

C.A.L.L.

TEXT

Mental Health
Helpline

for Wales

0800 132 737

**Help to
81066**

The helpline provides support and information to anyone suffering mental distress as well to their family and friends.

If you are worried, frightened or concerned by your feelings, thoughts or symptoms – then ring or text the helpline

Mae'r llinell gymorth yn darparu cymorth a gwybodaeth i unrhyw un sy'n dioddef o ofid meddwl yn ogystal ag i'w teuluoedd a'u ffrindiau.

Os yw eich teimladau, meddyliau neu symptomau yn eich poeni, yn peri ofn neu bryder i chi - yna ffonwch y llinell gymorth neu anfonwch neges destun.

www.callhelpline.org.uk