

## amser i newid

### Cymru

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl



Gall problemau iechyd meddwl effeithio ar **un o bob pedwar** person ar unrhyw adeg.

**Mae siarad yn holl bwysig.**

**Amser i Newid Cymru yw ymgyrch genedlaethol Cymru i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu y mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn ei wynebu. Yn y pen draw, ein nod yw gwella agweddau a newid ymddygiad mewn perthynas ag iechyd meddwl mewn cymdeithas heddiw.**

Ein nod yw newid y ffordd y mae pob un ohonon ni yn meddwl ac yn ymddwyn mewn perthynas ag iechyd meddwl a dileu'r gwahaniaethu rhwng pobl sydd â phroblem iechyd meddwl a'r rhai nad oes ganddyn nhw broblem iechyd meddwl. Mae llawer o bobl yn teimlo bod siarad am broblemau iechyd meddwl yn gwneud lles iddyn nhw ac yn un o'r ffyrdd gorau o roi diwedd ar stigma.

Mae un o bob pedwar ohonon ni yn cael problemau iechyd meddwl ar unrhyw adeg. Ein nod yw helpu pobl i deimlo'n fwy cyfforddus yn siarad am iechyd meddwl er mwyn gwella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth. Yn aml, gall delio â'r stigma fod yn fwy o broblem na byw gyda'r cyflwr iechyd meddwl ei hun. Mae siarad am iechyd meddwl yn agored yn cael gwared ar y tabŵ o rywbeth sy'n effeithio ar bob un ohonon ni.

Mae 1 o bob 6 ohonon ni yn y DU yn cael problemau iechyd meddwl cyffredin fel gorbryder ac iselder yn ystod unrhyw flwyddyn benodol.



### Beth yw iechyd meddwl?

Mae gan bob un ohonon ni iechyd meddwl, yn yr un ffordd ag y mae gan bob un ohonon ni iechyd corfforol. Mae'r ddau yn newid drwy gydol ein bywydau. Ac, fel ein cyrff, gall ein meddyliau fynd yn sâl. Mae ein hiechyd meddwl yn effeithio ar y ffordd rydyn ni'n meddwl ac yn teimlo amdanom ni ein hunain a phobl eraill, yn ogystal â'r ffordd rydyn ni'n delio â bywyd.

Gall gofyn pethau fel 'Sut wyt ti?' neu 'Wyt ti'n iawn?' ddechrau'r sgwrs a gwneud gwahaniaeth mawr. Drwy siarad am iechyd meddwl, gallwn ni dorri'r stereoteipiau; atgyfnerthu cydberthnasau â ffrindiau, teulu a chydweithwyr; helpu pobl i wella a dileu'r tabŵ sy'n gysylltiedig â rhywbeth sy'n effeithio ar bawb.



### Siarad am iechyd meddwl

Nid oes angen i chi arbenigo ar iechyd meddwl i fod yn ffrind. Dyma ychydig o gyngor i ddechrau arni:

**Arweiniwch y sgwrs:** os yw rhywun wedi bod yn sâl, gofynnwch sut mae'n teimlo.

**Peidiwch ag osgoi'r broblem:** peidiwch ag anwybyddu rhywun sydd eisiau siarad - mae'n bosib bod hyn wedi bod yn gam anodd i'w gymryd.

**Siaradwch, ond gwrandewch hefyd:** yn syml, bydd bod yn gefn i rywun yn golygu llawer.

**Dylech osgoi ystrydebau:** ni fydd ymadroddion fel 'cod dy galon' 'rwy'n siwr na fydd yn para'n hir' a 'paid â chynhyrfu' yn helpu - ond mi fydd cadw meddwl agored, peidio a barnu a gwranddo yn bwysig.

**Peidiwch â siarad am iechyd meddwl yn unig:** dim ond un rhan o'r person yw iechyd meddwl a dyw pobl ddim am gael eu diffinio gan hyn. Siaradwch am bethau bob dydd hefyd. Parhewch i siarad am bethau arferol.

**Dylech ei atgoffa eich bod chi'n poeni amdano:** gall pethau bach wneud gwahaniaeth mawr.

**Byddwch yn amyneddgar:** all gael cyfnodau da a chyfnodau gwael.

**Mae gweithredoedd yn bwysig:** cadwch mewn cysylltiad drwy neges destun, galwad ffôn neu e-bost.

Ewch i'n blogiau a darllenwch straeon go iawn am fyw gyda phroblemau iechyd meddwl.

[timetochangewales.org.uk/cy/straeon-personol](https://www.timetochangewales.org.uk/cy/straeon-personol)



### Cymerwch Ran

Gwnewch rhywbeth nawr i roi'r diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu ynghylch iechyd meddwl yn Nghymru.

#### Adnoddau a deunyddiau i'w lawrlwytho

Mae gennym adnoddau am ddim i chi eu lawrlwytho, gan gynnwys taflenni, posteri, llyfyrnau a logos.

#### Dod yn hyrwyddwr

Mae hyrwyddwyr yn bobl sydd â phrofiad gwirioneddol o broblemau iechyd meddwl ac maen nhw'n ganolog i'r ymgyrch, wrth ysgrifennu blogiau, mynychu cyfarfodydd a darparu sgysiau gwrth-stigma.

