

# 9

# LLESIANT



## PWYSIGRWYDD YR IAITH

Pwysigrwydd codi ymwybyddiaeth o'r iaith gywir a'r effaith y gallant ei gwneud, ei chydabod a deall teimladau ac emosiynau sut i'w mynegi mewn ffordd iach.



## CYMORTH CYMHEIRIAID

Ymgyrch dros hyfforddi mewn ysgolion ar y ffordd orau o gefnogi eich cyfoedion, a chodi ymwybyddiaeth o arwyddion cynnar y gallent fod yn ymdrechu a sut i'w helpu i ddiogelu eich lles yn y broses.



## SUT I OFYN AM HELP

Byddwn yn helpu i greu gwefan gyda mynediad hawdd a fydd yn darparu gwybodaeth a chyfeirio at wasanaethau llesiant lleol.



## YMLADD Y STIGMA

Lleihau pryderon am siarad am iechyd meddwl drwy greu lle diogel i drafod agor a normaleiddio'r teimladau a'r emosiynau hyn heb farn



## GOFALU AMDANOCH

Mynediad at wybodaeth ar sut i osod ffiniau a blaenoriaethu eich angen eich hun, sut i ymarfer hunanofal heb euogrwydd a helpu eraill heb anghofio am eich anghenion lles eich hun.



## COVID-19

Ymgyrchu dros well mynediad at wasanaethau iechyd meddwl. Byddwn yn darparu cefnogaeth technegau ymdopi hunan-gymorth i ddelio â'r unigedd a'r unigedd oherwydd COVID-19, a'r problemau iechyd meddwl sy'n dod gydag ef.