

Ydych chi wedi llunio barn am salwch meddwl?



Myth Mae problemau iechyd meddwl
yn bethau prin iawn.

Fact Mae problemau iechyd meddwl yn
effeithio ar un o bob pedwar o bobl.

**Mae sawl myth yn gysylltiedig ag iechyd meddwl.
Mynnwch y ffeithiau.**



Myth Does dim alla i ei wneud i
helpu rhywun a phroblem
iechyd meddwl.

Ffaith Gallwch wneud llawer
i helpu.



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



rhown ddwydd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru