

**GWEITHREDU  
I CHI'CH HUN.  
I RYWUN ARALL.  
I NI I GYD.**



**MENTAL  
HEALTH  
AWARENESS  
WEEK**  
11-17 MAI 2026

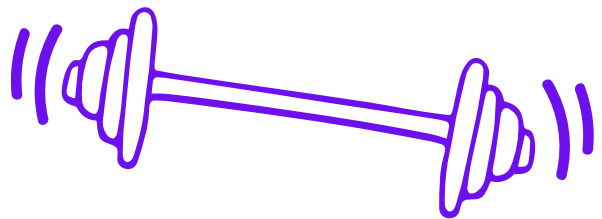
# Wyth cam i wella iechyd meddwl yn y tymor hir

Gall mynd ati i gefnogi eich iechyd meddwl eich helpu i deimlo'n well ar unwaith. Fodd bynnag, gall hefyd gael buddion hirdymor, sy'n eich helpu i reoli pethau'n well i'r dyfodol.

Mae llunio camau iechyd meddwl cynaliadwy sy'n addas i'ch trefn ddyddiol neu wythnosol yn bwysig i'w gwneud nhw'n arferion sy'n parhau. Dyma wyth strategaeth iechyd meddwl hirdymor i'ch helpu i wneud newidiadau cynaliadwy, cadarnhaol i'ch llesiant:

## 1. BLAENORIAETHU EICH IECHYD

Mae gwneud ymarfer corff, bwyta deiet iach a chytbwys, a chael digon o gwsg yn chwarae rhan fawr o ran cynnal iechyd meddwl da ac iechyd corfforol da.

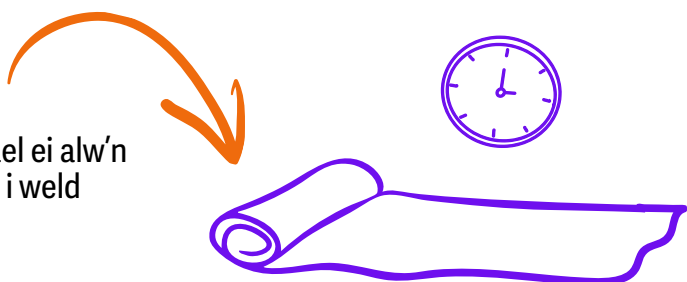


## 2. CYSYLLTU Â PHOBL ERAILL

Mae treulio amser â ffrindiau, teulu a'ch anwyliaid yn rheolaidd yn wych ar gyfer gofalu am eich iechyd meddwl mewn da bryd. Gall sicrhau bywyd cymdeithasol eich helpu i deimlo'n llai unig, eich caniatáu i rannu profiadau cadarnhaol â phobl eraill, a gall hefyd leihau'r risg o broblemau iechyd difrifol yn y dyfodol.

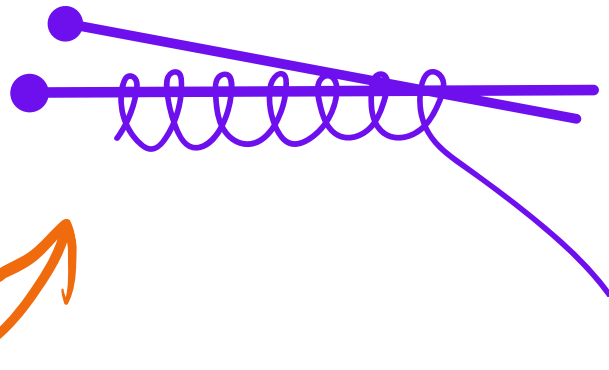
## 3. BYW YN Y PRESENNOL

Gall talu sylw i'r presennol, sydd weithiau'n cael ei alw'n "bod yn ystyriol", hybu eich llesiant a'ch helpu i weld pethau drwy lygaid newydd.



## 4. DYSGU CREFFT NEWYDD

Os ydych chi'n chwilio am ffyrdd o hybu eich hunan-barch, meithrin synnwyr o bwmpas, a chysylltu â phobl eraill, gall dysgu crefft newydd helpu. Gallech roi cynnig ar goginio rysâit newydd, gweithio ar brosiect DIY, neu ddechrau hobi sy'n eich herio, fel dysgu sut i baentio.



## 5. DYSGU DEALL A RHEOLI EICH EMOSIYNAU

Mae'n anodd meddwl yn glir, gwneud penderfyniadau iach neu uniaethu â phobl eraill os ydych chi'n teimlo'n drist iawn. Gallu talu sylw i'n teimladau a myfyrio ar eu gwreiddiau, heb feirniadu, ein helpu i'w deall a'u rheoli'n well. Gall ysgrifennu ein meddyliau a'n teimladau helpu gyda hyn. Gydag amser a thrwy ymarfer, gall y camau hyn ei gwneud yn hawdd ymdopi ag emosiynau anodd.



## 6. GOSOD FFINIAU:

Nid yw gosod ffiniau bob amser yn teimlo'n hawdd nac yn gyfforddus yn y dechrau, ond gall helpu i leihau straen, atal chwythu'ch plwc, magu hunan-barch, a gwella perthnasau'n gyffredinol. Meddyliwch beth yw eich gwerthoedd a'ch ffiniau personol a gadewch i'r rhain eich arwain wrth osod ffiniau newydd.



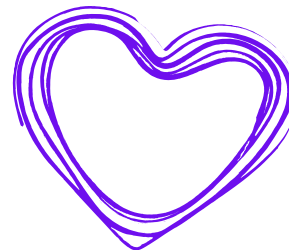
## 7. BLAENORIAETHU CWSG

Mae cwsg o ansawdd da yn hanfodol ar gyfer llesiant emosiynol a gwybyddol. Gall diffyg cwsg neu gwsg wedi'i ddrysu ein gwneud ni'n fwy agored i straen, pryder ac iselder. Gall camau syml fel mynd i'r gwely'r un amser, ymlacio cyn cysgu a threulio llai o amser yn edrych ar sgrin gyda'r nos helpu i gysgu'n dda a gwneud i chi deimlo'n gryfach.



## 8. CHWILIO AM GYMORTH PROFFESIYNOL

Os yw bywyd yn eich llethu, gall gofyn am gymorth proffesiynol helpu. Gall therapiâu siarad fynd i'r afael â llawer o anawsterau iechyd meddwl a'ch helpu i feithrin cadernid emosiynol a chreu ffyrdd parhaol o wella eich iechyd meddwl.



Mae pawb yn haeddu iechyd meddwl da.  
Ewch i [mentalhealth.org.uk](https://www.mentalhealth.org.uk) am ragor o awgrymiadau a gwybodaeth