



Canllawiau i'r cyfryngau:

Siarad am iechyd meddwl

Pŵer iaith a stigma

Mae iaith yn bwysig. Mae'r cyfryngau'n bwysig. Dyna pam fod sut rydym ni'n siarad am iechyd meddwl yn y cyfryngau'n bwysig.

Nid pwrpas y canllaw iaith hwn yw rheoli beth rydym ni'n ei ddweud a sut. Mae'n adnodd y gallwn ni gyfeirio ato'n gyflym i helpu pob un ohonom ni yn y cyfryngau i siarad yn fwy pwerus a sensitif am iechyd meddwl. P'un a bod hynny'n gymeriad mewn rhaglen gomedi yn trafod sut maen nhw'n teimlo neu'n newyddiadurwr yn holi gwleidydd am amseroedd aros ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl ar y newyddion min nos.

Mae ein hiaith yn gallu achosi niwed anfwriadol ac atgyfnerthu stigma. Ond pan fyddwn ni'n gwneud hyn yn iawn, mae gennym ni'r pŵer i drawsnewid bywydau. Mae'r canllaw hwn yn seiliedig ar sgysiau gyda phobl sydd â phrofiadau o broblemau iechyd meddwl.

Mae 1 o bob 4

o bobl (26%) sydd wedi gwyllo, clywed, neu ddarllen am iechyd meddwl yn y cyfryngau wedi cael eu hysbrydoli i ddechrau trafodaeth am eu hiechyd meddwl eu hunain.

Ymchwil gan Populus i Mind ac ITV (2022)

Os oes angen cymorth arnoch chi, cysylltwch â Gwasanaeth Cyngori'r Cyfryngau Mind. Rydym ni'n darparu gwasanaeth cynhwysfawr i newyddiadurwyr, gwneuthurwyr rhaglenni dogfen, cynhyrchwyr, ymchwilwyr, ac awduron ar sut i adrodd ar a phortreadu iechyd meddwl.

Gallwn ni roi cyngor ar syniadau cychwynnol, amlinelliad o straeon, ac adborth ar sgriptiau. Mae gennym ni hefyd bobl sydd â phrofiad uniongyrchol er mwyn rhannu eu harbenigedd â gweithwyr proffesiynol yn y cyfryngau. I weithio â ni, cysylltwch â: scriptadvice@mind.org.uk. Rydym ni yma i helpu.

Awgrymiadau ar gyfer trafod iechyd meddwl yn y cyfryngau

1 Ystyriwch yr iaith rydych chi'n ei defnyddio

Mae rhai disgrifiadau'n defnyddio hen stereoteipiau neu stereoteipiau anghywir sy'n atgyfnerthu'r stigma ynglŷn ag iechyd meddwl. Er enghraifft, weithiau mae cysylltiadau'n cael eu gwneud â throedd neu risg wrth siarad am iechyd meddwl. Mae hyn yn arwain at ragor o stigma a chamwybodaeth. Mae hyn yn enwedig o bwysig wrth ddelio â phobl â hunaniaeth arall ar yr ymylon fel hil neu ddsbarth – sy'n fwy tebygol o gael eu hynysu drwy stereoteipiau a chamwybodaeth.



2 Byddwch yn ofalus wrth siarad am hunanladdiad

Defnyddiwch rybuddion cynnwys pan fo'n bosib. Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n osgoi lleoliadau neu ddulliau penodol o hunanladdiad. Mae gwneud hyn yn gallu sbarduno ac annog pobl eraill i gopïo'r ymddygiad hwn, a rhoi pobl eraill mewn perygl.

Wrth siarad am rywun sydd wedi lladd eu hunain ceisiwch osgoi dweud bod rhywun wedi "cyflawni hunanladdiad", (commit suicide), gan fod llawer o bobl yn credu bod yr iaith hon yn awgrymu bod hunanladdiad yn drosedd. Mae hunanladdiad yn gymhleth ac mae'n annhebygol o fod yn ganlyniad o un ffactor, felly peidiwch â damcaniaethu ynglŷn â pham fod rhywun wedi lladd eu hunain.

Mae gan y Samariaid ganllawiau cynhwysfawr ynglŷn â'r ffordd orau o adrodd ar hunanladdiad.

3 Mae profiadau pobl o broblemau iechyd meddwl, cymorth, a thriniaeth yn wahanol

Nid yw beth sy'n gweithio i un person bob amser yn gweithio i rywun arall. Ceisiwch beidio ag awgrymu y bydd un dull yn gweithio i bawb. Er enghraifft, mae gofyn am help yn gam cyntaf pwysig, ond mae angen i'r cyfryngau fod yn realistig ynglŷn â'r heriau y gall pobl eu hwynebu wrth gael gfael ar gymorth.

Peidiwch â grwpio profiadau llawer o bobl fel eu bod nhw'r un fath. Mae'n enwedig o bwysig peidio â chyffredinoli gwahanol brofiadau o iechyd meddwl fel eu bod nhw'r un fath ar gyfer pob grŵp mylol.

4 Problemau iechyd meddwl

Mae cyfuniad o ffactorau yn gallu ychwanegu at broblem iechyd meddwl dros amser – pethau fel colli eich cartref neu swydd, poeni am arian, problemau gyda pherthnasoedd, a phrofiadau o gamwahaniaethu, gan gynnwys hiliaeth. Wrth adrodd ar iechyd meddwl peidiwch â rhoi'r bai i gyd ar yr unigolion yn hytrach na'r systemau sy'n gallu cyfrannu at broblemau iechyd meddwl.

5 Mae cydnerthed yn gymhleth

Mae rhai pobl yn meddwl bod cydnerthed (neu ein gallu i reoli straen) yn rhywbeth y gallwn ni i gyd ei reoli'n hawdd. Ond nid yw hyn yn wir. Mae'n bwysig cydnabod pethau sy'n gallu ei gwneud yn anoddach bod yn gydnorth, y straen neu'r camwahaniaethu mae rhywun yn ei ddiodef, neu er enghraifft os nad ydyn nhw'n cael cymorth.

6 Byddwch yn ofalus wrth dynnu sylw at y cadarnhaol yn ogystal â'r negyddol

Mae straeon ynglŷn â sut mae pobl wedi ymdopi neu oresgyn profiadau anodd yn gallu bod yn bwerus. Ond maen nhw hefyd yn gallu gwneud i bobl eraill deimlo'n annigonol neu anweledig. Mae'n dda o beth rhannu straeon iechyd meddwl cadarnhaol ond ceisiwch osgoi datganiadau cyffredinol yn seiliedig ar brofiadau un person. Er enghraifft, dylech chi osgoi sylwadau sy'n gwneud i wellhad edrych yn hawdd neu'n sicr.



Mae **Alice** yn fardd sy'n byw yn Llundain. Mae hi wedi dioddef iselder a gorbryder ers iddi fod yn 12 oed ar ôl i'w mam farw. Roedd gan ei mam ddiagnosis o anhwylder deubegynol.

“**Rydw i wedi clywed ymadroddion fel ‘dydy hi ddim yn gall’, ‘mae e off ei ben’, neu ‘maen nhw’n ymddwyn yn wallgof’ gymaint o weithiau dros y blynyddoedd. Mae pobl wedi dweud hyn amdana i a dw i wedi clywed fy mam yn cael ei disgrifio fel hyn hefyd. Mae’n fy ngwneud i mor drist.**

Mewn unrhyw flwyddyn, bydd un o bob pedwar ohonom ni’n profi problem iechyd meddwl. Felly, yn hytrach na’n bychanu gyda geiriau, beth am ddangos ychydig o gydymdeimlad? Efallai mai chi fydd yn cael eich gwawdio ryw ddiwrnod. ”

Tabl iaith

Mae gan bobl safbwyntiau gwahanol ynglŷn â pha iaith sy’n eu disgrifio nhw a’u profiadau orau. Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr, ond rydym ni wedi casglu rhai enghreifftiau cyffredin o iaith sy’n gwneud i lawer deimlo’n anghyfforddus.

