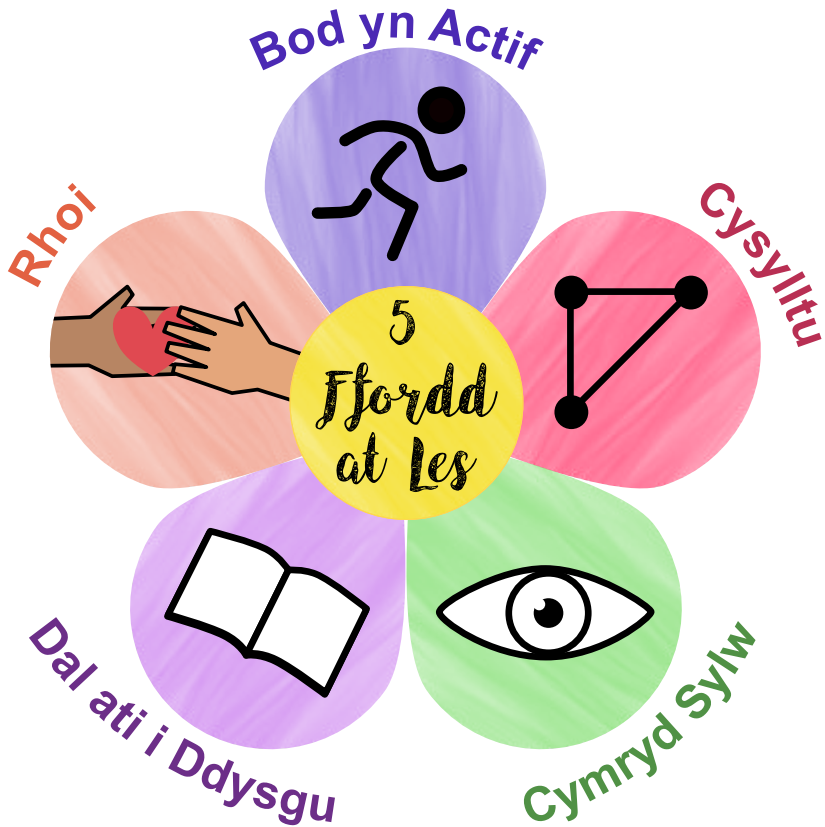


Dathlu Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd Hydref 10fed

**Dengys
ystadegau y bydd
1 o bob 4 ohonom
yn dioddef
problem iechyd
meddwl ar ryw
adeg yn ein
bywydau.**

**Gweler y tu mewn
am y 5 ffordd
at les**

**Mae
Diwrnod
Iechyd
Meddwl y Byd yn cael ei
ddathlu bob blwyddyn i
godi ymwybyddiaeth –
mae iechyd meddwl
yn bwysig i les pob un
ohonom.**



Os ydych chi'n teimlo'n isel - rhai Camau Cadarnhaol ar gyfer Teimlo'n Dda

Cysylltwch

- **Siaradwch â Phobl** - pan fyddwch chi'n teimlo'n unig neu os oes rhywbeth yn eich poeni neu'n peri gofid i chi, dywedwch wrth rywun amdano. Gallwch chi siarad â'ch ffrindiau, eich teulu neu'ch meddyg lleol.
- **Gofynnwch am help** - nid yw bob amser yn hawdd gofyn am help, yn enwedig pan fyddwch yn teimlo y gallai pobl gymryd drosodd neu beidio â gadael i chi wneud pethau drosoch eich

hun. Mae angen help ar bawb o bryd i'w gilydd felly peidiwch â bod ofn gofyn. Efallai y bydd yn haws i chi ffonio llinell gymorth.

- **Nid chi yw'r unig un** – gall fod o gymorth i ymuno â grŵp lleol i gwrdd â phobl a gwneud ffrindiau. Gallwch chi siarad â phobl a byddan nhw'n deall sut rydych chi'n teimlo

Cymerwch Sylw

- **Byddwch yn bresennol** – Canolbwyntiwch ar ymwybyddiaeth a gwerthfawrogiad o'r foment bresennol

Daliwch ati i Ddysgu

- **Rhowch gynnig ar rywbeth newydd** – efallai bydd llawer o bethau nad oeddech yn meddwl y gallech eu gwneud neu nad ydych wedi teimlo'n hyderus i roi cynnig arnynt - rhowch gynnig arni. Bydd dysgu pethau newydd a gwneud ffrindiau newydd yn gwneud i chi deimlo'n dda amdanoch chi'ch hun.

Rhoi

- **Rhoi i Eraill** – o ddweud 'diolch' a threulio amser gydag eraill, i drosglwyddo sgiliau neu wirfoddoli, gall rhoi a gweithredoedd o garedigrwydd helpu i wella'ch lles meddwl.

Byddwch yn Actif

- **Gwnewch bethau rydych chi'n mwynhau** - Beth ydych chi'n mwynhau? Nofio? Cerdded? Garddio? Chwaraeon? Beth bynnag rydych chi'n mwynhau, gwnewch amser am hynny.

A chofiwch...

- **Byddwch chi'ch hun** - does neb yn berffaith. Mae gan bawb rywbeth i gynnig
- **Cymerwch reolaeth** - gall fod yn anodd weithiau gwneud penderfyniadau ac anghytuno â'r hyn mae pobl eraill yn ei ddweud. Efallai eu bod ond yn gwneud yr hyn y maen nhw'n meddwl sydd orau i chi, ond chi ddylai fod yn farnwr ar hynny.

Linellau Cymorth

Linell Gyngor a Gwrando'r Gymuned (CALL) 0800

132737 (ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos), tecstiwch help i 81066, ewch i www.callhelpline.org.uk

Gwasanaeth gwranddo cyfrinachol a chefnogaeth emosynol am ddim, gwybodaeth a llenyddiaeth ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl yng Nghymru.

The Samaritans 116 123 (ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos) jo@samaritans.org, ewch i www.samaritans.org

Cefnogaeth emosynol gyfrinachol am ddim i unrhyw un sy'n profi teimladau o drallod neu anobaith gan gynnwys y rhai a all arwain at hunanladdiad. Cyfarfodydd

wyneb yn wyneb mewn swyddfeydd lleol.

Linell Wybodaeth Mind 0300

123 3393 (Monday – Friday, 9am–6pm), text 86463, visit www.mind.org.uk

Free confidential advice on a range of mental health issues.

The Silver Line 0800 470

8090 (Llun – Gwener, 9am–6pm), tecstiwch 86463, ewch i www.mind.org.uk

Cyngor cyfrinachol am ddim ar ystod o faterion iechyd meddwl.

Meic Cymru 0808 802 3456

(8am – hanner nos, 7 diwrnod yr wythnos), tecstiwch 84001, ewch i www.meiccymru.org - sgwrs ar-lein ar gael

Llinell gymorth gwybodaeth, cyngor ac eirolaeth am ddim i blant a phobl ifanc (0-25 oed).

Datblygwyd y Pum Ffordd at Les gan y 'New Economics Foundation' - gweler <https://neweconomics.org/2008/10/five-ways-to-wellbeing>

Cysylltwch â cavamh - mail@cavamh.org.uk, call 029 2022 2000 or visit www.cavamh.org.uk



cavamh

Gweithredu dros Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale Action for Mental Health

Rhif Elusen Gofrestredig 1148312, cwmni Cyfyngedig drwy Warant 8000094



**Fforwm Iechyd Meddwl
Caerdydd a'r Fro**