

Awn ni i herio'r mythau ynghylch iechyd meddwl.

Amcan

I herio mythau ynghylch iechyd meddwl a'r ffordd caiff y rheiny sy'n cael problemau iechyd meddwl eu trin.

Amser

20 munud

Deunyddiau

Copiâu o ddatganiadau'r Mythau a'r Ffeithiau a'r deunydd celf

Yr hyn i'w wneud

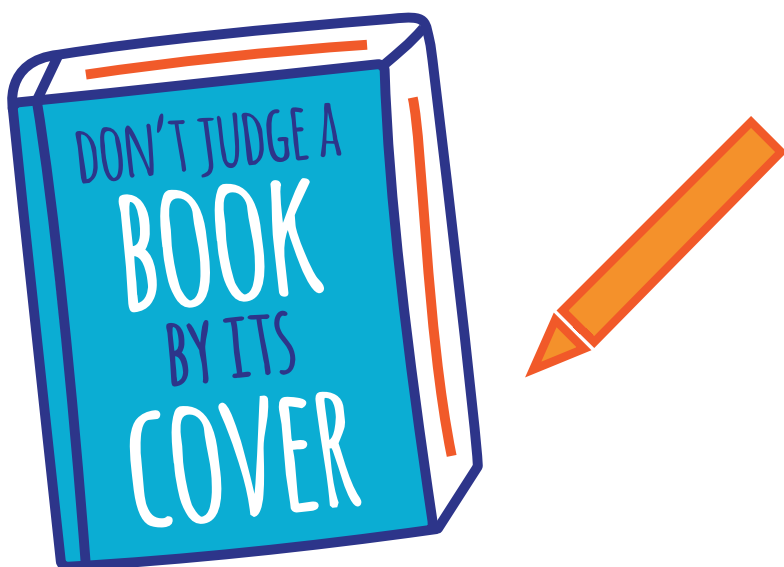
Torrwch y cardiau myth a ffaith, cymysgwch nhw a gwasgarwch nhw o gwmpas yr ystafell.

Gofynnwch i bob person ddewis un o'r cardiau ac i ddarllen y myth neu'r ffaith sydd arno. Eu tasg nhw fydd darganfod y person sydd â'r myth neu'r ffaith sy'n gysylltiedig â'u cerdyn.

Gofynnwch i'r grŵp drafod o le ddaeth y mythau a pha effaith maen nhw'n ei chael ar y ffordd rydyn ni'n trin pobl â phroblemau iechyd meddwl.

Ychwanegol

Os oes amser gennych chi, gofynnwch i'r grŵp ddewis un ffaith a dylunio poster i dynnu sylw ati.



<p>MYTH</p> <p>Mae problemau iechyd meddwl yn anghyffredin iawn.</p>	<p>MYTH</p> <p>Dim ond pobl benodol sydd â phroblem iechyd meddwl.</p>
<p>MYTH</p> <p>Dydy pobl â phroblemau iechyd meddwl ddim yn gallu gweithio.</p>	<p>MYTH</p> <p>Dydy pobl sydd â salwch meddwl byth yn gwella.</p>
<p>MYTH</p> <p>Mae emosiynau pobl yn newid fel rhan o'r glasoed, dyw hi ddim yn broblem fawr.</p>	<p>MYTH</p> <p>Mae problemau iechyd corfforol yn waeth na phroblemau iechyd meddwl.</p>
<p>MYTH</p> <p>Mae pobl â phroblemau iechyd meddwl gan amlaf yn dreisgar a does dim gwybod beth fyddan nhw'n gwneud nesaf.</p>	<p>MYTH</p> <p>Mae problemau iechyd meddwl yn arwydd o wendid.</p>
<p>MYTH</p> <p>Dydy pobl â phroblemau iechyd meddwl ddim yn dioddef gwahaniaethu.</p>	<p>MYTH</p> <p>Dwi ddim yn gallu gwneud unrhyw beth i helpu rhywun â salwch meddwl.</p>
<p>MYTH</p> <p>Mae'n hawdd i bobl ifanc siarad â ffrindiau am eu teimladau.</p>	<p>MYTH</p> <p>Fyddai pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl ddim yn yr ysgol.</p>

<p style="text-align: center;">FFAITH</p> <p>Bydd 1 o bob 4 person yn wynebu problem iechyd meddwl yn ystod unrhyw flwyddyn.</p>	<p style="text-align: center;">FFAITH</p> <p>Mae iechyd meddwl pob un ohonom ni'n gallu newid, yn union fel ein hiechyd corfforol.</p>
<p style="text-align: center;">FFAITH</p> <p>Mae'n debyg ein bod ni i gyd yn gweithio gyda rhywun sydd â phroblem iechyd meddwl.</p>	<p style="text-align: center;">FFAITH</p> <p>Mae pobl â salwch meddwl yn gallu gwella ac maen nhw'n gwella.</p>
<p style="text-align: center;">FFAITH</p> <p>Bydd 1 o bob 10 person ifanc yn wynebu problem iechyd meddwl.</p>	<p style="text-align: center;">FFAITH</p> <p>Gall problem iechyd meddwl deimlo mor wael ag unrhyw salwch arall neu'n waeth, ac mae angen yr un faint o gymorth.</p>
<p style="text-align: center;">FFAITH</p> <p>Mae pobl â salwch meddwl yn fwy tebygol o ddioddef trais.</p>	<p style="text-align: center;">FFAITH</p> <p>Mae llawer o bobl lwyddiannus, ysbrydoledig ac uchel-eu-proffil wedi dioddef iechyd meddwl gwael ac mae llawer o bobl yn dod yn gryfach ar ôl cael y profiad hwnnw.</p>
<p style="text-align: center;">FFAITH</p> <p>Mae 9 o bob 10 person sydd â phroblemau iechyd meddwl yn wynebu stigma a gwahaniaethu.</p>	<p style="text-align: center;">FFAITH</p> <p>Gallwch helpu cryn dipyn drwy fod yn ffrind da - drwy fod gerllaw i gefnogi heb feirniadu o gwbl. Gall pethau bychain wneud gwahaniaeth mawr.</p>
<p style="text-align: center;">FFAITH</p> <p>Mae bron tri ym mhob pedwar person ifanc yn ofni ymatebion ffrindiau pan fyddan nhw'n siarad am eu problemau iechyd meddwl.</p>	<p style="text-align: center;">FFAITH</p> <p>Mae'n debyg ein bod ni i gyd yn mynd i'r ysgol gyda pherson ifanc sydd â phroblem iechyd meddwl.</p>