

#AmserI_Siarad

GWIR & ANWIR

Defnyddiwch y datganiadau hyn i annog pobl i feddwl am broblemau iechyd meddwl a siarad amdanynt.

Gallech chi hyd yn oed ei droi'n weithgaredd rhyngweithiol. Ysgrifennwch 'Gwir' ar un ddalen o bapur ac 'Anwir' ar un arall, a rhowch nhw ar ddau ben yr ystafell. Darllenwch bob datganiad yn uchel a gofynnwch i bobl ddewis sefyll ar y ddalen 'Gwir' neu'r ddalen 'Anwir.

Pan fydd pawb wedi dewis y naill ddalen neu'r llall, gallwch ddarllen yr ateb a'r rheswm. Fel arall, gall pobl godi eu dwylo i ddangos eu dewis.

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

Wedi'i ddarparu



Wedi'i ariannu gan



amser i newid **Cymru**
diwrnod
amser
i siarad
01/02/24

Mewn partneriaeth â



rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

DATGANIAD

GWIR NEU ANWIR

RHESWM

“Erbyn hyn, mae iechyd meddwl yn rhywbeth derbynol ac yn rhywbeth y gallwn ni ei drafod mewn ffordd gadarnhaol.”

ANWIR

Mae stigma a gwahaniaethu ar sail iechyd meddwl yn broblem fawr o hyd - o bortreadau yn y cyfryngau i gael cymorth. Drwy gymryd rhan mewn Diwrnod Amser i Siarad, gallwch chi helpu i normaleiddio sgwrsiau am ein hiechyd meddwl.

“Ni fydd rhywun sydd â phroblem iechyd meddwl byth yn gwella.”

ANWIR

Mae'n bosibl gwella o broblemau iechyd meddwl, ac mae llawer o bobl yn gwneud hynny - yn enwedig ar ôl cael cymorth.

“Gall fod cysylltiad rhwng problemau ariannol a'ch iechyd meddwl.”

GWIR

Gall iechyd meddwl gwael ei gwneud hi'n fwy anodd ennill a rheoli arian. A gall poeni am arian waethygu eich iechyd meddwl.

“Nid yw pobl ifanc yn wynebu problemau iechyd meddwl.”

ANWIR

Byddai 9 o bob 10 person rhwng 16 a 24 oed yn dweud wrth eu ffrindiau a'u teulu eu bod nhw'n 'iawn', hyd yn oed os oedd ganddyn nhw broblem iechyd meddwl.

“Yr unig berson a all helpu rhywun sydd â phroblem iechyd meddwl yw'r person hwnnw ei hun.”

ANWIR

Gallwch chi helpu ffrind sydd â phroblem iechyd meddwl. Peidiwch â bod ofn gofyn sut mae'n teimlo. Ceisiwch beidio â barnu a gwrandewch, treuliwch amser yn ei gwmi a gofynnwch sut y gallwch chi helpu.

“Gall eich iechyd meddwl newid, yn union fel eich iechyd corfforol.”

GWIR

Fel iechyd corfforol, gall iechyd meddwl wella a gwaethygu. Gofalwch amdano drwy gysylltu â phobl, cadw'n heini, sylwi ar bethau o'ch cwmpas, dysgu pethau newydd a rhoi i eraill.

“Mae'n iawn dweud bod rhywun sydd â phroblem iechyd meddwl yn 'wallgof', 'rhyfedd', 'od' neu 'benwan'.”

ANWIR

Nid dyma'r ffordd iawn o gyfeirio at rywun sydd â phroblem iechyd meddwl. Gallai hyd yn oed wneud iddo deimlo'n waeth. Mae'n well dweud ei fod yn 'berson sydd â phroblem iechyd meddwl'.