

Ydych chi wedi llunio barn am salwch meddwl?

Myth Dydw i ddim yn adnabod neb â salwch meddwl.

Ffaith Mae rhywun rydych yn ei adnabod neu'n ei garu wedi cael salwch meddwl.

Myth Mae pobl â phroblemau iechyd meddwl yn wahanol i bobl arferol.

Ffaith Mae gan bob un ohonom iechyd meddwl, yn yr un ffordd ag y mae gan bob un ohonom iechyd corfforol.

Myth Mae'n well gadael llonydd i bobl os ydynt yn cael problem iechyd meddwl.

Ffaith Mae'r rhan fwyaf o bobl â phroblemau iechyd meddwl am gadw mewn cysylltiad â'u ffrindiau, eu teulu a'u cydweithwyr.

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

Gallwch helpu, dysgwch sut yn:

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