

# Ydych chi wedi clicio?



...bod y rhai hynny sy'n gwella o iechyd meddwl difrifol dim ond yn bobl gyffredin sy'n cymryd **camau cadarnhaol** tuag at iechyd gwell?

Mae **1 o bob 30** ohonom yn profi salwch iechyd meddwl difrifol tebyg i **sgitsoffrenia** neu **anhwylder deubegynol** ac angen symud ymlaen tuag at adferiad iechyd.

Eto i gyd mae pobl â salwch meddwl yn dal yn destun **rhagfarn feunyddiol**. A gall rhagfarn rwystro pobl rhag symud ymlaen â'u bywydau drwy eu heithrio o swyddi, gweithgareddau cymdeithasol, addysg ac ati.

## Sut alla' i helpu?

Dyma gynllun pum pwynt... ..

- ✓ **1. Canfyddwch fwy am faterion iechyd meddwl** – ewch i [www.hafal.org](http://www.hafal.org) a [www.iechydmeddwlwycymru.net](http://www.iechydmeddwlwycymru.net) neu anfonwch e-bost atom yn [hafal@hafal.org](mailto:hafal@hafal.org).
- ✓ **2. Siaradwch am iechyd meddwl gyda'ch teulu a'ch ffrindiau** – bydd dod â'r problemau allan i'r agored yn atal rhagfarn ac yn hyrwyddo dealltwriaeth.
- ✓ **3. Gofynnwch gwestiynau** ynglŷn â'r hyn mae eich cyflogwr, eich ysgol leol ac eraill yn ei wneud i hyrwyddo iechyd meddwl ac i gefnogi pobl sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl.
- ✓ **4. Heriwch yn gwrtais** y rhai hynny sy'n difrio pobl ag afiechyd meddwl yn y wasg a'r cyfryngau – ac mewn manau eraill.
- ✓ **5. Ewch i weld gwleidyddion a gwneuthurwyr polisi** – gan gynnwys cynghorwyr, Aelodau Cynulliad ac ASau – gofynnwch iddynt flaenoriaethu mynd i'r afael â rhagfarn yn erbyn pobl â salwch meddwl.

**Ac wrth gwrs, os rydych yn credu eich bod profi problemau salwch meddwl peidiwch ag oedi cyn ymweld â'ch meddyg.**

Ystafell C2, Tŷ William Knox, Ffordd Britannic, Llandarcy  
Castell-nedd SA10 6EL  
Ffôn: 01792 816600 E-bost: [hafal@hafal.org](mailto:hafal@hafal.org)

Mae Hafal yn elusen gofrestredig, rhif 1093747  
ac yn gwmni cofrestredig, rhif 4504443

*ar gyfer pobl  
gydag afiechyd  
meddwl difrifol*

# hafal

*for people  
with severe  
mental illness*