

“Roedd y ferch y siaradais â hi yn hyfryd ac fe wnaeth hi fy helpu gyda chyngor ar fy helpu i roi'r gorau i gamblo. Rwyf yn cymryd rheolaeth o fy mywyd yn ôl o'r eiliad hon ymlaen. Diolch.”

Mae GamCare yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan gamblo. Postiwch negeseuon ar ein fforwm, sgwrsiwch ar-lein neu siaradwch â chynghorydd a all roi gwybod i chi am gymorth lleol a ffynonellau cyngor am faterion sy'n ymwneud â gamblo fel dyled.

Mae GamCare yn darparu amrywiaeth o wasanaethau triniaeth ar draws Cymru, Lloegr a'r Alban yn ogystal ag ar-lein a thros y ffôn. Mae ein gwasanaethau ar gael i gamblwyr yn ogystal â theulu a ffrindiau sy'n cael eu heffeithio.

Am fwy o wybodaeth, siaradwch ag un o'n Cynghorwyr ar y Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol. Byddan nhw'n gwrandao arnoch chi, fyddan nhw ddim yn eich barnu chi ac mae eich sgwrs yn gwbl gyfrinachol. Mae ein holl wasanaethau yn rhad ac am ddim. Mae'r Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol ar agor bob dydd.

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

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

Ydy gamblo yn y ffordd o'r bywyd rydych chi'n dymuno ei fyw?

Y Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol
Ffoniwch yn Rhad ac am Ddim:
0808 8020 133
Sgwrsio'n fyw drwy gamcare.org.uk

Cymorth gyda Phroblem Gamblo



Eich partner triniaeth GamCare lleol yw:



0117 930 0282

www.recovery4all.co.uk



Ariennir gan:
GambleAware®

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



Mae llawer o bobl yn canfod nad ydynt yn gallu egluro pam eu bod yn parhau i gamblo

Gall deall y rôl y mae gamblo yn ei chwarae yn eich bywyd fod yn gam cyntaf tuag at wneud newidiadau er mwyn lleihau'r niwed y mae'n ei achosi. Mae'n annhebygol y bydd un ateb, ac efallai y bydd angen cyfuniad o strategaethau arnoch i wneud newidiadau parhaol. Rydych yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus os cewch gefnogaeth gan eraill.

Am wybodaeth, cyngor a chefnogaeth rhad ac am ddim cysylltwch â'r Cynghorwyr ar 0808 80 20 133 neu ewch i www.gamcare.org.uk i ddysgu mwy am driniaeth a chymorth sydd ar gael yn eich ardal.



Cymryd camau

Ceisiwch roi'r gorau i bob math o gamblo wrth i chi dorri'r arfer. Edrychwch am batrymau - ydych chi'n teimlo bod angen gamblo pan fyddwch chi'n teimlo'n ddiflas, dan straen neu dan bwysau?

Marciwch bob dydd nad ydych yn gamblo ar galendr; gwiriwch sawl diwrnod rydych chi wedi llwyddo i gadw'n glir o gamblo a cheisio curo hyn yr wythnos nesaf. Gallwch hefyd wobrwyo eich hun am gyfnod heb gamblo trwy brynu neu wneud rhywbeth i chi neu rywun annwyl sydd heb gysylltiad â gamblo. Os ydych chi'n teimlo'n anghyfforddus yn trin arian, ewch â ffrind gyda chi.

Camau eraill a allai helpu:

- > Trefnu gweithgareddau eraill ar gyfer yr adegau pan fyddwch chi'n fwy tebygol o gamblo.
- > Ei gwneud hi'n anoddach i ddefnyddio eich arian. Gofyn i rywun rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw i drin eich pres am nawr.

