



FYDDAI'N WELL GENNYCH CHI

**Fod yn sownd mewn
gwe pry cop?**



NEU

**Siarad â ffrind
sy'n teimlo'n gaeth
i'w feddyliau?**

Dewiswch siarad, newidiwch fywydau.
Gyda'n gilydd fe wnawn ni roi diwedd ar stigma iechyd meddwl.

amser i newid **Cymru**

**diwrnod
amser
i siarad**

06/02/20

rhann diwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

#amserisiarad

Dewiswch siarad am iechyd meddwl:

1.

Gofynnwch gwestiynau a gwrando

Gofynnwch gwestiynau agored:
“sut mae hynny’n effeithio
arnat ti?” neu “sut mae hynny’
n teimlo?”



2.

Meddyliwch am yr amser a'r lleoliad

Weithiau mae’n haws siarad
ochr yn ochr. Rhowch gynnig
ar siarad wrth wneud rhywbeth
arall, fel cerdded.



3.

Peidiwch â cheisio datrys pethau

Ceisiwch osgoi'r awydd i
ddatrys pethau yn y fan a'r lle.
Yn aml, mae gwrando yn ddigon.

Ewch i weld sut gallwch chi gymryd rhan:

amserinewidcymru.org.uk

#amserisiarad

Mae Amser i Newid Cymru yn cael ei redeg gan Hafal a Mind Cymru,
sy'n cael eu hariannu gan Lywodraeth Cymru a Comic Relief.