

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 meddw. 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 ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru