Ddyled Genedlaethol
Cyngor cyfrinachol, annibynnol, rhad ac am ddim ar arian a phroblemau dyled.
0808 808 4000
www.nationaldebtline.org

Relate
Cwrsela perthynas a chyngor i gyplau ac unigolion.
0300 100 1234
www.relate.org.uk

Y Samaritans
Cefnogaeth emosiynol, cyfrinachol ar gyfer unrhyw un mewn argyfwng.
08457 90 90 90
www.samaritans.org.uk

Family Lives
Cymorth a gwybodaeth ar gyfer rhieni.
0808 800 2222
www.familylives.org.uk

Llinell Gymorth Offenders' Families
Gwybodaeth a chymorth rhad ac am ddim a chyfrinachol i ffrindiau a theuluoedd carcharorion.
0808 808 2003
www.offendersfamilieshelpline.org

Youth Access
Gwybodaeth ar wasanaethau cwrsela lleol ar gyfer plant a phobl ifanc.
www.youthaccess.org.uk

Cefnogi gambliwr cymhellol

Canllaw ar gyfer teulu a ffrindiau



**Llinell Gymorth
Gamblo Cenedlaethol**
**Ffoniwch yn rhad ac am ddim:
0808 8020 133**
www.gamcare.org.uk



Rydyn ni i gyd eisiau helpu'r bobl rydyn ni'n poeni amdany'n nhw pan fyddan nhw mewn anhawster

Gall gamblo cymhellol, a'r diffyg ymddiriedaeth sydd yn aml yn dod law yn llaw â hyn, roi straen enfawr ar berthynas gyda ffrindiau a theulu. Bwriad y daflen hon yw eich helpu i reoli eich teimladau ac ymdopi â materion sy'n gysylltiedig â gamblo cymhellol.

Am gyngor a chefnogaeth rhad ac am ddim gallwch gysylltu â'r Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol, sy'n cael ei rhedeg gan GamCare a'i hariannu gan GambleAware, ar 0808 8020 133 neu fynd ar ein gwefan ar www.gamcare.org.uk i ddod o hyd i wasanaethau triniaeth a chefnogaeth sydd ar gael yn eich ardal, ar-lein a dros y ffôn.

Beth allaf fi ei ddweud wrth rywun y mae eu gamblo'n achosi problem?

Nid yw gamblo cymhellol yn fater hawdd i'w godi. Yn hyn mae gamblwr cymhellol angen ei ddeall yw sut mae eu gweithredoedd yn effeithio arnoch chi ac eraill o bosibl. Fodd bynnag, gallai siarad am y mater hefyd fod yn gyfle i chi ddangos y gefnogaeth y gallwch chi ei chynnig i'w helpu i oresgyn y broblem.

Ceisiwch beidio â gwneud rhagdybiaethau ynghylch pam maen nhw'n gamblo, dim ond trafod beth yr ydych chi wedi'i sylwi.

Cymerwch amser i feddwl am yr hyn rydych chi am ei ddweud. Anogwch y person i weld canlyniadau eu hymddygiad a'i effaith arnoch chi. Gallai helpu i ysgrifennu eich teimladau.

Pam maen nhw'n gamblo?

Mae nifer o bobl yn ei chael hi'n anodd egluro pam eu bod yn parhau i gamblo er gwaethaf y problemau mae'n eu hachosi. Yr ateb amlycaf yw 'am arian'. Er ei bod hi'n bosibl mai arian yw'r atyniad cychwynnol, efallai nad hyn yw'r achos mewn gwirionedd.

Dywed rhai gamblwyr bod y wefr yn dod yn gaethiwus a'u bod eisiau profi'r teimlad hwnnw dro ar ôl tro. Mewn gwirionedd, gall problemau gamblo fod yn gymhleth a gall gymryd amser ac ymdrech i'w deall a'u goresgyn.

Beth allaf fi ei wneud i helpu?

Gofalu amdano chi eich hun

Cymerwch amser allan i gael cefnogaeth. Gallai hyn fod yn deulu neu ffrindiau, ymarferwr GamCare neu gr p cefnogi. Efallai y bydd rhywun gyda phroblem gamblo yn gofyn i chi gadw eu cyfrinach, ond nid yw hyn yn eich caniatáu i gael cymorth a gallai helpu rhywun i osgoi cyfrifoldeb am ei weithredoedd/gweithredoedd. Dewch o hyd i rwydwaith cefnogi i chi eich hun y gallwch ymddiried ynddo.

Evch ati i gyfyngu'r effaith ariannol mae gamblo'n ei gael arnoch chi. Cadwch gyfrifon banc ar-wahân a diogelu eich arian eich hun.

Cymerwch eich amser

Rydyn ni i gyd eisiau helpu'r bobl rydyn ni'n poeni amdany'n nhw pan fyddan nhw mewn anhawster. Gall fod yn wrthgynhyrchiol os ydych yn ceisio gwthio eich anwyliad i newid os nad ydynt am ba bynnag reswm yn barod i wneud newidiadau.

Ceisiwch beidio â'u rhuthro nhw neu bwyso arnynt i newid. Pan fyddant yn barod, cynigwch eu helpu i ddewis y math iawn o gefnogaeth, a rhoi gwybod iddyn nhw y byddwch yn aros gyda nhw, hyd yn oed os yw'n mynd yn anodd.

Rhybuddion olaf

Anaml y bydd rhybuddion olaf yn effeithiol. Gallant gynyddu'r ymdeimlad o euogrwydd a gwarth mae unigolyn yn ei deimlo am eu hymddygiad, sy'n eu gwthio at fwy o gyfrinachedd. Yn lle hynny, dylech eu hannog a gweithio gyda nhw i feddwl am eu camau nesaf a sut y gallant gyflawni newid cadarnhaol.

Peidiwch â gwneud popeth

Gall y camau cyntaf i chwilio am gymorth fod yn frawychus ac mae angen bod yn sefydlog i wneud hyn, ond yn aml dyma'r camau symlaf a hawsaf. Er y gallwch bob amser gynnig cefnogaeth i'ch anwyliad, mae'n bwysig ar gyfer eu hunan-barch i allu cymryd y camau hyn eu hunain hefyd.

Meddyliwch yn ofalus cyn gwneud unrhyw beth sy'n galluogi rhywun sy'n gamblo i barhau i gamblo'n gymhellol. Mae benthyca arian neu ddweud celwydd drostyn nhw yn helpu gamblwyr cymhellol i osgoi canlyniadau eu gweithredoedd.

Rwyf yn teimlo'n isel iawn am y sefyllfa, beth ddylwn i ei wneud?

Os ydych chi'n teimlo eich bod chi'n cael eich llethu neu eich bod yn anobeithio, mae'n bwysig eich bod yn ceisio cymorth proffesiynol. Rhannwch eich pryderon gyda'ch Meddyg Teulu, cwnselydd perthynas neu gydag ymarferwr GamCare a allai eich helpu drwy'r amser anodd hwn.

Rwyf yn poeni amdany'n nhw am eu bod yn ymddangos yn isel - beth ddylwn i ei wneud?

Ceisiwch siarad gyda nhw i ofyn iddynt sut maen nhw'n teimlo, eu hannog i ffonio'r Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol ar **0808 8020 133** neu geisio cymorth ar-lein ar **www.gamcare.org.uk**. Os ydych chi'n credu efallai eu bod yn meddwl am niweidio eu hunain, dylent geisio help proffesiynol cyn gynted â phosibl.