

**“Roeddwn i’n nerfus pan ddechreuais y sesiynau ond fe wnaeth hyn ymdawelu yn fuan pan sylweddolais nad oes unrhyw farnu a bod gwir awydd i helpu.”**

*Cleient GamCare*

**“Ar ddechrau’r sesiynau, nid oeddwn i’n gwybod beth i’w ddisgwyl... (ond) roeddwn i’n teimlo fy mod i’n gallu bod yn agored mewn ffordd gadarnhaol. Mae’r sesiynau hyn wedi bod yn ddefnyddiol iawn... diolch o waelod fy nghalon.”**

*Cleient GamCare*

Mae GamCare yn cynnig cyngor, triniaeth a help ymarferol dros y ffôn ac ar-lein ar gyfer gamblwyr cymhellol, aelodau o’u teulu a ffrindiau. Mae’r GamCare hefyd yn cynnig amrywiaeth o ymyriadau triniaeth ledled Prydain Fawr.

Mae gwasanaethau triniaeth GamCare wedi’u dylunio i’ch helpu i archwilio sefyllfaoedd perthnasol i’ch gamblo mewn amgylchedd diogel, cydnabod eich nodau a’ch helpu i’w cyflawni. Mae triniaeth GamCare yn rhad ac am ddim ac ar gael wyneb yn wyneb neu ar-lein.

I ddarganfod mwy am ba gymorth y gallech fod ei angen, siaradwch gydag un o Ymgynghorwyr arbenigol cymwys GamCare. Byddan nhw’n gwranddo, ni fyddan nhw’n eich barnu ac mae eich sgwrs yn gyfrinachol.

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

**Ffoniwch yn rhad ac am ddim:  
0808 8020 133  
[www.gamcare.org.uk](http://www.gamcare.org.uk)**



**Sganiwch yma i ymweld â gwefan GamCare**



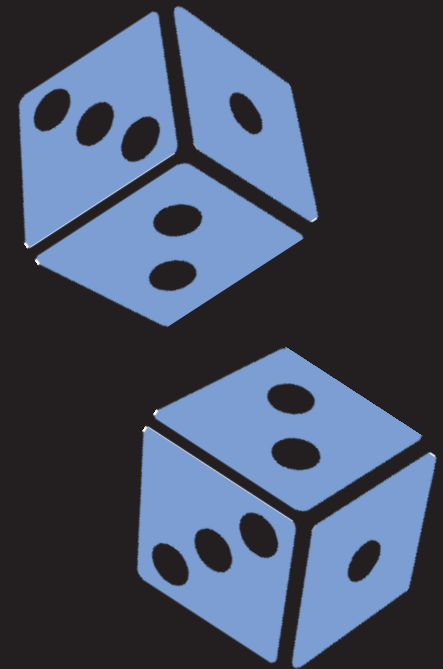
Ariennir gan:

**GambleAware<sup>®</sup>**

GamCare: Cwmni Elusennol Cofrestredig yn Lloegr Rhif. 297914  
Rhif Elusen 1060005

## **Gwasanaethau Trin Gamblo Cymhellol**

**Mae GamCare yn cefnogi gamblwyr cymhellol, yn ogystal â theulu a ffrindiau sy’n cael eu heffeithio**



**Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol**

**Ffoniwch yn rhad ac am ddim:  
0808 8020 133**

**[www.gamcare.org.uk](http://www.gamcare.org.uk)**



## Gyda beth mae gwasanaethau GamCare yn helpu?

Mae GamCare, a ariennir gan GambleAware, yn darparu triniaeth arbenigol, rhad ac am ddim i unrhyw un sy'n profi anawsterau o ganlyniad i broblem gamblo. Mae ein gwasanaethau ar gael i gamblwyr cymhellol, yn ogystal â'u ffrindiau a'u teulu yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Gall ein hymarferwyr profiadol a chymwys roi'r gofod diogel, cyfrinachol hwnnw rydych chi ei angen i drafod sut mae gamblo yn effeithio arnoch chi, a byddwn yn gweithio gyda chi i ddod o hyd i strategaethau i'ch helpu i symud ymlaen mewn ffordd gadarnhaol.

