

#AmserIStarad



Defnyddiwch y cerdyn bingo hwn i'ch helpu i ddechrau sgysiau am iechyd meddwl gyda'ch ffrindiau, eich teulu, eich cymuned a'ch cydweithwyr.

Cliciwch a chwblhewch bedair gweithred ar Ddiwrnod Amser i Starad.

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



rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Mewn partneriaeth â



Wedi'i ariannu gan



Gofynnwch i rywun sut mae'n teimlo. Os bydd yn dweud ei fod yn iawn, gofynnwch eto - "Ai dyna rwyd ti wir yn ei olygu?"	Anfonwch neges uniongyrchol at ffrind am iechyd meddwl	Ewch â phaned o de neu goffi draw at gydweithiwr	Siaradwch ag aelod o'ch teulu am iechyd meddwl	Arddangoswch boster Diwrnod Amser i Starad yn eich cymuned yn y gwaith
Rhannwch neges am Ddiwrnod #AmserIStarad ar y cyfryngau cymdeithasol	Crëwch ddarn o gelf sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl a'i rannu	Copiwch a gludwch y canlynol i mewn i sgwrs grŵp: "Mae'n Ddiwrnod Amser i Starad. Pe byddwn i'n gofyn i chi sut ydych chi, fyddai pawb ddim yn gwbl onest. Beth am i ni gael sgwrs am iechyd meddwl."	Siaradwch â'ch cydweithwyr am iechyd meddwl	Siaradwch am yr effaith y gall y newyddion ei chael ar iechyd meddwl
Rhannwch rywbeth rydych chi wedi'i ddysgu am iechyd meddwl	Dywedwch wrth eich grŵp cymunedol lleol, grŵp hobi, neu glwb am Ddiwrnod Amser i Starad.	"Helo, sut hwyl?"	Siaradwch am iechyd meddwl â ffrind dros goffi	Ffoniwch neu anfonwch neges at rywun y gallai fod angen iddo siarad. "Dwi ar gael os hoffet ti gael sgwrs."
Gnewch rywbeth ymlaciol ag eraill	Siaradwch am yr effaith y gall pryderon ariannol ei chael ar iechyd meddwl.	Rhannwch awgrymiadau defnyddiol ar gyfer siarad am iechyd meddwl	Cymerwch ran yn eich hoff chwaraeon a sgwrsiwch am sut y gall gwneud ymarfer corff helpu iechyd meddwl	Dewch o hyd i grŵp cymunedol neu glwb i ymuno ag ef
Rhannwch awgrymiadau defnyddiol ar gyfer siarad gan ddefnyddio #AmserIStarad	Enwch ddau berson enwog sy'n siarad yn agored am iechyd meddwl	Mynnwch sgwrs wyneb yn wyneb am iechyd meddwl	Cynhaliwch gwis sy'n chwalu mythau am iechyd meddwl	Dywedwch wrth rywun rydych chi'n ei adnabod ei bod hi'n Ddiwrnod Amser i Starad.