

Sut allaf i roi'r gorau i gamblo ar-lein?

Mae ychydig o strategaethau y gallwch eu hystyried i'ch helpu i wneud defnyddio gamblo o bell yn anoddach. Cofiwch mai rhan yn unig o'r ateb yw rhwystrau corfforol ac efallai y bydd angen i chi archwilio'r rhesymau pam fod gamblo wedi dod yn broblem yn y lle cyntaf.

Pethau y gallwch eu gwneud:

- Ystyried llwytho meddalwedd a fydd yn rhwystro neu'n rheoli eich mynediad i safleoedd gamblo
- Symud eich cyfrifiadur i ardal gymunedol yn y cartref ble rydych chi yng ngolwg eraill
- Gofynnwch i'ch darparwr ffôn symudol neu ddarparwr teledu rhyngweithiol i gyfyngu neu rwystro mynediad at wasanaethau gamblo
- Ystyried hunan-wahardd o safleoedd gamblo ar-lein
- Ewch i Fforwm GamCare am gymorth gan gyfoedion: www.gamcare.org.uk

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



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 gwrando, 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.

Asiantaethau cymorth eraill:

Gam-Anon

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

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

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

Relate
Cwnsela perthynas a chyngor i gyplau.
0300 100 1234
www.relate.org.uk

Y Samariaid
Cefnogaeth emosynol, cyfrinachol ar gyfer unrhyw un mewn argyfwng.
116 123
www.samaritans.org.uk

Youth Access
Gwybodaeth am gwnsela ar gyfer plant a phobl ifanc.
020 8772 9900
www.youthaccess.org.uk



Ariennir gan:

GambleAware[®]

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

Gamblo Ar-lein

Canllaw i ddod o hyd i gymorth a naill ai cyfyngu neu atal mynediad i gamblo ar-lein.



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



Ydy gamblo ar-lein yn eich rhwystro rhag byw'r bywyd rydych chi eisiau ei fyw?

Mae gamblo o bell neu gamblo ar-lein yn cyfeirio at unrhyw fath o gamblo sy'n cael ei wneud drwy'r rhyngwrwyd, gan ddefnyddio ffôn clyfar, llechen neu ddarnau llaw di-wifr neu drwy deledu rhyngweithiol. Er bod unrhyw fath o gamblo'n dod â risg, gallai mynediad rhwydd at gamblo o bell achosi anawsterau ychwanegol.

Yn aml, mae pobl sydd yn ffonio'r Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol, sy'n cael ei rhedeg gan GamCare a'i hariannu gan GambleAware, sydd â phroblem gyda gamblo ar-lein neu gamblo o bell yn adlewyrchu ar y canlynol:

- Colli ymdeimlad o realiti ynghylch amser ac arian maen nhw'n ei wario ar gamblo
- Pa mor gyflym maen nhw'n colli arian a'r gallu i fynd ar drywydd colledion ar unwaith
- Anhawster i osgoi mynediad a chael eu hamlygu i gyfleoedd gamblo o bell
- Nad oedden nhw'n deall yn iawn sut roedd gamblo o bell yn gweithio neu eu bod wedi'u llethu gyda'r cyflymder

“Y broblem i mi oedd fy mod wedi dechrau mor dda. Roeddwn i'n ennill i ddechrau ac yn meddwl mod i'n broffesiynol. Yna dechreuais golli a theimlo'n ofnus...roeddwn i'n mynd ar drywydd fy ngholledion...roeddwn i wir yn mwynhau yn y dechrau, bob amser yn meddwl y gallwn i wneud arian allan ohono yn y tymor hir. Rwyf ar hyn o bryd mewn dyled ac wedi stopio cyn iddo fynd allan o reolaeth ymhellach.”
- Gamblwr ar-lein

Hunan-wahardd

Mae hunan-wahardd yn broses lle gallwch ofyn i weithredwr gamblo eich gwahardd rhag gamblo gyda nhw am gyfnod penodol o amser - fel arfer rhwng chwe mis a phum mlynedd. Efallai na fydd hunan-wahardd ar ei ben ei hun yn ddigon, ond gall eich cefnogi wrth i chi adfer.

