

Ydych chi'n adnabod eich pencampwr iechyd meddwl?



Credyd Llun: Heddlu'r Met

Mae pencampwr iechyd meddwl yn weithiwr neu'n wirfoddolwr yn y gwasanaethau brys, sy'n gweithredu yn y gweithle er mwyn codi ymwybyddiaeth o broblemau iechyd meddwl a herio stigma iechyd meddwl. Mae pob pencampwr iechyd meddwl yn wirfoddolwr yn y rôl, ochr yn ochr â'u swydd bob dydd.

Mae pencampwyr iechyd meddwl ar gael i wrando arnoch, yn gyfrinachol, os ydych chi eisiau siarad.

Maent hefyd yn gallu eich cyfeirio at gefnogaeth ac adnoddau priodol. Dylid nodi nad yw pencampwyr iechyd meddwl yn gwnselwyr ac mae dyletswydd arnynt i adrodd yn ôl am unrhyw bryderon sy'n ymwneud â diogelu.

Eisiau sgwrs? Eich pencampwr iechyd meddwl lleol yw...

Cysylltwch yma...

Dysgwch fwy am gefnogaeth golau glas
mind.org.uk/bluelight



We're a registered charity in England (no. 219830)