# MOMENTUM

Cymerwch y cam cyntaf i guro anhwylder gorfwyta gyda Momentum.

Beat
Eating disorders

# BEAT YDYN NI, ELUSEN ANHWYLDER BWYTA'R DU.

Nid yw llawer o bobl yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt ar hyn o bryd - felly rydym yn llenwi'r bylchau.

Mae ein rhaglenni yn rhad ac am ddim, yn gyfrinachol, ac yn cael eu cyflawni o bell. Felly gallwch gael mynediad iddynt heb adael eich ystafell fyw.

# AMDANOCH CHI

Chwilio am gefnogaeth ar gyfer gorfwyta mewn pyliau? Rydyn ni yma i'ch helpu. Efallai bod gennych ddiagnosis ffurfiol o anhwylder gorfwyta mewn pyliau, neu efallai eich bod yn gwybod bod rhywbeth o'i le. Nid yw'r ysfa i orfwyta mewn pyliau a'r gofid y mae'n ei achosi yn rhywbeth y mae'n rhaid i chi fyw ag ef. Mae **Momentum** yma i helpu.

# GWYBODAETH AM MOMENTUM

Gobeithiwn eich helpu i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen arnoch i drechu gorfwyta mewn pyliau. Mae **Momentum** yn rhaglen hunangymorth dan arweiniad a argymhellir yn glinigol. Mae hynny'n golygu y byddwch yn mynd trwy lyfr gwaith yn eich amser eich hun, a byddwn mewn cysylltiad yn rheolaidd i'ch cefnogi.

- Byddwn yn anfon copi o'r llyfr hunangymorth dan arweiniad *Overcoming Binge Eating* atoch, ac yn eich paru â chynghorydd a fydd yn eich cefnogi ar bob cam
- Byddwch yn gweithio drwy'r llyfr dros dri mis
- Bydd eich cynghorydd yn cysylltu â chi wrth i chi fynd drwy'r rhaglen, yn ateb cwestiynau ac yn eich helpu i deimlo'n gadarnhaol am y newidiadau rydych chi'n eu gwneud

## FELLY, BETH SYDD EI ANGEN GENNYCH CHI?

Byddwn yn eich ffonio am wyth sesiwn i gyd tra byddwch ar y rhaglen. Bydd y galwadau yn para 20 – 25 munud yr un a byddant yn cael eu gwasgaru dros 12 wythnos. Rhwng galwadau, byddwn yn gofyn i chi weithio drwy'r llyfryn Overcoming Binge Eating. Byddwn yn ei anfon atoch am ddim, ac yn sgwrsio mwy â chi am sut i'w ddefnyddio yn ein galwad gyntaf.

SGANIWCH FI AM

RAGOR O WYBODAETH

## BETH NESAF?

Ewch i helpfinder.beateatingdisorders.org.uk neu sganiwch y cod QR i gyfeirio eich hun i **Momentum**. Unwaith y byddwch wedi gwneud hynny, byddwn mewn cysylltiad.

**Cymru:**
0808 801 0433
Waleshelp@beateatingdisorders.org.uk

**Lloegr:**
0808 801 0677
help@beateatingdisorders.org.uk

**Gogledd Iwerddon:**
0808 801 0434
NIhelp@beateatingdisorders.org.uk

**Yr Alban:**
0808 801 0432
Scotlandhelp@beateatingdisorders.org.uk

EDS ARE A MENTAL HEALTH PROBLEM

Beat
Eating disorders

Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (801343) a'r Alban (SCO39309). Cwmni cyfyngedig trwy warant rhif. 2368495.