

Does dim rhaid
i ti fod yn 'galon ac
enaid' pob parti.

Weithiau, byddwn ni'n teimlo dan bwysau i yfed. 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

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

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

Amser ailosod ac ailgysylltu?

Mae yfed gormod ac yn rhy aml yn gallu tanseilio iechyd ein cyrff a'n meddwl, a niweidio ein perthnasau â'n hanwyliaid. Os wyt ti'n yfed fel hyn, meddylia am beth gelli di ei newid - mae'n gallu arwain at fywyd iachach a hapusach.

Dysgwch fwy: www.alcoholchange.org.uk