

Ydy dy arferion yfed yn effeithio ar dy berthnasau ag eraill?

Gall alcohol effeithio mewn llawer ffordd ar ein perthnasau. Os nad wyt ti'n fodlon ar dy arferion yfed, mae modd i ti newid pethau – ac mae cymorth ar gael i ti.

www.alcoholchange.org.uk