



Cymerwch ran heddiw

 @aincymru

 /AINCymru

[amserinewidcymru.org.uk](http://amserinewidcymru.org.uk)

## Cadwch bethau'n syml.

Gall gweithredoedd bach  
wneud gwahaniaeth mawr,  
fel sgwrs dros baned,  
mynd am  
dro neu  
anfon neges.



## Peidiwch â cheisio datrys pethau.

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



Dewiswch siarad,  
newidiwch fywydau.

amser i newid **Cymru**

**diwrnod  
amser  
i siarad**

**06/02/20**

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

**Bydd 1 o bob 4 ohonom  
yn profi problem  
iechyd meddwl yn ystod  
blwyddyn arferol.**

**Mae dewis siarad am  
iechyd meddwl yn chwalu  
rhwystrau ac yn gallu  
newid bywydau.**

**Does dim rheid i  
ddechrau sgwrs fod yn  
rhywbeth chwithig, a  
gallai wneud  
gwahaniaeth enfawr.**

**Bydd ein hawgrymiadau  
yn eich helpu chi i  
ddechrau arni.**

**Does dim  
rheid i chi fod  
yn arbenigwr.**

**Does dim angen yr holl  
atebion arnoch  
chi. Mae bod  
yno yn  
golygu llawer.**



**Gofynnwch  
gwestiynau a  
gwrando.**

**Mae gofyn cwestiynau yn  
dangos eich bod yn poeni  
am rywun a'ch  
bod chi eisiau  
gwybod sut  
maen nhw.**

