Revised 12/07/2024.

**Cymorth yn y Brifysgol. Gelli di gael mynediad at y gwasanaethau hyn am gyfnod cyfyngedig o amser i dy gefnogi wrth iti drawsnewid.**

# Gwasanaethau Lles

Os oes gen ti bryderon am dy les, efallai yr hoffet gysylltu â'r Gwasanaeth Lles ac Anabledd drwy e-bostio [wellbeingdisability@abertawe.ac.uk](mailto:wellbeingdisability@abertawe.ac.uk) . Os wyt ti'n fyfyriwr presennol ac yn dymuno siarad â'r Gwasanaethau Cymorth Myfyrwyr o ran cymorth emosiynol, anabledd, anhawster dysgu penodol, cyflwr meddygol hirdymor, ASC neu gyflwr iechyd meddwl, [mae mwy o wybodaeth ar gael ar MyUni.](https://myuni.swansea.ac.uk/cy/gwasanaethau-cymorth-i-fyfyrwyr/)

# LLESIANT@BYWYDCAMPWS

# 

Mae Llesiant@BywydCampws yn cynnig cyngor ac arweiniad ymarferol i fyfyrwyr ac yn gallu dy gyfeirio at wasanaethau cymorth arbenigol. Goruchwylio ymatebion i ddigwyddiadau a chymorth camymddygiad rhywiol ynghyd â chynnal mentrau rhagweithiol i wella dy brofiad myfyriwr. Mae mwy o fanylion am Lesiant Myfyrwyr ar gael yn <https://myuni.swansea.ac.uk/cy/cymorth-a-lles/llesiant-bywyd-campws/>

# Hapus - Y Pecyn Cymorth Bywyd Myfyrwyr

# Efallai y byddi di'n cael emosiynau neu brofiadau negyddol wrth bontio i fywyd ym Mhrifysgol Abertawe neu yn ystod dy amser yn y brifysgol. Mae hyn yn hollol normal. Rydym yn deall y gall bywyd yn y brifysgol fod yn gyffrous ac yn llethol, a dyna pam rydym am roi strategaethau defnyddiol i ti lywio dy amser yn Abertawe. Mae Hapus yn gwrs ar-lein sy'n dy baratoi am yr heriau meddyliol, emosiynol ac ymarferol yn y brifysgol. Rhagor o wybodaeth ar gael yma: <https://myuni.swansea.ac.uk/cy/cymorth-a-lles/llesiant-bywyd-campws/hapus/>

*Canolfan Cyngor a Chymorth Undeb y Myfyrwyr*

Gall Canolfan Cyngor a Chymorth Undeb y Myfyrwyr roi cyngor a chymorth am ddim a chyfrinachol iti o ran llawer o bethau. (er enghraifft materion tai, ariannol, apeliadau, aflonyddu, disgyblu). Eu manylion cyswllt yw <https://www.swansea-union.co.uk/support/adviceandsupport/>

# Problemau ariannol

Os oes gen ti broblemau ariannol, e-bostia Arian@Bywydcampws. Mae manylion y gwasanaeth hwn ar gael yn <https://myuni.swansea.ac.uk/cy/cyllid/arian-bywydcampws/>

*Mentor academaidd*

Gall dy Fentor Academaidd gynnig cymorth ac arweiniad iti os wyt ti'n teimlo bod pethau'n effeithio ar dy astudiaethau.

# MYFYRWYRRHYNGWLADOL@BYWYDCAMPWS

# 

# Mae International@CampusLife yn rhoi cyngor, cymorth a gwybodaeth am faterion anacademaidd i'r holl fyfyrwyr, a fydd yn cynnwys mewnfudo, ceisiadau am fisa ac estyniadau a rheoliadau cyflogaeth. Mae rhagor o fanylion ar gael yn <https://myuni.swansea.ac.uk/international/international-campuslife/>

Revised 12/07/2024.

# **Mae cymorth ar gael i fyfyrwyr allanol a myfyrwyr sydd wedi cwblhau eu hastudiaethau ym Mhrifysgol Abertawe/wedi tynnu yn ôl.**

*Cymorth Allanol*

Os oes gen ti bryderon am dy iechyd meddwl neu gorfforol, rydym yn argymell yn gryf dy fod yn cysylltu â'th feddyg teulu i ddechrau. Os nad wyt ti wedi cofrestru gyda meddyg teulu lleol eto, dylet wneud hynny rhag ofn y bydd angen cymorth meddygol arnat yn y dyfodol. Gelli di ddod o hyd i feddyg teulu lleol drwy'r ddolen hon: <https://111.wales.nhs.uk/localservices/?s=GPSurgeries&pc=n&sort=default>

Hefyd, os wyt ti byth eisiau siarad â rhywun am broblemau sydd gen ti, mae'r **Samariaid** yn cynnig gwasanaeth gwrando cyfrinachol ac am ddim ddydd a nos. Maen nhw'n wasanaeth gwrando sy'n galluogi pobl i siarad am eu problemau/pryderon. Gelli di eu ffonio nhw ar 116 123 neu gelli di e-bostio [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

**Mae The Exchange** yn wasanaeth sydd ar gael i bobl ifanc yn Abertawe, sy'n cynnig gwasanaeth cwnsela. Mae mwy o fanylion ar gael yn <https://exchange-counselling.wales/>

**Papyrus** - gwasanaeth cymorth ddydd a nos sy'n atal hunanladdiad ymysg pobl ifanc. Mae'r manylion cyswllt ar gael drwy [Wasanaeth Hunanladdiad Papyrus UK | Atal Hunanladdiad Ifanc](https://www.papyrus-uk.org/). Ei rhadffôn yw 0800 068 414.

Canolfan Cyngor ar Bopeth

Gall y Ganolfan Cyngor ar Bopeth gynnig cyngor ar bob math o broblemau efallai rwyt ti'n eu profi (er enghraifft, problemau tai, dyled, budd-daliadau, cyfreithiol). Am ragor o wybodaeth, cer i: <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/>

*Cymorth Ariannol a Dyled*

Gall delio â phroblemau ariannol fod yn ddiflas, ond os nad wyt ti'n deall sut mae credyd neu fenthyciadau'n gweithio, gallet ti fod yn colli arian neu'n cael dy hun i fwy o ddyledion. Bydd y tudalennau canlynol yn rhoi'r wybodaeth y mae ei hangen arnat i wneud y dewisiadau cywir, gan gynnwys help i ddelio â'th broblemau dyled, sut i osgoi colli dy gartref a sut i roi trefn ar dy arian. Mae gan y Ganolfan Cyngor ar Bopeth dudalen we ddefnyddiol <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Dyled-ac-arian/>.

Hefyd, efallai yr hoffet ffonio StepChange Debt Charity ar 0800 138 1111 neu'r Llinell Ddyled Genedlaethol ar 0808 808 4000.