



# Gyda'n gilydd, byddwn ni'n rhoi diwedd ar stigma iechyd meddwl

## Together, we will end mental health stigma



1 in 4 people are experiencing mental health problems right now. They affect the way we think and feel about ourselves and others, and how we deal with life. Ending the stigma surrounding mental health means more people will get the support they need. **Get involved and together we can make a difference.**

Mae gan 1 o bob 4 person broblemau iechyd meddwl y funud hon. Maen nhw'n effeithio ar y ffordd rydyn ni'n meddwl ac yn teimlo amdanon ni ein hunain a phobl eraill, yn ogystal â'r ffordd rydyn ni'n delio â bywyd. Drwy roi diwedd ar y stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl, bydd mwy o bobl yn cael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw. **Cymerwch ran, a gyda'n gilydd, gallwn ni wneud gwahaniaeth.**

**time to change**

**Wales**

let's end mental health discrimination

**amser i newid**

**Cymru**

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl



Find out more:  
[timetochangewales.org.uk](http://timetochangewales.org.uk)



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

