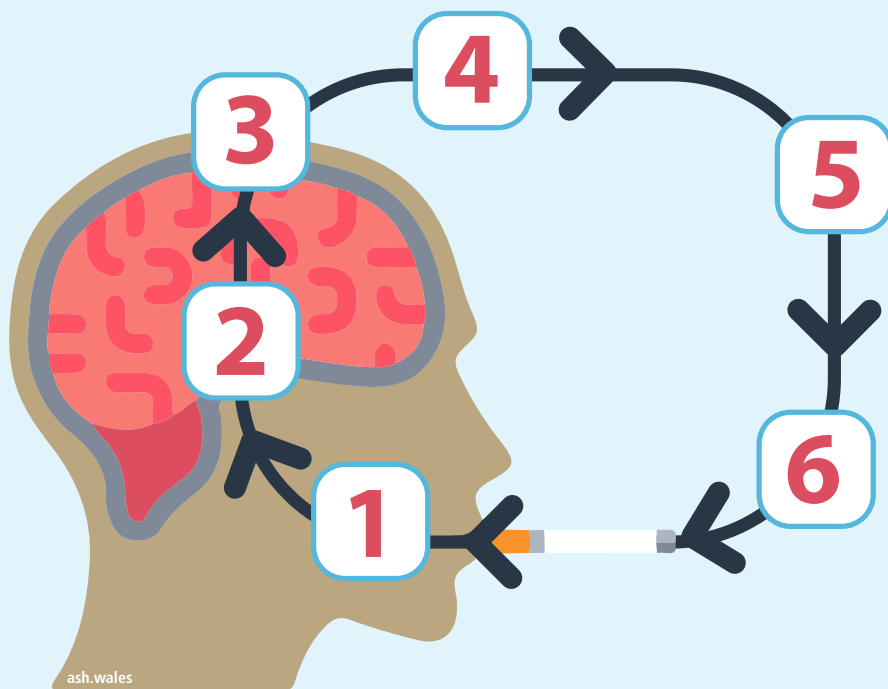


HELPING YOU TO QUIT

Trying to stop smoking? Get free online help with stress, anxiety, low mood and body image.

It's common to feel tense, agitated and even depressed when you try to quit smoking. NHS Wales can help you manage your emotions with free access to a suite of mental health support programmes from digital healthcare platform SilverCloud®.

With help for mild-to-moderate symptoms of anxiety, depression and stress, plus programmes tackling negative body image and money worries, SilverCloud® can support you to feel better and reach your goals.



- 1 Nicotine delivered by smoking
- 2 Nicotine travels to the brain
- 3 Nicotine activates nicotinic receptors which stimulates the release of dopamine
- 4 Dopamine released, leading to pleasant feelings of calmness and reward
- 5 Dopamine levels reduce, leading to withdrawal symptoms of stress and anxiety
- 6 Withdrawal triggers desire for another cigarette

Access anytime, anywhere

Sign up online for free on your phone, tablet or laptop. Access your programme 24/7 wherever you have an internet connection.

Online therapy with a human touch

You'll be allocated an online supporter who will monitor your progress and give personalised fortnightly feedback.

Go at your own pace

Complete your programme in your own time over 12 weeks. Commit an hour a week for the best results. Divide the time into manageable slots to suit your lifestyle and commitments.



Sign up at nhs.wales.silvercloudhealth/signup or scan the QR code.

NHS Wales' online self-help programmes are powered by SilverCloud® by Amwell® and are designed to support people experiencing mild-to-moderate mental health problems. This is not a crisis service – your needs will be assessed on sign-up, and if the service doesn't meet your needs, you'll be signposted to more appropriate support.

SilverCloud
by Amwell®

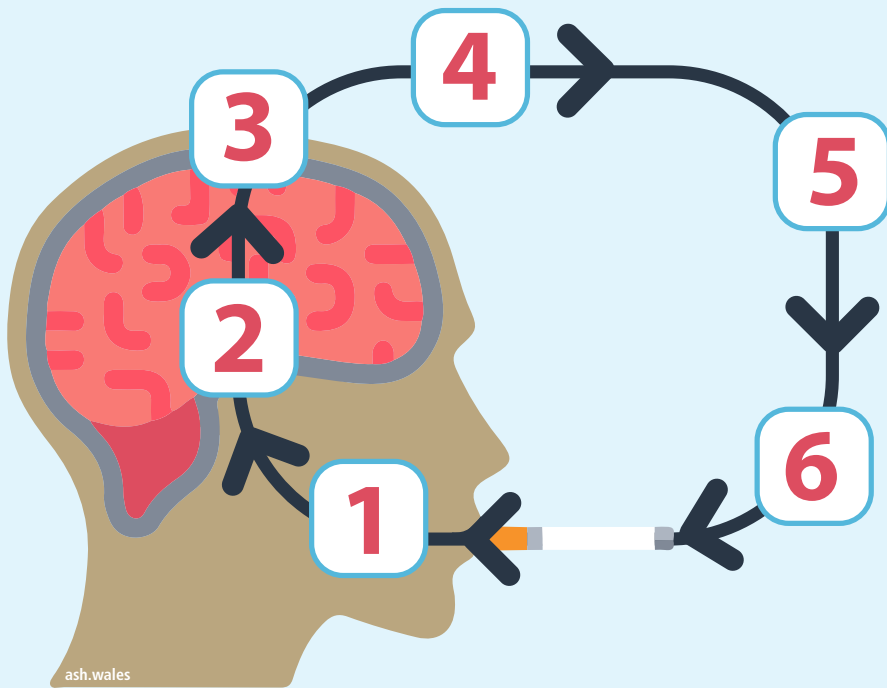


HELPU CHI STOPIO

Ceisio rhoi'r gorau i ysmegu? Ceisiwch gymorth ar-lein am ddim gyda straen, gorbryder, hwyliau isel a delwedd y corff.

Mae'n gyffredin teimlo'n llawn straen, yn gynhyrfus a hyd yn oed yn isel pan fyddwch chi'n ceisio rhoi'r gorau i ysmegu. Gall GIG Cymru eich helpu rheoli eich emosiynau gyda mynediad am ddim i gyfres o raglenni cymorth iechyd meddwl gan blatfform gofal iechyd digidol SilverCloud®.

Gyda help ar gyfer symptomau ysgafn i gymedrol o orbryder, iselder a straen, ynghyd â rhaglenni sy'n mynd i'r afael â delwedd negyddol y corff a phryderon ariannol, gall SilverCloud® eich cefnogi i deimlo'n well a chyrraedd eich nodau.



- 1 Nicotin drwy ysmegu
- 2 Mae Nicotin yn teithio i'r ymennydd
- 3 Mae Nicotin yn actifadu derbynyddion nicotinig sy'n ysgogi rhyddhad o ddopamin
- 4 Mae rhyddhau dopamin yn arwain at deimladau dymunol o lonyddwch a gwobr
- 5 Mae lefelau dopamin yn lleihau, gan arwain at symptomau tynnu'n ôl fel straen a gorbryder
- 6 Mae tynnu'n ôl yn sbarduno awydd am sigarét arall

Ar gael unrhyw bryd, unrhyw le

Cofrestrwch ar-lein, am ddim ar eich ffôn, llechen neu liniadur. Cyrchwch eich rhaglen 24/7 lle bynnag mae gennyh gysylltiad â'r rhyngwyd.

Therapi ar-lein sydd â nawws personol

Byddwch yn cael cefnogwr ar-lein a fydd yn monitro eich cynnydd ac yn rhoi adborth wedi'i bersonoli bob pythefnos.

Ewch ar gyflymder sy'n siwtio chi

Cwblhewch eich rhaglen ar drywydd sy'n siwtio chi dros 12 wythnos. Neilltuwch awr yr wythnos i gael y budd gorau. Rhannwch yr amser yn slotiau sy'n siwtio chi, eich ffordd o fyw a'ch ymrwymadau.



Cofrestrwch yn nhs.uk.
silvercloudhealth.com/signup
neu sganiwch y cod QR

Mae rhaglenni hunangymorth ar-lein GIG Cymru yn cael eu pweru gan SilverCloud® gan Amwell® ac fe'u cynlluniwyd i gefnogi pobl sy'n profi problemau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol. Nid gwasanaeth argyfwng yw hwn - bydd eich anghenion yn cael eu hasesu wrth i chi gofrestru, ac os nad yw'r gwasanaeth yn cwrrd â'ch anghenion, byddwch yn cael eich cyfeirio at gefnogaeth fwy priodol.

SilverCloud®
by Amwell®

