

GWIR NEU 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.

Gwna dy hun yn gyfforddus i ddechrau trafod iechyd meddwl.

#AmserISiarad



amser i newid Cymru
diwrnod
amser
i siarad
06/02/25

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Wedi'i ddarparu gan



Mewn partneriaeth â



Wedi'i ariannu gan



DATGANIAD	G/A	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 sgysiau am ein hiechyd meddwl.
"Mae'r cyhoedd yn hapus i siarad am iechyd meddwl."	ANWIR	Datgelodd gwaith ymchwil o Amser i Siarad 2024 bod bron i ddwy ran o dair o'r bobl a gymerodd ran yn yr arolwg yn y DU wedi teimlo bod rhaid ymddwyn yn ddewr i osgoi siarad am eu hiechyd meddwl.
"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.
"Mae pobl ifanc yn fwy parod i siarad am iechyd meddwl."	ANWIR	Mae pobl ifanc hyd yn oed yn fwy tebygol o guddio eu teimladau. Dangosodd ein harolwg Diwrnod Amser i Siarad 2024 fod 69% o bobl 16-24 oed wedi nodi bod rhaid ymddwyn yn ddewr, o gymharu â 28% o bobl dros 75 oed.
"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 gwmmni 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.
"Gall yr iaith rydym yn ei defnyddio orfodi stereoteipiau negyddol am iechyd meddwl."	GWIR	Gall defnyddio ymadroddion mewn perthynas ag iechyd meddwl (e.e. 'lloerig', 'gwyllt', 'hurt', 'seico') yn ddifeddwl neu fel slang fychanu sut beth yw cael problem iechyd meddwl a gallai stopio pobl rhag gofyn am help.
"Gall digwyddiadau ar y newyddion gael effaith ar ein hiechyd meddwl."	GWIR	Gall newyddion weithiau dynnu sylw at realiti anodd a gall hyn ymddangos yn gyson drwy deledu 24 awr, gwefannau newyddion a chyfryngau cymdeithasol. I lawer ohonom, nid yn y penawdau yn unig mae'r materion hyn - maent yn effeithio ar ein bywydau bob dydd. Gall digwyddiadau effeithio ar bob un ohonom yn wahanol, yn dibynnu ar ein safbwyntiau a'n profiadau ein hunain.