

Amser i Newid Cymru  
yw'r ymgyrch  
genedlaethol gyntaf i roi  
diwedd ar y stigma a'r  
gwahaniaethu a wynebir  
gan bobl â phroblemau  
iechyd meddwl.

**Cymerwch ran heddiw**

 @AINCymru

 /AINCymru

[amserinewidcymru.org.uk](http://amserinewidcymru.org.uk)

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

**amser i newid**  
**Cymru**

### **Dangoswch eich bod chi'n fodlon**

Mae bod gerllaw yn  
golygu cymaint.



### **Gwrandewch, peidiwch â beirniadu**

Mae siarad yn  
bwysiq. Yn ogystal  
â chlust cyfeillgar.

### **Byddwch yn chi eich hun**

Mae siarad am  
bopeth yn helpu.  
Does dim rhaid i  
chi drwsio hyn.



### **Camwch i'r adwy**

Gwnewch baned,  
tecstiwch, ewch am  
dro. Mae pethau  
bach yn gwneud  
gwahaniaeth mawr.



### **Byddwch yn amyneddgar**

Mae'n bosib cael  
diwrnodau da a  
diwrnodau gwael.

### **Cymorth**

Cofiwch,  
mae cymorth  
proffesiynol ar  
gael.



**Mae sgysiau'n  
newid bywydau**



**Mae problemau  
iechyd meddwl  
yn effeithio  
ar 1 ym mhob  
4 ohonom ni  
mewn unrhyw  
flwyddyn.**



**Mae'n fwy  
cyffredin na'r  
disgwyl.**



**Ac eto, caiff gormod  
o bobl eu gorfodi  
i deimlo cywilydd,  
yn ynysig ac yn  
ddiwerth.**

**Mae bod  
yn agored i  
broblemau  
iechyd meddwl  
yn dda i bawb.**



**Ac mae'n haws nag  
rydych chi'n meddwl.**

**Mae eich sgwrs  
yn bwysig.**



**Unrhyw bryd, unrhyw  
le. Does dim angen i chi  
wybod yr holl atebion.**