

Sut wyt ti? Gobeithio dy fod yn iawn.



Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd siarad am iechyd meddwl. Ond bydd un o bob pedwar ohonom yn cael problem iechyd meddwl, 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.**

Gallwch helpu, dysgwch sut yn:

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