

# Roedd siarad â'i gariad am ei hiselder yn codi ofn ar Chris.

Er mwyn consurio sliperi gwydr  
o ddim byd, byddai bod yn  
dylwythen deg yn helpu, ond dim  
ond siarad mae Ema eisiau ei wneud.



Byddwch yn arbennig drwy  
fod yn ffrind.

**Peidiwch â bod ofn siarad  
am iechyd meddwl.**

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

**amser i newid**

**Cymru**

## Myth

Does dim alla i ei wneud i helpu rhywun â phroblem iechyd meddwl.

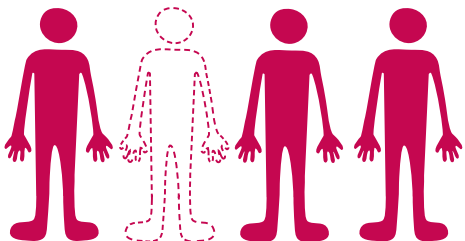
## Ffaith

Gallwch wneud llawer i helpu.

Mae ofn neu deimlo'n lletchwith yn atal llawer ohonom rhag siarad am iechyd meddwl, ond nid yw osgoi'r pwnc yn gwneud lles i unrhyw un.

Mae problemau iechyd meddwl yn gyffredin. Byddant yn effeithio ar un o bob pedwar ohonom mewn blwyddyn, felly mae gallu siarad am broblem iechyd meddwl yn rhywbeth sy'n bwysig i ni i gyd.

Os bydd rhywun rydych yn ei adnabod wedi cael problem iechyd meddwl gallwch wneud bywyd yn well iddyn nhw drwy siarad. Efallai y byddwch yn teimlo nad ydych yn gwybod digon i allu helpu, ond nid oes rhaid i chi fod yn arbenigwr ar iechyd meddwl i fod yn gyfaill.

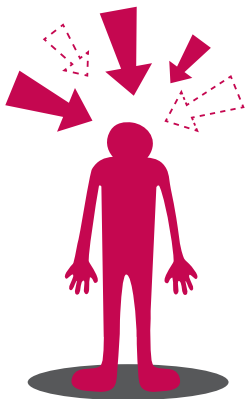


Gall ychydig eiriau byr fel **'Sut wyt ti?'** neu **'Wyt ti'n iawn?'** ddechrau'r sgwrs a gwneud byd o wahaniaeth. Drwy siarad am iechyd meddwl gallwn chwalu ystrydebau; atgyfnerthu cydberthnasau â ffrindiau, teulu a chydweithwyr; helpu pobl i wella a chael gwared ar y tabŵ sy'n gysylltiedig â rhywbeth sy'n effeithio arnom i gyd.

"Roedd yn anodd ar y dechrau i ddygymod â'r ffaith bod gen i broblem, oherwydd bod cymaint o ofn y stigma arna i. Roedd gen i gywilydd bod â salwch meddwl."

Mae **naw o bob deg** person â phroblemau iechyd meddwl yn wynebu stigma a gwahaniaethu yn eu bywydau bob dydd. Mae llawer o fythau ynghylch salwch meddwl sy'n cyfrannu at y stigma

**...felly mae'n gallu helpu i wybod y ffeithiau.**



"Nid oes rhaid i chi fod yn seicolegydd nac yn archarwr. Mae'n ddigon eich bod yno i bobl."

"Po amlaf y byddwch yn siarad amdano, y mwyaf agored yr ydych amdano - mae wir yn helpu."

## Ydych chi'n yn sicr o'ch barn ynglŷn â salwch meddwl?

### Wyddech chi?

- Mae pobl â salwch meddwl yn gallu gwella, ac yn gwneud hynny.
- Mae pobl â salwch meddwl yn gallu cynnal swyddi da. Rydych fwy na thebyg yn gweithio gyda rhywun sydd â salwch meddwl.
- I lawer o bobl, y ffaith ei bod yn anodd siarad am broblemau iechyd meddwl yw un o'r pethau anoddaf am gael salwch meddwl.
- Mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar un o bob pedwar person. Mae'n debyg bod rhywun rydych yn ei adnabod neu'n ei garu wedi cael salwch meddwl.