- > Gwahardd eich hun o leoliadau a safleoedd gamblo, a gosod meddalwedd blocio ar gyfer gamblo ar-lein.
- > Cofnodi eich teimladau mewn dyddiadur. Cymharwch sut rydych chi'n teimlo ar ddyddiau pan fyddwch chi'n gamblo o'u cymharu â dyddiau pan nad ydych chio'n gamblo a gwnewch nodyn o'r ffordd rydych chi wedi ymdopi
- > Cysylltu â'r Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol neu ymuno â grŵp cefnogi lleol fel Gamblers Anonymous i siarad drwy eich sefyllfa a dod o hyd i gymorth emosioynol ac ymarferol.



Cymryd gofal

- > Cymryd un diwrnod ar y tro a bydd yn haws torri eich arferion gamblo.
- > Datblygu eich ystod o ddiddordebau, yn enwedig gyda phobl eraill nad ydynt yn gamblo.
- > Disodli gamblo gyda gweithgareddau a diddordebau sy'n bodloni anghenion tebyg, efallai chwaraeon gydag elfen gref o gystadleuaeth
- > od yn barod am symptomau rhoi'r gorau. Gallwch defimlo'n isel, yn bigog, yn simsan neu gael crychguriadau'r galon.
- > Bydd amseroedd pan fyddwch chi'n teimlo'n daer eich bod eisiau gamblo. Yn lle hynny, ffoniwch ein Cynghorwyr neu ewch ar gamcare.org.uk i siarad gydag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg.



Ymgalonogi

- > Byddwch yn gadarnhaol. Gosodwch targedau y gallwch eu cyrraedd a byddwch yn realistig. Gyda phob nod rydych chi'n ei gyflawni, bydd eich hyder a'ch hunan-barch yn tyfu.

- > Os ydych chi wedi bod yn gamblo am nifer o flynyddoedd, efallai na fydd eich sefyllfa'n gwella ar unwaith. Gallai gymryd amser ac ymdrech i wneud newidiadau a'u cynnal.
- > Mae pawb bron yn llithro – byddwch yn barod am y cyfnodau hyn a dysgu ohonyn nhw a rhoi cynnig arall arni hi. Peidiwch â chosbi eich hun, yn lle hynny ceisiwch fyfyrto ar y diwrnod a meddwl beth rydych chi wedi'i ddysgu ohono. Ymgalonogwch, a chanolbwyntio ar adeg pan nad oeddech chi'n gamblo.
- > Byddwch yn optimistaidd – gallwch wneud newid er gwell.

Gwasanaethau Cymorth GamCare

Rydym yn gweithredu'r Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol, yn ogystal â Fforwm ar-lein wedi'i gymedroli ac ystafelloedd sgwrsio dyddiol lle gallwch siarad ar-lein ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg. Mae'r gwasanaethau hyn ar gael bob dydd.

Mae GamCare a'n hasiantaethau partner hefyd yn darparu amrywiaeth o wasanaethau triniaeth am ddim. Mae'r rhain yn ofod diogel a chyfrinachol i chi siarad, ac i ddeall yn well yr hyn sy'n achosi ymddygiad gamblo niweidiol, yr effeithiau y mae'n eu cael ar eich bywyd, a sut y gallwch ddod o hyd i strategaethau i wneud newidiadau cadarnhaol.

Rydym yn cynnig amrywiaeth o opsiynau triniaeth tymor byr a thymor hwy, naill ai dros y ffôn, wyneb yn wyneb neu ar-lein. Efallai y byddwch chi'n cael cymorth un-i-un, neu efallai y byddwch chi'n cymryd rhan mewn cyrsiau grŵp lle gallwch chi gwrdd ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg.

Gall methiannau ddigwydd, ac os byddan nhw'n digwydd bydd eich ymarferwr yn gweithio gyda chi, gan eich cefnogi chi tuag at eich amcanion ar gyfer adferiad. Os ydych chi'n newid eich meddwl am driniaeth ar unrhyw adeg eich dewis chi fydd hyn, fodd bynnag, gallwch siarad â'ch ymarferwr am opsiynau cymorth eraill.