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cadw i ffwrdd oddi wrth safle penodol, rhowch gynnig ar hunan-wahardd tra byddwch chi'n ceisio cymorth ychwanegol. Gallwch gysylltu â gweithredwyr unigol yn gofyn yn uniongyrchol i eithrio eich hun. Dylech ei gwneud hi'n glir bod gennych chi broblem gamblo ac nad ydych chi'n dymuno parhau. Ni ddylech orfod adnewyddu'r gwaharddiad os yw'n dod i ben, ond mae'n well gwirio hyn.

Os nad ydych chi am ymweld â'r safle/safleoedd eto, mae cynllun hunan-wahardd ar-lein cenedlaethol aml-weithredwr newydd wedi lansio, o'r enw GAMSTOP. Mae GAMSTOP yn gadael i chi roi rheolaethau ar waith i gyfyngu ar eich gweithgareddau gamblo ar-lein. Byddwch yn cael eich atal rhag defnyddio gwefannau gamblo ac apiau sy'n cael eu rhedeg gan gwmnïau a drwyddedwyd ym Mhrydain Fawr, am gyfnod o'ch dewis chi.

Rydym yn deall bod gofyn i gael eich gwahardd yn frawychus. Os hoffech siarad â rhywun am hyn, gallwch siarad gydag un o'n Hymgyngorwyr cymwys drwy'r Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol, ar y Rhadffôn **0808 8020 133**, neu drwy sgwrsio ar y we yn www.gamcare.org.uk.

Meddalwedd rhwystro

Mae meddalwedd rhwystro yn rhaglen gyfrifiadurol sy'n cyfyngu mynediad at safleoedd gwe neu wasanaethau eraill sydd ar gael dros y rhyngwrwyd.

Dyluniwyd meddalwedd rhwystro gamblo penodol i rwystro mynediad at wefannau gamblo ar ddyfeisiau gwahanol. Edrychwch ar ein gwefan am ragor o wybodaeth am yr opsiynau sydd ar gael.

Amddiffyn pobl ifanc dan oed

Dylai rhieni a gwarcheidwaid gyfyngu ar y tebygolrwydd y bydd plant yn gallu gamblo o bell. Mae gamblo dan oed yn anghyfreithlon, ac mae pobl ifanc yn benodol mewn perygl o ddatblygu problemau pan fyddan nhw'n gamblo.

Beth y gallwch ei wneud:

- Defnyddio rheolaeth rhieni ar eich cyfrifiadur cartref i gyfyngu mynediad at wefannau gamblo
- Ystyried gosod meddalwedd 'hidlo' cynnwys fel NetNanny (www.netnanny.com)
- Os oes gennych chi gyfrif gamblo, gwnewch yn siŵr eich bod yn diogelu eich cyfrineiriau a pheidwch â gadael y cyfrifiadur heb oruchwyliaeth tra rydych chi wedi mewngofnodi
- Peidiwch â gadael eich cardiau credyd, cardiau debyd neu rif PIN yn rhywle lle gallai plant ddod o hyd iddynt

Os ydych yn poeni efallai bod eich plentyn yn gamblo bell, siaradwch gyda nhw mewn ffordd ddigyffro a cheisio deall eu rhesymau dros ddymuno i gamblo.

Cadwch mewn cof bod efallai na fyddant yn barod i siarad neu y gallent wadu'r broblem. Cysylltwch â'r Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol os hoffech gyngor neu gefnogaeth - gallwch fanteisio ar ein gwasanaeth dros y ffôn ar **0808 8020 133** neu ar-lein drwy ein NetLine ar www.gamcare.org.uk

Mae GamCare hefyd yn darparu fforwm ac Ystafelloedd sgwrsio ar-lein ar gyfer pobl sy'n dioddef oherwydd eu problemau gamblo eu hunain neu problemau gamblo pobl eraill i ddod ynghyd i rannu cyngor a chefnogaeth. Am fwy o wybodaeth ewch i www.gamcare.org.uk.