"Ni fyddai neb yn meddwl dim gwahanol amdanoch pe baech wedi torri'ch coes. Weithiau mae fy meddwl yn cael pwl o salwch."



# Siarad am ieched meddwl

Nid oes rhaid i chi fod yn arbenigwr i siarad am ieched meddwl, byddwch yn gyfaill. Dyma rai syniadau i'ch rhoi ar ben ffordd.



- **Dechreuwch y sgwrs:** Os ydych yn gwybod bod rhywun wedi bod yn sâl, peidiwch bod ag ofn gofyn sut mae'n teimlo.
- **Peidiwch ag osgoi'r broblem:** Os bydd rhywun yn ceisio siarad â chi, peidiwch ag osgoi'r mater - gall hwn fod yn gam anodd ei gymryd.
- **Siaradwch, ond gwrandewch hefyd:** Gall eich cwmni fod yn ddigon.
- **Ceisiwch osgoi ystrydebau:** Mae'n sicr na fydd ymadroddion fel 'Cwyd dy galon', 'Dwi'n siŵr y doi di drwyddi', neu 'Bydd yn rhaid i ti afael ynddi' yn helpu'r sgwrs! Ar y llaw arall, gall bod yn feddwl agored, yn anfeirniadol ac yn barod i wrando helpu.
- **Peidiwch â siarad am ieched meddwl yn unig:** Dim ond un rhan o'r person yw ieched meddwl, ac nid yw pobl am gael eu diffinio ganddo. Gwnewch yn siŵr eich bod yn parhau i siarad am y pethau rydych yn arfer siarad amdanynt.
- **Atgoffwch nhw fod ots gennych:** Gall pethau bach wneud gwahaniaeth mawr.
- **Byddwch yn amyneddgar:** Gallant brofi cyfnodau da a gwael.

Mae gweithredoedd yn bwysig hefyd, felly ystyriwch gadw mewn cysylltiad drwy anfon neges destun, e-bost neu gerdyn post er mwyn rhoi gwybod i rywun eich bod yn meddwl amdano.

Ewch i'n gwefan am fwy o syniadau ar sut i ddechrau sgwrs a chadw mewn cysylltiad [amserinewidcymru.org.uk](http://amserinewidcymru.org.uk)

# Mae pobl ledled Cymru yn camu ymlaen i roi diwedd ar stigma:

1. **Camu ymlaen.** Llofnodwch ein haddewid i roi diwedd ar stigma iechyd meddwl.
2. **Rhannwch** eich addewid a dilynwch ni ar Facebook, Twitter, Flickr ac YouTube er mwyn helpu i ledaenu'r neges.
3. **Dechreuwch sgwrs.** Siaradwch am iechyd meddwl.

Ewch i [amserinewidcymru.org.uk/cy/camu](http://amserinewidcymru.org.uk/cy/camu)

Ewch i'n gwefan [amserinewidcymru.org.uk](http://amserinewidcymru.org.uk) er mwyn:

- Cael awgrymiadau ar siarad am iechyd meddwl
- Dangos eich cefnogaeth drwy lofnodi ein hadduned i roi diwedd ar stigma iechyd meddwl
- Gweld beth sy'n digwydd yn eich ardal

**Amser i Newid Cymru** yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu a wynebir gan bobl â phroblemau iechyd meddwl yng Nghymru.

Ymunwch â'r sgwrs yn

 [facebook.com/amserinewidcymru](https://facebook.com/amserinewidcymru)

 [@ttcwales](https://twitter.com/ttcwales)



ARIENNIR GAN Y LOTERI  
LOTTERY FUNDED



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government