

ALCOHOL

CHANGE^{UK}



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

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



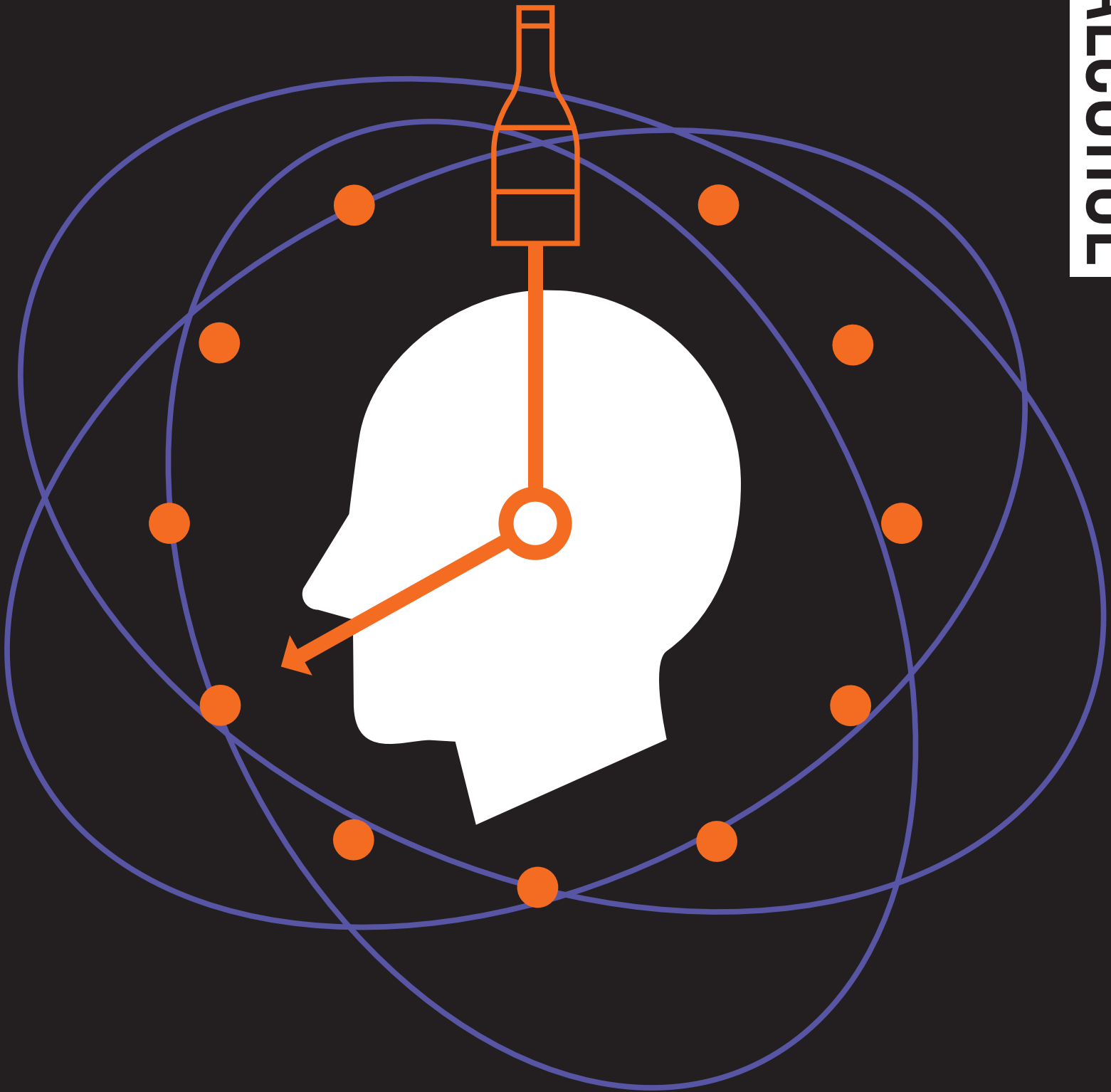
Oes **angen diod** arnoch chi er mwyn **ymlacio** ar **ddiwedd y dydd?**

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

ALCOHOL

CHANGE^{UK}



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

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^{UK}



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

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^{UK}



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 gwaethygu 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

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