

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid

Cymru

Mae sawl myth yn
gysylltiedig â salwch
meddwl.

**MYNNWCH Y
FFEITHIAU.**

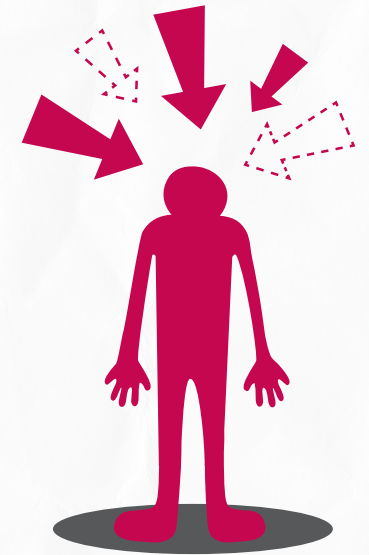
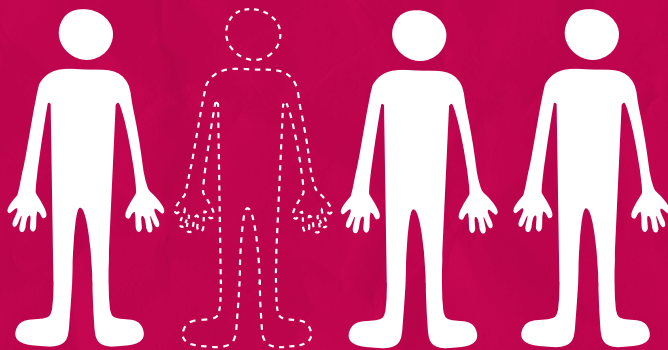
Ydych chi wedi llunio barn am salwch meddwl?

Myth

Mae problemau iechyd meddwl yn bethau prin iawn.

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

Ffaith



Myth

Mae pobl â salwch meddwl yn dreisgar ac yn anwadal.

Mae pobl â salwch meddwl yn fwy tebygol o ddioddef trais.

Ffaith

Myth

Ni wahaniaethir yn erbyn pobl oherwydd problemau iechyd meddwl.

Dywed bron naw o bob deg person â phroblemau iechyd meddwl eu bod yn wynebu stigma a gwahaniaethu.

Ffaith

9 mewn 10



Nid yw pobl â salwch meddwl yn gallu gweithio.

Myth

Mae'n debygol eich bod yn gweithio gyda rhywun sydd â salwch meddwl.

Ffaith

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

Myth

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

Ffaith



Nid yw pobl â salwch
meddwl erioed yn gwella.

Myth

Mae pobl â salwch
meddwl yn gallu gwella,
ac yn gwneud hynny.

Ffaith

Adferiad

Myth

Mae'n well gadael llonydd i bobl os oes ganddynt broblem 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.



Myth

Nid wyf yn adnabod unrhyw un a salwch meddwl.

Cydweithiwr

Mam Partner

Brawd

Ffaith

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

Myth

Ar ôl cael problem
iechyd meddwl, mae
pobl yn wannach.

Ffaith

Mae llawer o bobl sydd wedi
mynd drwy hyn yn teimlo'n
wirioneddol gryfach.



Myth

Nid oes unrhyw beth y gallaf
ei wneud i helpu rhywun
â phroblem iechyd meddwl.



Ffaith

Gallwch wneud llawer i helpu.

Mae stigma a gwahaniaethu yn atal **9 o bob 10** person â phroblemau iechyd meddwl rhag gwneud pethau bob dydd fel mynd i'r dafarn neu'r siopau.

Mae'n debyg eich bod yn adnabod rhywun â phroblem iechyd meddwl - ffrind, aelod o'r teulu neu gydweithiwr. A gallech wneud ei fywyd yn well. Mae'r llyfryn hyn wedi ei gynhyrchu i'ch helpu ddarganfod y ffeithiau yr ydych angen.

Pwy ydym ni?

Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu a wynebir gan bobl â phroblemau iechyd meddwl yng Nghymru. Arweinir ymgyrch Amser i Newid Cymru gan dair elusen fwyaf blaenllaw Cymru ym maes iechyd meddwl, sef Gofal, Hafal a Mind Cymru, ac fe'i hariennir gan y Gronfa Loteri Fawr, Comic Relief a Llywodraeth Cymru.

 facebook.com/amserinewidcymru

 [@ttcwales](https://twitter.com/ttcwales)

 info@timetochangewales.org.uk

www.amserinewidcymru.org.uk

