

# Yfed er mwyn ymdopi?

Mae llawer ohonon ni'n wynebu problemau alcohol ar ryw adeg neu'i gilydd, ac angen tipyn o gymorth i newid. Siarad â dy feddyg neu cer at wefan Alcohol Change UK i gael gwybod mwy am y cymorth sydd ar gael am ddim.

[www.alcoholchange.org.uk](http://www.alcoholchange.org.uk)