## Felly byddwch yn dweud wrthyf beth i'w wneud?

Na. Mae eich ymarferwr yno i'ch cefnogi, a byddant yn eich helpu i ddeall eich sefyllfa'n well fel y gallwch gydnabod yr amcanion sy'n bwysig i chi, gwneud newidiadau cadarnhaol yn eich bywyd a chymryd camau i'w cyflawni.

Gall eich ymarferwr GamCare eich helpu i ddeall yr ymddygiad gamblo cymhellol yn ogystal â'r meddyliau, y teimladau a'r amgylchiadau a allai fod wedi arwain at hyn.

Hefyd, bydd eich ymarferwr yn eich helpu i ddatblygu strategaethau i ddelio gyda sefyllfaoedd anodd mewn ffyrdd nad ydynt yn dibynnu ar gamblo.

## Pa mor hir mae'n ei gymryd?

Rydym yn cynnig opsiynau triniaeth tymor byr a thymor hir, naill ai dros y ffôn, wyneb yn wyneb neu ar-lein. Mae gennym wasanaethau ar gael ledled Prydain Fawr.

Gallwch dderbyn cymorth un i un neu gallwch gymryd rhan mewn cyrsiau lle gallwch gyfarfod eraill mewn sefyllfaoedd tebyg.

## Beth os nad yw'n gweithio?

Gall triniaeth weithio'n wahanol i ni gyd. Mae'r broses o newid hefyd yn wahanol i bob person, ond mae derbyn cefnogaeth yn ffordd dda o ddechrau deall a gwneud newid parhaol i ymddygiad gamblo niweidiol.

Yn aml mae'n werth siarad drwy'r hyn sydd yn digwydd i chi gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw, a gall GamCare eich helpu gyda hyn.

Gallai methiannau ddigwydd, a bydd eich ymarferwr yn gweithio gyda chi, yn eich cefnogi chi drwy hyn tuag at eich nodau ar gyfer gwella.

Os byddwch chi'n newid eich meddwl ynghylch triniaeth ar unrhyw adeg eich dewis chi yw hyn, fodd bynnag gallwch siarad â'ch ymarferwr am opsiynau eraill a allai fod ar gael hefyd.

## Sut ydw i'n dechrau arni?

Os ydych chi'n credu y gallai ein gwasanaethau eich helpu chi, ffoniwch y Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol, a ariennir gan GambleAware ac sy'n cael ei rhedeg gan GamCare, ar Radffôn **0808 8020 133**, neu gallwch sgwrsio gydag Ymgynghorydd ar-lein ar **[www.gamcare.org.uk](http://www.gamcare.org.uk)**.

Pan fyddwch chi'n cysylltu gyda ni i ddechrau, byddwn yn gofyn am rywfaint o wybodaeth sylfaenol fel eich enw a'ch manylion cyswllt. Mae'r holl wybodaeth a rowch i ni yn gyfrinachol ac yn cael ei storio'n ddiogel.

## A allaf gyfeirio rhywun arall am driniaeth?

Os oes rhywun rydych chi'n eu hadnabod a fyddai o bosibl yn elwa ar ein gwasanaethau dylech argymhell GamCare, a'u hannog i gysylltu â'r Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol neu NetLine i siarad drwy'r holl opsiynau sydd ar gael iddyn nhw i'w cefnogi.

Gall gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda rhywun sydd wedi'i effeithio gan gamblo cymhellol wneud atgyfeiriad am driniaeth drwy ein gwefan neu'r Llinell Gymorth, cyn belled â bod ganddynt ganiatâd ysgrifenedig gan yr unigolyn.

## Pa gymorth sydd ar gael i deulu a ffrindiau?

Mae GamCare hefyd yn darparu cyngor a thriniaeth ar gyfer aelodau o'r teulu a ffrindiau sydd wedi'u heffeithio gan ymddygiad gamblo rhywun annwyl, hyd yn oed os nad yw'r gamblwr yn dymuno derbyn cefnogaeth eto.

Rydym yn eich cefnogi yn eich hawl eich hun - cysylltwch â'n Hymgyngorwyr heddiw i siarad drwy'r holl opsiynau sydd ar gael i chi.

**“Roedd yn wych cael rhywle i siarad bob wythnos ac roedd yn helpu i mi feddwl... Mae wedi fy helpu i roi'r gorau i gamblo.”**

*Cleient GamCare*