

**Gobeithio
dy fod yn
iawn.**

**Gall ychydig eiriau wneud gwahaniaeth mawr.
Peidiwch bod ag ofn siarad am iechyd meddwl.**



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.



www.facebook.com/ttcwales
www.timechangewales.org.uk



rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

