

Sut wyt ti? Gobeithio dy fod yn iawn.

Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd siarad am iechyd meddwl. Ond bydd problem iechyd meddwl yn effeithio ar un o bob pedwar ohonom, felly mae gallu siarad amdano yn rhywbeth sy'n bwysig i ni i gyd.

**Gall ychydig eiriau wneud
gwahaniaeth mawr.**

Peidiwch bod ag ofn siarad am iechyd meddwl.



Gallwch helpu, dysgwch sut yn:

www.facebook.com/ttcwales | www.timetochangewales.org.uk



rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru