

AWGRYMIADAU I BOBL IFANC

Place2Be's

WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT

10 ffordd o ofalu am eich iechyd meddwl

Dyma rai awgrymiadau gwych gan bobl ifanc yn union fel chi ar sut y gallwch ofalu am eich iechyd meddwl.



1 Peidiwch â chadw'r cyfan i chi'ch hun a threulio gormod o amser yn eich pen eich hun. Gall hyn weithiau wneud i bopeth barhau i bentyrru, a gwneud i chi deimlo'n waeth.

2 Siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddynt ac yn teimlo'n gyfforddus gyda nhw - athro, rhiant, brawd neu chwaer, cefnder/cyfnither, ffrind... os na allwch chi feddwl am unrhyw un ac rydych angen siarad, ceisiwch siarad â rhywun fel Shout trwy anfon neges destun gyda SHOUT i 85258, yn rhad ac am ddim.

3 Ysgrifennwch eich meddyliau a'ch teimladau.

4 Cadwch mewn cysylltiad â phobl, peidiwch ag ynysu eich hun.

5 Peidiwch â diystyru eich teimladau oherwydd eich bod yn meddwl nad ydynt yn ddilys. Mae popeth rydych chi'n teimlo yn ddilys ac yn bwysig i chi.

6 Canolbwyntiwch ar y rhannau da o'ch bywyd a gwneud yr hyn rydych chi'n ei garu, yn hytrach na'r pethau negyddol.

7 Os ydych chi'n teimlo fel niweidio'ch hun, dywedwch wrth rywun rydych chi'n ymddiried ynddo a thynnu sylw eich hun yn y cyfamser.

8 Gwnewch ryw beth rydych chi'n ei fwynhau i'ch helpu i ymlacio a chael seibiant - gwyliwch ffilm, chwaraewch gêm, gwyliwch eich hoff beth ar YouTube, gwrandewch ar gerddoriaeth.

9 Byddwch yn ffrind gorau i chi eich hun oherwydd ar ddiwedd y dydd, dim ond un ohonoch sydd – felly gofalu'ch amdanoch chi'ch hun!

10 Cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun, hyd yn oed os yw'n teimlo fel eich bod weithiau.

*Gyda diolch i fyfyrwyr yn Academi Stiwardiaid ac Ysgol Uwchradd Ark Globe

GOFYNNWCH AM GYMORTH

Rhowch wybod i'ch teulu, ffrindiau ac athrawon os ydych chi'n cael trafferth fel y gallant eich cefnogi.

Os ydych chi'n teimlo wedi'ch llethu ac angen siarad:

- Anfonwch neges destun gyda P2B i 85258, yn rhad ac am ddim i siarad â Shout
- Ffoniwch 0800 1111 i siarad â Childline, neu ewch [childline.org.uk](https://www.childline.org.uk) uk am eu sgwrs ar-lein rhad ac am ddim
- Ewch i [place2be.org.uk/help](https://www.place2be.org.uk/help) am ragor o gyngor

