

Siaradwch â rhywun am ei broblem iechyd meddwl.

Dyma rai awgrymiadau...

- **Dechreuwch y sgwrs:** Os ydych yn gwybod bod rhywun wedi bod yn sâl, peidiwch bod ag ofn gofyn sut mae'n teimlo.
- **Ceisiwch osgoi ystrydebau:** Mae'n sicr na fydd ymadroddion fel 'Cwyd dy galon', 'Dwi'n siwr y dei di drwyddi', neu 'Bydd yn rhaid i ti afael ynddi' yn helpu'r sgwrs! Ar y llaw arall, gall bod yn feddwl agored, yn anfeirniadol ac yn barod i wrando helpu.
- **Peidiwch ag osgoi'r broblem:** Os bydd rhywun yn ceisio siarad â chi, peidiwch ag osgoi'r mater - gall hyn fod yn gam anodd ei gymryd.
- **Cadwch mewn cysylltiad:** Mae gweithredoedd yn bwysig hefyd felly cadwch mewn cysylltiad drwy anfon neges destun, e-bost neu gerdyn post er mwyn rhoi gwybod i rywun eich bod yn meddwl amdano.

Gall ychydig eiriau wneud
gwahaniaeth mawr.
Peidiwch bod ag ofn siarad am
iechyd meddwl.

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.

Ydych chi
wedi llunio
barn am salwch
meddwl?

Myth Mae problemau
iechyd meddwl
yn bethau prin
iawn.

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

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru

 @ttcwales
 facebook.com/ttcwales
info@timetochangewales.org.uk

Gallwch helpu. Dysgwch sut
timetochangewales.org.uk

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

Ffaith Gallwch wneud llawer i helpu.

Mae sawl myth yn gysylltiedig â salwch meddwl a gall deimlo weithiau fel nad ydych yn gwybod digon i helpu. Ond nid oes rhaid i chi fod yn arbenigwr ar iechyd meddwl i fod yn gyfaill.

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'n amser i siarad...

Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd siarad am iechyd meddwl. Ond bydd problem iechyd meddwl yn effeithio ar un o bob pedwar ohonom, felly mae gallu siarad amdano yn rhywbeth sy'n bwysig i ni i gyd.

P'un a ydym yn teimlo'n ofnus neu'n anghyfforddus ynglyn â siarad â rhywun rydym yn ei adnabod am ei iechyd meddwl neu siarad am ein hiechyd meddwl ein hunain, nid yw osgoi'r mater yn dda i neb.

Beth allwch chi ei wneud i helpu

- Byddwch yno i siarad ac i wrando.
- Os bydd rhywun yn siarad â chi, cydnabyddwch ei broblem a dywedwch wrtho eich bod yno iddo.
- Neilltuwch amser i gadw mewn cysylltiad. Ffoniwch eich ffrind, ewch i'w weld neu ei wahodd draw - gwnewch beth bynnag rydych chi'n ei wneud fel arfer.
- Gofynnwch i'r person sut y gallwch helpu - bydd angen cymorth gwahanol ar bobl ar adegau gwahanol.
- Cofiwch mai dim ond un rhan o'r person yw'r broblem iechyd meddwl. Nid yw pobl am gael eu diffinio gan eu problem iechyd meddwl.
- Meddyliwch am y geiriau rydych yn eu defnyddio. Gall geiriau fel nytar a seico frifo teimladau pobl.

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid

Cymru

