GWNEWCH WAHANIAETH.

Cymerwch ran heddiw

@AINCymru

/AINCymru

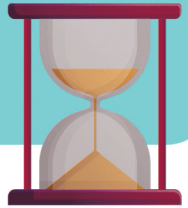
amserinewidcymru.org.uk

"Sut ydych chi?"

Mae dangos eich bod yn poeni a'ch bod yno yn golygu llawer.

1 TALP O AMYNEDD

Gydag iechyd meddwl, mae diwrnodau da a diwrnodau gwael.



DECHREUWCH SGWRS.

amser i newid Cymru

diwrnod amser i siarad

07/02/19

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Mae 1 o bob 4 ohonon ni yn cael problem iechyd meddwl bob blwyddyn. Sut bynnag y gwnewch chi hynny, dechreuwch sgwrs a dangoswch i rywun eich bod yno pan fydd angen

Cymerwch ran heddiw

@AINCymru

/AINCymru

amserinewidcymru.org.uk

1 CLUST GYFEILLGAR (NEU 2)

Mae gwrando yr un mor bwysig â siarad.

2 PANED

Sgwrsiwch dros baned neu anfonwch neges destun at rywun. Gall gweithredoedd bach wneud gwahaniaeth mawr.

0 PWYSAU

Does dim angen i chi fod yn arbenigwr iechyd meddwl i helpu.

Does dim angen i chi 'drwsio' pethau, dim ond cael sgwrs.