MENTAL HEALTH FOUNDATION

MENTAL HEALTH AWARENESS WEEK

12 - 18 MAY 2025

DEG FFORDD I FOD YN WEITHGAR YN EICH CYMUNED

O glybiau llyfrau i ddosbarthiadau celf, Swifties i chwaraewyr gemau, grwpiau gwirfoddoli i hwpiau anelu - mae cymuned yn dda ar gyfer ein hiechyd meddwl. Maen nhw'n ein helpu i deimlo ein bod yn perthyn, ein bod yn cael ein cefnogi, a bod gennym bwrpas.

Dyma ddeg ffordd i gymryd rhan yn eich cymuned a rhoi hwb i'ch iechyd meddwl.

1. EI WNEUD YN DDIFYR

Dewiswch weithgaredd sy'n eich diddori. Gallech ymuno â chlwb neu grŵp sy'n seiliedig ar eich diddordebau.

2. EWCH I'R AWYR AGORED

Ewch allan a chrwydro drwy fyd natur am ragor o fuddion iechyd meddwl.

3. DEWCH O HYD I BOBL O'R UN ANIAN

Ffurfiwch gysylltiadau gyda phobl sydd â'r un diddordebau a gwerthoedd â chi. Ond, ceisiwch gyfarfod pobl sy'n wahanol i chi, hefyd.

4. BYDDWCH YN GAREDIG AT ERAILL

Cysylltwch â'ch cymuned drwy weithredoedd caredig bychain, a fydd o fudd i chi ac i eraill.

5. DANGOSWCH EICH GWERTHFAWROGIAD

Gall rhannu canmoliaeth neu ddangos gwerthfawrogiad gryfhau eich perthnasoedd.

6. CYSYLLTWCH AR-LEIN

Dewch o hyd i eraill sy'n rhannu profiadau neu ddiddordebau tebyg ar-lein. Cofiwch, dylai cymunedau iach ar-lein wneud i chi deimlo'n ddiogel ac o werth.

7. RHOWCH RYWBETH YN ÔL

Mae helpu eraill yn ffordd wych o feithrin cymuned a dangos eich pwrpas.

8. GOFALWCH AM EICH CYMUNED LEOL

Cryfhewch eich ymdeimlad o berthyn drwy gymryd rhan yn eich cymuned leol.

9. CROESEWCH ERAILL

Rhowch groeso i bobl newydd sy'n ymuno â'ch cymuned, a'u cynnwys.

10. DEWCH O HYD I GYMORTH GAN GYFOEDION OS YDYCH YN EI CHAEL HI'N ANODD

Cysylltwch ag eraill sy'n mynd drwy brofiadau tebyg drwy grwpiau cymorth cyfoedion.

MENTAL HEALTH FOUNDATION

DOD YNGHYD ER LLES IECHYD MEDDWL DA

Dysgwch ragor am gymuned ac iechyd meddwl.

MENTALHEALTH.ORG.UK/MHAW #THISISMYCOMMUNITY