

Amser

Cymru

1

2

Rhannwch gyda rhywun y peth sy'n gwneud i chi wenu fwyaf

Anfonwch neges destun neu gofynnwch 'shw mae?' wrth ffrind

3

Ffoniwch rywun nad ydych chi wedi siarad â nhw am ychydig

8

Gofynnwch beth mae rhywun yn ei wneud i ymlacio ar ôl diwrnod anodd

### Bydd 1 o bob 4 o bobl yn profi problem iechyd meddwl.

Nid oes angen i siarad am iechyd meddwl fod yn anodd a gallai wneud gwahaniaeth fawr.

Mae'n #AmseriSiarad

Am ragor o gyngor ar siarad am iechyd meddwl gweler [amserinewidcymru.org.uk](http://amserinewidcymru.org.uk)

4

Dywedwch wrth rywun sut ydych yn teimlo heddiw

7

Gwnewch baned o de i rywun a chael sgwrs

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

**amser i newid**

**Cymru**

Newid

6

Ewch i gael awyr iach gyda rhywun i weld sut ydyn nhw

5

Dywedwch diolch wrth rywun am wneud rhywbeth i chi

1