

Awgrymiadau Siarad

amser i newid **Cymru**

**diwrnod
amser
i siarad**

01/02/24

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Mewn partneriaeth â



**DANGOSWCH EICH BOD
CHI AM WYBOD SUT MAE
NHW WIR YN TEIMLO**

“

Gofynnwch
gwestiynau agored
heb farnu fel
“sut mae hynny’n
gwneud i ti deimlo?”
neu “sut mae hynny’n
effeithio arnat ti?”

”

**DOES DIM
ANGEN BOD YN
ARBENIGWR**

“

Mae bod yno yn golygu
llawer. A phan fydd
ffrind neu anwylyd
yn sôn am ei iechyd
meddwl, dylech chi ei
drin yr un fath.

”

**“Helo,
sut
hwyl?”**

**SYDD WEITHIAU’N
MEDDWL DWI YMA OS
WYT TI EISIAU SIARAD**

Bydd 1 o bob 4 ohonon ni yn wynebu problem iechyd meddwl yn ystod unrhyw flwyddyn benodol. Dydy hi ddim bob amser yn hawdd dweud sut rydych chi wir yn teimlo. Ond gall siarad yn agored ac yn onest fod yn gam cyntaf tuag at iechyd meddwl gwell. A pho fwyaf y byddwn ni'n siarad am iechyd meddwl, y gorau y bydd bywyd i bawb.

“ Diwrnod Amser i Siarad yw'r cyfle perffaith i gael sgwrs am iechyd meddwl. **”**

PEIDIWCH Â CHEISIO DATRYS Y BROBLEM



Mae'n anodd gweld rhywun sy'n annwyl i chi yn cael amser anodd. Ond oni bai ei fod yn gofyn am gyngor, gall dim ond gwrando fod yn ddigon.



CADWCH BETHAU'N SYML



Gallwch gael sgwrs dros baned, anfon neges destun neu fynd am dro. Weithiau mae'n haws siarad ochr yn ochr na wyneb yn wyneb.



CYMERWCH RAN HEDDIW

#AmserI_Siarad

Mewn partneriaeth â



Wedi'i ddarparu gan



Wedi'i ariannu gan

