

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



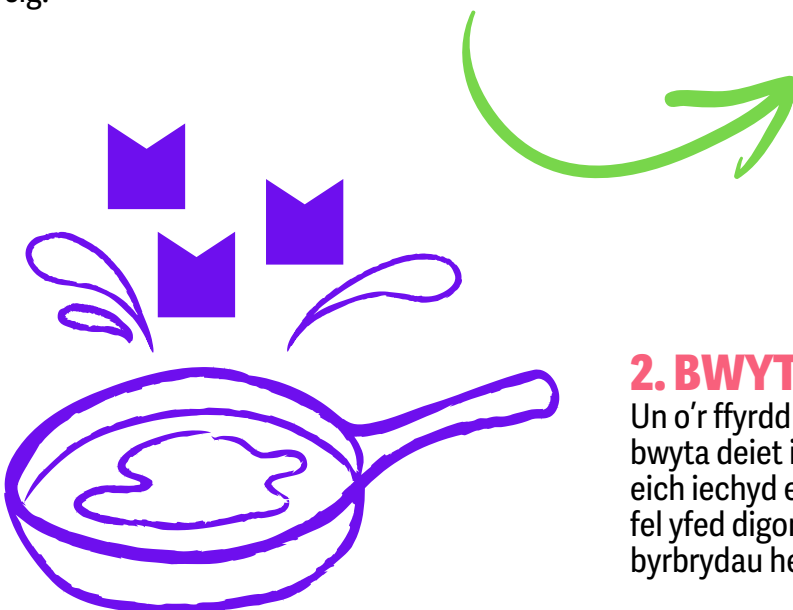
**MENTAL
HEALTH
AWARENESS
WEEK**
11-17 MAI 2026

Ein deg prif gam i gefnogi iechyd meddwl da

Gall y camau syml hyn helpu i wella'ch hwyliau a gwella eich gallu i ymdopi â bywyd. Rhowch gynnig ar ambell un a gweld pa un sy'n gweithio orau i chi.

1. CYNLLUNIO RHYWBETH I EDRYCH YMLAEN ATO

Gall cynllunio ar gyfer y pethau rydym yn eu mwynhau wella ein teimlad o obaith, sy'n bwysig ar gyfer ein hiechyd meddwl. Gallai fod yn fwriad i eistedd i lawr â phaned o de a chael pum munud o lonydd, neu gynllun hirdymor am daith uchelgeisiol. Boed yn nod bach neu fawr, ei gynllunio yw'r peth pwysig.



2. BWYTA'N DDA

Un o'r ffyrdd symlaf o wella iechyd meddwl yw bwyta deiet iach a chytbwys. Yn ogystal â chefnogi eich iechyd emosiynol, gall cyflwyno arferion bach, fel yfed digon o ddŵr neu fwyta ffrwythau fel byrbrydau helpu i gadw at eich trefn.

3. CYSYLLTU Â BYD NATUR

Gall treulio amser ym myd natur roi hwb i'ch hwyliau, lleihau straen, a'ch helpu i ganolbwyntio.



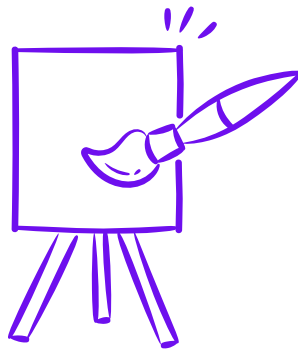
4. CAEL DIGON O GWSG

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.



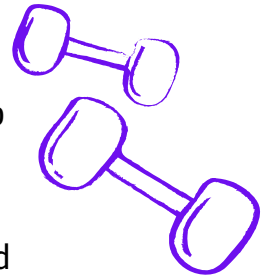
5. BOD YN GREADIGOL

Mae treulio amser yn gwneud gweithgareddau creadigol yn ffordd wych o leihau straen a phryder. Gwnewch amser i wrando ar gerddoriaeth, paentio, canu, neu i wneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau fwyaf.



6. SYMUD YN RHEOLAIDD

Gall gwneud ymarfer corff roi hwb i'ch hwyliau a gwella eich hunan-barch. Mae hefyd yn dechneg effeithiol i reoli straen. P'un a ydych yn mynd am dro, yn gwneud ioga, neu'n glanhau'r gegin ar wib, mae pob un yn cyfrif.



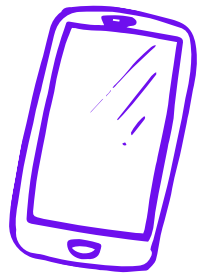
7. RHOI CYNNIG AR FEDDWLGARWCH

Gall bod yn hollol ymwybodol yn yr eiliad newid yn gadarnhaol y ffordd rydych yn teimlo am fywyd ac yn mynd i'r afael â heriau. Ceisiwch sylweddoli ar liw'r awyr, sŵn y dail, neu deimlad eich traed ar y ddaear.



8. RHOI AMSER I FFRINDIAU

Gall cael perthynas dda â phobl eraill eich helpu i deimlo eich bod yn perthyn, sy'n eich caniatáu i rannu profiadau, a chael cymorth emosiynol. Mae'n rheswm da i gael sgwrs â ffrind dros y ffôn.



9. BOD YN GAREDIG

Mae pawb yn cael diwrnodau drwg. Os ydych chi'n cael amser anodd, cofiwch fod yn garedig i'ch hunan a byddwch yn ystyrlon. Rydych chi'n gwneud eich gorau glas.



10. SIARAD DRWY BETHAU Â RHYWUN RYDYCH YN YMDDIRIED YNDDO

Weithiau mae angen bod yn ddewr iawn i ddweud wrth rywun arall sut rydym yn teimlo neu'r hyn sydd yn ein poeni. Gall siarad drwy'r pethau â pherson yr ydym yn ymddiried ynddo deimlo bod pwysau'n cael ei godi oddi ar ein hysgwyddau a gwneud i ni deimlo'n llai unig.



Mae pawb yn haeddu iechyd meddwl da.
Ewch i mentalhealth.org.uk am ragor o awgrymiadau a gwybodaeth