#AmserISiarad

amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
04/02/21
rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Beth am i ni ddechrau siarad

Gyda'n gilydd, gallwn ni ddod â stigma iechyd meddwl i ben

Pŵer y Pethau Bychain

Gofynnwch gwestiynau a gwrandewch
Dangoswch eich bod chi wir am wybod sut mae rhywun yn teimlo

Peidiwch â cheisio trwsio pethau
Yn aml, mae gwrando yn ddigon

Cadwch bethau'n syml
Trefnwch sgwrs dros baned, anfonwch neges destun neu ewch am dro

Does dim rhaid i chi fod yn arbenigwr
Mae bod yno yn golygu llawer

Mae gan sgwrs fach am iechyd meddwl y pŵer iwneud gwahaniaeth mawr

Wedi'i ariannu gan:

Ariennir yn Rhannol gan Lywodraeth Cymru
Part Funded by Welsh Government

FUNDED BY COMIC RELIEF

Wedi'i ddarparu gan:

ein haddewid! our promise!
hafal
ddylai neb yng Nghymru fod yn unig
no one in Wales need be alone

mind Cymru
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl