

Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl 2023

Mae'r argyfwng costau byw yn effeithio ar iechyd meddwl miliynau o bobl. Fel unigolion, fel teuluoedd, fel cymunedau – allwn ni ddim fforddio anwybyddu effaith hyn ar ein hiechyd meddwl. Gadewch i ni helpu ein gilydd i ymdopi.

Ymunwch â'r frwydr dros iechyd meddwl.



Darganfod mwy
mind.org.uk/siaradwch-a-mind



 **Mind
Cymru**

Mae Mind yn elusen gofrestredig yn Lloegr (rhif 219830) a
chwmni cofrestredig (rhif 424348) yng Nghymru a Lloegr.