

# Beth yw iechyd meddwl?



Mae'ch iechyd meddwl yn effeithio ar y ffordd rydych yn...

TEIMLO



MEDDWL



Mae eich  
cyflwr llesiant



yn effeithio  
ar y ffordd

- rydych yn ymdopi â straen
- ymwneud ag eraill
- gwneud dewisiadau
- ymwneud â'ch teulu, cymuned, gweithle a ffrindiau

## Cynhaliwch eich iechyd meddwl

### Rhowch hwb i'ch llesiant

Call pethau bach wneud gwahaniaeth mawr i'ch llesiant

- treuliwch amser gyda phobl sy'n gwneud ichi deimlo'n dda
- mynegwch eich teimladau trwy ysgrifennu mewn dyddiadur

### Sicrhewch y cewch noson dda o gwsg

Call diffyg cwsg gynyddu risg iselder a gorbryder

- anelwch at gael 7-9 awr o gwsg pob nos
- peidiwch ag edrych ar sgriniau awr cyn mynd i'r gwely

### Cofiwch fod yn egnïol

Call ymarfer corff leddfu straen, gwella'ch cof a rhoi hwb i'ch hwyliau

- defnyddiwch amser egwyl i gael awyr iach a cherdded o gwmpas
- ymunwch â'r gwersi Add Gorff!

### Angen siarad â rhywun?

Ffoniwch linell gymorth genedlaethol ddi-dâl y Cymorth Addysg i staff addysgu

08000 562 561



### Poeni am blentyn?

Ffoniwch linell gymorth arbenigol NSPCC

0808 800 5000