

Ydych chi'n adnabod unrhyw rai o'r canlynol?

- 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

Ydy gamblo 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 gwranddo, 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



Ariennir gan:

GambleAware®

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

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

Gam-Anon
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

Citizens Advice
Cyngor a gwybodaeth annibynnol, cyfrinachol, rhad ac am ddim.
www.citizensadvice.org.uk

National Debtline
Cyngor cyfrinachol, annibynnol, rhad ac am ddim ar arian a 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 ac unigolion.
0300 100 1234
www.relate.org.uk

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

Youth Access
Gwybodaeth ar wasanaethau cwnsela lleol ar gyfer plant a phobl ifanc.
020 8772 9900
www.youthaccess.org.uk

Helpu gyda Phroblem Gamblo

Dod o hyd i gymorth a chefnogaeth heddiw



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



Mae nifer o bobl yn ei chael hi'n anodd egluro pam eu bod yn parhau i 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 yn eu bywydau o ddydd i ddydd.

Yr ateb mwyaf amlwg fyddai "am yr arian", ond ydy hyn yn wir? Pan fyddwch chi'n ennill, ydych chi'n gamblo eich enillion i ffwrdd? Ydych chi'n parhau i gamblo nes bod gennych ychydig arian ar ôl neu ddim arian o gwbl?

Gall deall y rôl mae gamblo'n ei chwarae yn eich bywyd fod yn gam cyntaf pwysig o ran gwneud newidiadau cadarnhaol i leihau'r niwed mae'n ei achosi.

Am wybodaeth, cyngor 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.

Gall y daflen hon roi trosolwg i chi o sut y gallech leihau eich gamblo neu roi'r gorau iddi'n llwyr, ond gall problemau gamblo fod yn gymhleth a gallai gymryd amser ac ymdrech i'w goresgyn.

Mae'n annhebygol y byddwch yn dod o hyd i un ateb, ac efallai y byddwch angen cyfuniad o strategaethau i wneud newid parhaol. Rydych chi'n fwy tebygol o lwyddo os ydych chi'n cael cefnogaeth gan eraill.

Beth allaf i ei wneud i ddelio gyda fy ngamblo?

Mae triniaeth GamCare rhad ac am ddim, a ariennir gan GambleAware, yn cynnig gofod cyfrinachol, diogel i chi siarad am eich sefyllfa, deall achosion eich ymddygiad gamblo a'r effeithiau mae'n eu cael. Mae camau eraill a allai eich helpu yn cynnwys:

- Trefnu gweithgareddau eraill ar yr adegau rydych chi'n fwyaf tebygol o gamblo;
- Ei gwneud yn anoddach i gael gafael ar eich arian. Gofyn i rywun rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw i ofalu am eich arian am gyfnod penodol o amser (e.e. tri mis);
- Hunan-allgáu, sef gwahardd eich hun o leoliadau gamblo, yn ogystal â blocio meddalwedd ar gyfer gamblo ar-lein;
- Ystyried ysgrifennu eich teimladau i lawr mewn dyddiadur. Os nad ydych yn gamblo, nodwch sut rydych chi'n teimlo a sut rydych chi wedi ymdopi. Os ydych chi wedi gamblo, meddylwch am y digwyddiadau sydd wedi arwain at hyn a chofnodi eich teimladau cyn gamblo, yn ystod gamblo ac ar ôl gamblo.
- Gallwch gysylltu â'r Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol am gefnogaeth emosiynol, neu gallech ystyried ymuno â grwp cefnogi hunangymorth fel Gamblers Anonymous.

Cymryd camau

Ceisiwch roi'r gorau i'r holl gamblo tra rydych chi'n ceisio rhoi'r gorau i'r arferiad.

Chwiliwch am batrymau yn eich ymddygiad. Ydych chi'n gamblo, neu angen gamblo, pan fyddwch chi'n teimlo'n ddiflas, dan straen neu dan bwysau?

Nodwch bob diwrnod pan nad ydych chi'n gamblo ar galendr i roi arwydd gweledol i chi o'ch cynnydd. Os ydych chi'n gamblo, gwiriwch faint o ddiwrnodau rydych chi wedi llwyddo i gadw'n glir o gamblo. Gosodwch darged i guro'r nifer hwnnw.

Gwobrwych eich hun ar ôl cyfnod o beidio gamblo - efallai y gallech chi brynu rhywbeth personol nad yw'n ymwneud â gamblo. Os ydych chi'n teimlo'n anghyfforddus yn trin arian, ewch â ffrind gyda chi.

Cymryd gofal

- Cymerwch un diwrnod ar y tro a bydd yn haws torri eich arferiad gamblo.
- Byddwch yn barod am symptomau rhoi'r gorau. Gallech deimlo'n isel eich ysbryd, yn bigog, yn simsan neu'n cael calon-guriadau.
- Bydd adegau pan fyddwch chi'n gall teimlo'n daer i gamblo - peidiwch! Ffoniwch eich Ymgynghorwyr neu fynd ar www.gamcare.org.uk i siarad.
- Datblygwch eich amrywiaeth o diddordebau, yn enwedig gyda phobl eraill. Ceisiwch wneud pethau gyda ffrindiau a theulu nad ydynt yn gamblo.
- Ceisiwch ddisodli gamblo gyda gweithgareddau a diddordebau sy'n bodloni anghenion tebyg, efallai camp chwaraeon gydag elfen o gystadleuaeth neu fentro gofalus.

Byddwch yn ddewr

- Byddwch yn gadarnhaol. Dylech sicrhau bod unrhyw newidiadau rydych chi'n eu gwneud yn hylaw ac yn realistig - bydd eich hyder a'ch hunan-barch yn tyfu gyda phob nod rydych chi'n ei gyrraedd. Hefyd, bydd gennych gymhelliad i gyrraedd eich nod nesaf.
- Os ydych chi wedi bod yn gamblo am nifer o flynyddoedd, peidiwch â disgwyl i'ch bywyd wella ar unwaith. Bydd yn cymryd amser ac ymdrech i wneud newidiadau, ac i'w cynnal.
- Mae bron pawb yn methu weithiau - bydd angen i chi fod yn barod i ddysgu o'r achosion hyn a rhoi cynnig arall arni. Peidiwch â chosbi eich hun, yn hytrach ceisiwch adlewyrchu ar y diwrnod a meddwl beth rydych chi wedi'i ddysgu ohono. Peidiwch â digalonni, a chanolbwyntiwch ar yr amser pan nad oeddech yn gamblo.
- Byddwch yn optimistaidd - gallwch oresgyn dibyniaeth ar gamblo.