#### Llofnodwch yr addewid sefydliadol

Mae addewid Amser i Newid Cymru yn ddatganiad cyhoeddus bod sefydliad am gymryd camau i fynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.

#### Dysgwch fwy drwy fynd i'n gwefan:

[amserinewidcymru.org.uk](https://www.amserinewidcymru.org.uk)

#### Dangoswch eich cefnogaeth drwy ein dilyn ar:

@AINCymru

[facebook.com/AINCymru](https://www.facebook.com/AINCymru)

@timetochangewales

#### Mae'n amser i newid Cymru!

Mae Amser i Newid Cymru yn ymgyrch sy'n cael ei darparu drwy bartneriaeth o ddwy elusen iechyd meddwl flaenllaw yng Nghymru:

Mae Hafal yn arwain y ffordd yng Nghymru drwy gefnogi unigolion sy'n gwella o salwch iechyd meddwl a'u teuluoedd. Y bobl y mae'n eu cefnogi sy'n ei rheoli - sef unigolion â salwch meddwl difrifol a'u gofawyr.

**Dysgwch fwy: hafal.org**

Mae Mind Cymru yn sefydliad sy'n gweithio er mwyn sicrhau bod pawb yng Nghymru yn gallu cael gafael ar wybodaeth am iechyd meddwl, y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnyn nhw. Mae'n ymgyrchu'n ddi-baid i greu cymdeithas sy'n hyrwyddo iechyd meddwl da ac sy'n herio'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl. **Dysgwch fwy: mind.org.uk**



**time to change**

**Wales**

let's end mental health discrimination



Mental health problems can affect **one in four** people at any time.

**Talking is a lifeline.**

**Time to Change Wales is Wales' national campaign to end stigma and discrimination faced by people with mental health problems. Our ultimate goal is to improve attitudes and change behaviour towards mental health in society.**

We aim to change the way we all think and act about mental health and to remove the distinction between people with and without a mental health problem. Many people find that talking about mental health problems is good for them and is one of the best ways to help end stigma.

One in four of us experience mental health problems at any time. Our aim is to help people feel more comfortable talking about mental health to improve awareness and understanding. Dealing with stigma can often be more of a problem than living with the mental health condition itself. Talking about mental health openly, takes the taboo out of something that affects us all.

Common mental health problems such as anxiety and depression are experienced by 1 in 6 of us in the UK in any given year.



### What is mental health?

We all have mental health, like we all have physical health. Both change throughout our lives. And, like our bodies, our minds can become unwell. Our mental health affects the way we think and feel about ourselves and others, and how we deal with life.

Just a few small words like 'How are you?' or 'Are you alright?' can get the conversation started and make a huge difference. By talking about mental health we can break down stereotypes; strengthen relationships with friends, family and colleagues; help people to recover and take the taboo out of something that affects everyone.



### Talking about mental health

You don't need to be an expert on mental health to be a friend. Here are a few tips to get started:

**Take the lead:** if someone has been unwell, don't be afraid to ask how they are.

**Don't avoid the issue:** if someone wants to talk to you, don't brush them off - it may have been a really hard step for them to take.

**Talk, but listen too:** simply being there will mean a lot.

**Avoid clichés:** phrases like 'cheer up', 'I'm sure it'll pass', 'pull yourself together' might not help! Being open minded, non-judgemental and listening will.

**Don't just talk about mental health:** mental health is just one part of the person and people don't want to be defined by it. Chat about everyday things as well. Make sure you continue to talk about the things you've always talked about.

**Remind them you care:** small things can make a difference.

**Be patient:** ups and downs can happen.

**Actions are important:** keep in touch with a text, phone call or email to let someone know you are thinking about them.

Visit our blogs to read real life accounts of living with mental health problems.

[timetochangewales.org.uk/en/blogs-stories](http://timetochangewales.org.uk/en/blogs-stories)



### Get Involved

You can do something right now to help end mental health stigma and discrimination in Wales!

#### Resources and downloads

We have lots of free resources for you to download including leaflets, posters, booklets and logos.

#### Become a champion

Champions are people with lived experience of mental health problems and are central to the campaign. Activities include blogging, helping out at events, and giving anti-stigma talks.

#### Sign the organisational pledge

The Time to Change Wales pledge is a public declaration that an organisation wants to step up to tackle mental health stigma and discrimination.

**Find out more by visiting our website:** [timetochangewales.org.uk](http://timetochangewales.org.uk)

**Show your support by following us on:**

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

 [facebook.com/ttcwales](https://facebook.com/ttcwales)

 [@timetochangewales](https://instagram.com/timetochangewales)

#### It's time to change Wales!

Time to Change Wales is a campaign delivered through a partnership of two leading Welsh mental health charities:

**Hafal** leads the way in Wales in supporting individuals recovering from mental health illness and their families. They are managed by the people they support – individuals with serious mental illness and their carers. **Find out more: [hafal.org](http://hafal.org)**

**Mind Cymru** is an organisation working to make sure everyone in Wales has access to the mental health information, support and services they need. They campaign vigorously to create a society that promotes good mental health and that challenges mental health stigma. **Find out more: [mind.org.uk](http://mind.org.uk)**

