

ALCOHOL

CHANGE<sup>UK</sup>



# Oes angen diod arnoch chi i fwynhau bod allan?

Efallai bydd alcohol yn rhoi hwb bach i'ch hyder. Yn y pen draw, mae'n gallu gwaethygu pryder, iselder a phroblemau iechyd meddwl eraill. Dysgwch fwy am alcohol a sut mae'n effeithio ar eich iechyd meddwl.

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

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK. Elusen Gofrestredig Rhif 1140287  
Cwmni Cyfyngedig Trwy Warant yng Nghymru a Lloegr Rhif 7462605

ALCOHOL

CHANGE<sup>UK</sup>



# Oes angen diod arnoch chi er mwyn ymlacio ar ddiwedd y dydd?

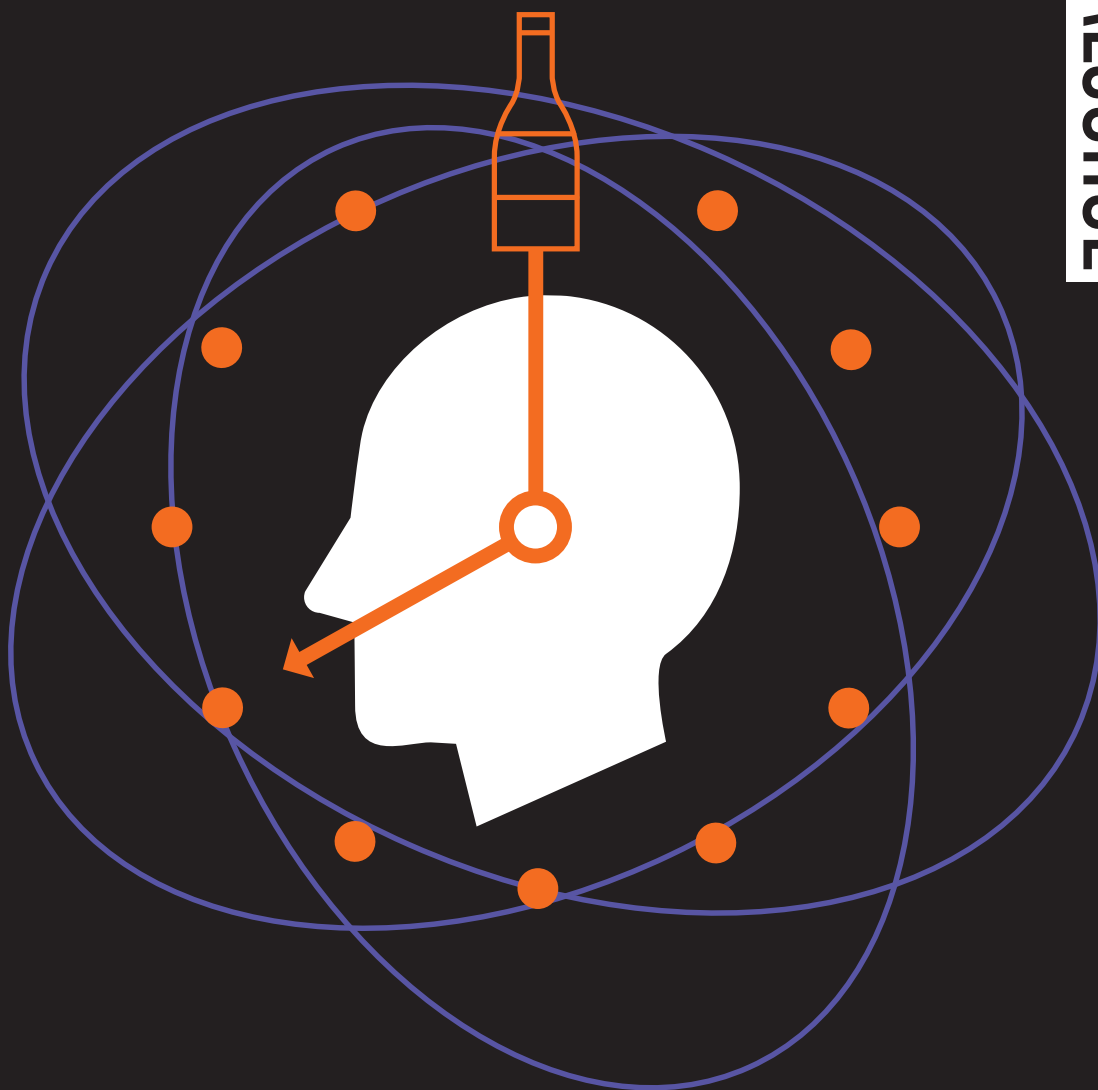
I lawer ohonon ni, mae tywallt diod yn ffordd i nodi bod y diwrnod gwaith drosodd. Ond mae alcohol yn gallu gwaethygu pryder, iselder a phroblemau iechyd meddwl eraill. Dysgwch fwy am alcohol a sut mae'n effeithio ar eich iechyd meddwl.

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

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK. Elusen Gofrestredig Rhif 1140287  
Cwmni Cyfyngedig Trwy Warant yng Nghymru a Lloegr Rhif 7462605

ALCOHOL

CHANGE<sup>UK</sup>



# Ysu am win o'r gloch fel cewch chi ymlacio?

I lawer ohonon ni, mae tywallt diod yn ffordd i nodi bod y diwrnod gwaith drosodd. Ond mae alcohol yn gallu gwaethygu pryder, iselder a phroblemau iechyd meddwl eraill. Dysgwch fwy am alcohol a sut mae'n effeithio ar eich iechyd meddwl.

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

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK. Elusen Gofrestredig Rhif 1140287  
Cwmni Cyfyngedig Trwy Warant yng Nghymru a Lloegr Rhif 7462605

ALCOHOL

CHANGE<sup>UK</sup>



# Troi at alcohol er mwyn mynd i gysgu?

Mae llawer ohonon ni'n troi at alcohol am help i fynd i gysgu. Ond bydd e'n eich cadw rhag cael cwsg dwfn, gan eich gadael yn teimlo'n waeth fyth yn y bore. Dysgwch fwy am alcohol a sut mae'n effeithio arnoch chi.

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

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK. Elusen Gofrestredig Rhif 1140287  
Cwmni Cyfyngedig Trwy Warant yng Nghymru a Lloegr Rhif 7462605

ALCOHOL

CHANGE<sup>UK</sup>



# Yfed er mwyn codi eich calon?

Os ydych chi'n yfed er mwyn ymdopi, efallai ei bod hi'n amser newid. Efallai bydd alcohol yn rhoi hwb bach dros dro i chi. Ond mae hefyd yn gallu gwaethgu pryder, iselder a phroblemau iechyd meddwl eraill.

Siaradwch â'ch meddyg neu'ch gwasanaeth alcohol lleol, a dysgwch fwy ar ein gwefan.

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

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK. Elusen Gofrestredig Rhif 1140287  
Cwmni Cyfyngedig Trwy Warant yng Nghymru a Lloegr Rhif 7462605