

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



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

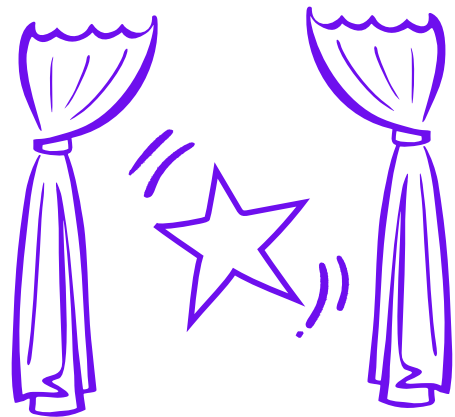
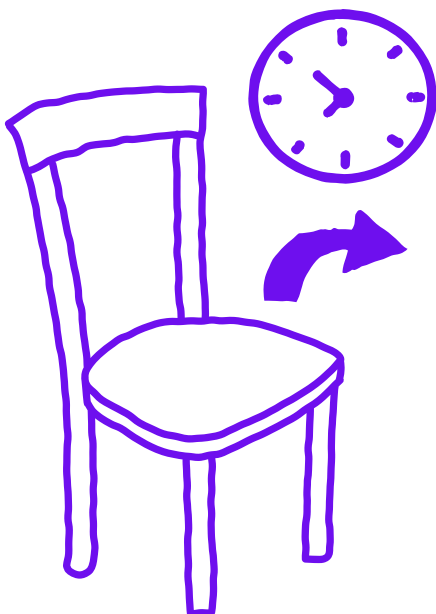
Deg cam cyflym i hybu eich iechyd meddwl

Mae arferion cyflym, hawdd i'w gwneud bob dydd yn ffordd wych o wella eich hwyliau a'ch llesiant, hyd yn oed ar y diwrnodau nad oes gennych fawr o egni.

Dyma ddeg cam cyflym i roi cynnig arnyn nhw a all wella eich hwyliau a'ch llesiant meddyliol.

1. AGOR Y FFENESTRI

Agorwch eich ffenestri i roi hwb cyflym i'ch iechyd meddwl. Gall gadael i awyr iach lifo i mewn a chael gwared ar hen aer ganiatáu i olau naturiol ddod i mewn, sy'n gwneud i chi deimlo'n agosach at natur a gwella'ch hwyliau.



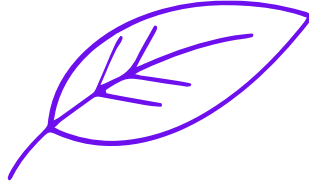
2. RHOI CYNNIG AR IOGA CADAIR

Mae ioga cadair yn gyfle i chi fwynhau buddion ioga wrth eistedd i lawr. Mae'n ffordd benigamp o leihau straen yn gyflym, eich helpu i gysgu, a gwella'ch hwyliau yn gyflym.



3. MENTRO ALLAN

Mae treulio amser ym myd natur yn gysylltiedig â llai o straen, gwell hwyliau a'r gallu i ganolbwyntio'n well. Gall hyd yn oed gweithgareddau syml yn yr awyr agored fel mynd am dro mewn parc lleol, garddio neu eistedd mewn man gwyrdd gynnig buddion go iawn.



5. YFED DŴR

Gall yfed digon o ddŵr eich helpu i ganolbwyntio, gwella'ch gallu i gofio am y tymor byr, a rhoi hwb i'ch hwyliau cyffredinol. Dyna pam mae'n un o'r awgrymiadau llesiant meddyliol symlaf.



7. RHOI CYNNIG AR YMARFER ANADLU

Gall ymarferion anadlu dwfn leihau straen ar unwaith a'ch ymlacio, yn ogystal â'ch helpu i gael noson well o gwsg.



9. BOD YN DDIOLCHGAR

Atgoffwch eich hun bob dydd o dri pheth rydych yn ddiolchgar amdany'n nhw.



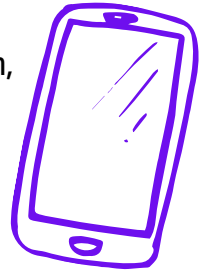
4. MUNUD O FEDDWLGARWCH

Pan fyddwn dan straen neu'n bryderus, gall meddwlgarwch fod yn ffordd wych o dorri'r cylch a thynnu ein hunain yn ôl i'r eiliad. Byddwch yn sicr o brofi'r buddion yn fuan iawn.



6. FFONIO FFRIND

Ffoniwch ffrind, aelod o'r teulu, neu rywun annwyl am sgwrs fach, ychydig o hwyl, a chymorth emosiynol.



8. CREU TREFN AMSER GWELY BRAF

Mae cwsg o ansawdd da yn helpu eich ymennydd i weithio'n well, yn gwella eich hwyliau, ac mae'n dda ar gyfer eich iechyd cyffredinol. Mae cael trefn reolaidd cyn cysgu, rhywbeth mor syml â swatio yn y gwely â llyfr a diod gynnes heb gaffein yn gallu eich helpu i ymlacio yn barod i gysgu.



10. BYDDWCH YN GAREDIG I CHI'CH HUN

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd ymdopi ar yr adeg, gwnewch eich gorau i beidio â rhoi amser caled i chi'ch hun. Yn hytrach, ceisiwch werthfawrogi neu ddathlu'r pethau llai rydych wedi eu gwneud.



Mae pawb yn haeddu iechyd meddwl da.

Ewch i mentalhealth.org.uk am ragor o awgrymiadau a gwybodaeth