

## Ydych chi'n adnabod unrhyw rai o'r canlynol yn eich bywyd?

- Treulio amser sylweddol a/neu wario arian sylweddol ar gamblo
- Tynnu allan o weithgareddau eraill, dim diddordeb mewn hobiau neu waith
- Cuddio neu ddweud celwydd am eich ymddygiad gamblo
- Teimlo'n bryderus, yn ofidus neu'n ddryslyd
- Teimlo nad ydych chi'n gallu ymdopi â bywyd; teimlo eich bod chi'n cael eich llethu
- Teimlo'n unig ac yn methu siarad am beth sy'n digwydd
- Gamblo'n effeithio ar berthynas gyda theulu a ffrindiau

**Rydym yn deall, a gallwn helpu.**



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.

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



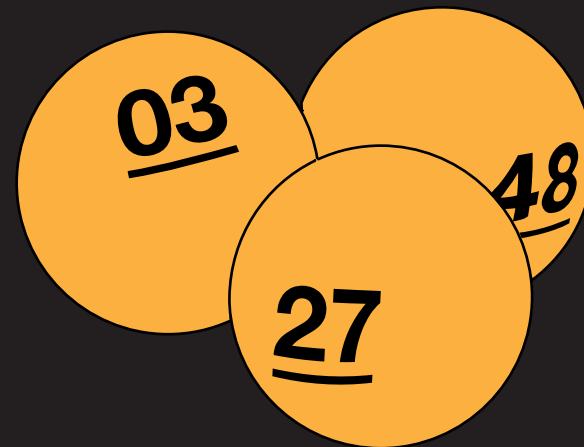
Ariennir gan:

**GambleAware**<sup>®</sup>

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

## Ydy GamCare yn cefnogi merched hefyd?

Sut y gall GamCare helpu merched sydd wedi'u heffeithio gan broblem gamblo



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



## Pam fod gen i'r broblem hon?

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.

Ydych chi'n dweud wrthyhych chi eich hun eich bod yn gamblo 'am arian'? Ydy hyn yn wir mewn gwirionedd? Efallai, hyd yn oed os ydych chi'n ennill, eich bod chi'n parhau i chwarae nes bod gennyhych chi ychydig o arian ar ôl neu ddim arian o gwbl.

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 - materion fel dyled, anawsterau perthynas neu straen a phryder.

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.

## Rwyf yn ei chael hi'n anodd siarad...

Weithiau gallai deimlo mai'r unig opsiwn yw cadw eich gamblo yn gyfrinach. Mae'n gyffredin iawn i deimlo'r angen i guddio problem gamblo, ac yn enwedig pan fo gamblo ar-lein mor hygyrch fel ei bod hi'n hawdd cuddio'r arferiad.

WRydym yn ymwybodol bod siarad gyda rhywun yn gallu bod yn anodd iawn i ferched sy'n ystyried cael cymorth ar gyfer problem

gamblo. Mae'r Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol, sy'n cael ei rhedeg gan GamCare a'i hariannu gan GambleAware, yn rhad ac am ddim, ac yn gyfrinachol, ac mae siarad gyda'n Hymgynghorwyr yn gam gyntaf da. Ffoniwch **0808 802 0133** neu siaradwch gydag Ymgynghorydd ar-lein yn **[www.gamcare.org.uk](http://www.gamcare.org.uk)**

Hefyd, gallwch ymweld â'n Fforwm a'n ystafelloedd sgwrsio dyddiol ar-lein i ymgysylltu â phobl eraill sydd hefyd yn profi problemau, a bydd nifer ohonynt yn ferched.

Fel merch, gallech ddychmygu bod triniaeth ar gyfer problem gamblo yn cael ei hanelu at ddynion a'i darparu gan ddynion. Yn wir, mae nifer o'n Ymgynghorwyr yn ferched, ac os ydych chi'n penderfynu y gallai mathau eraill o driniaeth fod yn iawn i chi, gallwch weithio gydag ymarferwr benywaidd os ydych yn dymuno gwneud hynny. Gallai eich sesiynau fod wyneb yn wyneb, ar-lein neu dros y ffôn, ac rydym yn cynnig amrywiaeth o gyrsiau grwp neu sesiynau un i un.

Ewch i'n gwefan yn **[www.gamcare.org.uk](http://www.gamcare.org.uk)** neu siarad gyda'n Ymgynghorwyr ar-lein i ddysgu mwy.

## Peidiwch â digalonni

- Byddwch yn garedig gyda chi eich hun. Gall hyn helpu i leihau eich angen i gamblo.
- Gall problemau gamblo fod yn llethol, ond mae gobaith - mae'n bosibl torri'r ddibyniaeth ar gamblo.
- Gall gymryd amser i newid. Cofiwch, nid oes rhaid i chi wneud y cyfan ar eich pen eich hun.

- Os ydych chi'n teimlo awydd i gamblo, efallai y bydd yn eich helpu i siarad â rhywun yn eich bywyd rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw, un o'n Ymgynghorwyr neu aelodau ar ein Fforwm.
- Yn ogystal â gwahardd eich hun o leoliadau a safleoedd gamblo, os ydych chi'n gamblo ar-lein, gallwch ddefnyddio meddalwedd blocio i'ch helpu i osgoi safleoedd gamblo. Gweler ein gwefan am ragor o wybodaeth am yr opsiynau sydd ar gael.

## Gwasanaethau defnyddiol eraill

### Gamblers Anonymous

Cymdeithas cefnogaeth ar gyfer gamblwyr cymhellol.  
[www.gamblersanonymous.org.uk](http://www.gamblersanonymous.org.uk)

### Cyngor ar Bopeth

Cyngor a gwybodaeth annibynnol, cyfrinachol, rhad ac am ddim.  
[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

### Llinell Gymorth Trais yn y Cartref

Cyngor a chymorth cyfrinachol i ferched sy'n profi trais yn y cartref.  
[www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk) / 0808 2000 247

### Gingerbread

Cyngor, cymorth a gwybodaeth ar gyfer rhieni unigol.  
[www.gingerbread.org.uk](http://www.gingerbread.org.uk) / 0808 802 0925

### Relate

Cwnsela perthynas a chyngor i gyplau ac unigolion.  
[www.relate.org.uk](http://www.relate.org.uk) / 0300 100 1234

### Y Samariaid

Cefnogaeth emosiynol cyfrinachol ar gyfer unrhyw un mewn argyfwng.  
[www.samaritans.org.uk](http://www.samaritans.org.uk) / 116 123