Rydym yn ymwybodol y gall mynd trwy broses Apeliadau fod yn gyfnod gofidus i fyfyrwyr. Gellir dod o hyd i gefnogaethh ychwanegol sydd ar gael i fyfyrwyr yn ystod y cyfnod hwn yma:

**Cymorth iechyd meddwl a lles**

Os ydych yn sylwi bod eich iechyd meddwl a/neu les yn dechrau dirywio, byddem yn eich annog i gael cefnogaeth gan un neu fwy o'r ffynonellau canlynol -

* [**Meddyg Teulu**](https://cavuhb.nhs.wales/our-services/cardiff-and-vale-health-inclusion-service/registering-with-a-gms-practice/) — siaradwch â'ch meddyg teulu am sut rydych chi'n teimlo, yn ymdopi ac yn gweithredu. Byddant yn gallu trafod opsiynau triniaeth a chymorth gyda chi. Os nad ydych wedi cofrestru gyda meddyg teulu, dilynwch y ddolen hon
* [Mind](https://www.mind.org.uk/get-involved/active-monitoring-sign-up/?gclid=CjwKCAiAheacBhB8EiwAItVO26faQ9frdM4liv3yyoKzdsmAXJLnJTlB76TdEN_TmNFjAFHN6v8MTBoC2dUQAvD_BwE) — mae amrywiaeth o adnoddau iechyd meddwl ar gael, gan gynnwys Monitro Gweithredol a all helpu gyda phryder, straen ac iselder
* [**Stepiau**](https://www.stepiau.org/en/) **—** mae'n adnodd iechyd meddwl am ddim gan y GIG sy'n cynnwys deunyddiau hunangymorth, cyfeiriadur gwasanaethau lleol, opsiynau therapi grŵp a mynediad at gyrsiau
* [**Dewis Cymru**](https://www.dewis.wales/the-place-for-wellbeing-in-wales) **—** os ydych chi eisiau gwybodaeth neu gyngor am eich lles Dewis Cymru yw'r wefan i ymweld â
* [**CALL**](https://www.callhelpline.org.uk/) **—** os ydych yn teimlo mewn perygl neu'n anniogel ar unrhyw adeg, gallwch gysylltu â CALL sef llinell gymorth iechyd meddwl Cymru (rhif ffôn 0800 132 737/neges destun 81066)

**Cyngor ar gyllid**

Os oes gennych bryderon ariannol neu arian a bod angen cyngor arnoch, ystyriwch siarad â'r sefydliadau canlynol —

* Mae [**Stepchange**](https://www.stepchange.org/) yn rhoi cyngor am ddim i unrhyw un sy'n cael ei hun mewn dyled.
* [**Mae'r Llinell Gymorth Dyledion Genedlaethol**](https://www.nationaldebtline.org/) yn credu na ddylai unrhyw un fynd trwy broblemau dyled ar ei ben ei hun a chynnig cyngor ar-lein. Ffoniwch: 0808 808 4000.
* Mae [**Cyngor ar Bopeth**](https://www.citizensadvice.org.uk/wales/) yn cynnig cyngor ar fudd-daliadau, dyled a benthyca.

**Tai**

Os oes angen cyngor arnoch ynghylch talu rhent, eich hawliau fel tenant neu os ydych mewn perygl o fod yn ddigartref, cysylltwch â'r sefydliad canlynol —

* [Shelter Cymru](https://sheltercymru.org.uk/what-we-do/) — cynnig cyngor a chymorth i unigolion y mae argyfwng tai yn effeithio arnynt.