Ymadroddion cyffredinol i’w hosgoi	Rhowch gynnig ar y dull amgen hwn	Pam ein bod ni’n dweud hyn
Dylech chi osgoi ymadroddion fel ‘ sgitsoffrenig ’ neu ‘ seicotig ’ wrth siarad am rywun sydd â’r broblem iechyd meddwl hon.	Person sy’n profi neu’n byw gyda sgitsoffrenia, anhwylder deubegynol, gorbryder, ac ati.	Arweiniwch gyda’r person yn hytrach na’r broblem iechyd meddwl. Mae’r rheini ohonom ni â phroblemau iechyd meddwl yn fwy na’n diagnosis. Rydym ni’n bobl yn gyntaf bob tro.
Mae disgrifio rhywun arall fel eu bod yn dioddef o broblem iechyd meddwl yn gallu stigmatiddio neu awgrymu bod yr unigolyn yn wan.	Yn hytrach, dywedwch fod rhywun yn profi neu’n byw â wrth siarad am rywun arall.	Mae iaith wastad yn esblygu. Mae’n bwysig gofyn i bobl â phrofiad go iawn yr iaith yr hoffon nhw i chi ei defnyddio. Er enghraifft, byddai rhai pobl yn disgrifio eu profiad eu hunain fel dioddef os nad ydyn nhw’n gallu cael y cymorth iawn oherwydd amseroedd aros.

Ymadroddion cyffredinol i'w hosgoi	Rhowch gynnig ar y dull amgen hwn	Pam ein bod ni'n dweud hyn
<p>Dylech chi osgoi ymadroddion fel 'paid â chynhyrfu', 'jyst gwna fo', a 'gwena fwy'.</p> <p>Ymateb arall sydd ddim yn helpu yw; 'bydd yn gryfach, paid â bod yn wan'.</p> <p>Dylech chi osgoi dweud fod rhywun 'eisiau sylw' pan maen nhw'n siarad am eu hiechyd meddwl a pha mor anodd yw pethau iddyn nhw.</p>	<p>Mae angen tosturi ar rywun sydd angen cymorth gyda'u hiechyd meddwl.</p> <p>Dylech chi annog rhywun i gael help a chymorth.</p>	<p>Mae llawer o ragdybiaethau anghywir ynglŷn ag iechyd meddwl, gyda rhai problemau iechyd meddwl yn cael eu camddeall neu eu diystyru.</p> <p>Mae ymadroddion sy'n awgrymu bod problemau iechyd meddwl yn hawdd i'w goresgyn yn diystyru'r profiadau hyn ac nid ydyn nhw'n cymryd i ystyriaeth yr effaith sylweddol maen nhw'n ei chael ar fywydau pobl.</p>
<p>Dylech chi osgoi labelu pobl fel 'pluen eira' neu 'gor-sensitif' os ydyn nhw'n siarad am eu teimladau a'u hemosiynau.</p>	<p>Parchwch brofiadau a theimladau pobl eraill.</p>	<p>Mae rhannu'n gallu bod yn anodd, ac mae stigma'n cynyddu'r ymdeimlad o unigrwydd, gan ei gwneud yn llai tebygol i bobl ofyn am gymorth.</p>

Ymadroddion cyffredinol i'w hosgoi	Rhowch gynnig ar y dull amgen hwn	Pam ein bod ni'n dweud hyn
<p>Dylech chi osgoi dweud fod rhywun yn actio neu'n bod yn 'sgitso', wrth ddisgrifio ymddygiad rhywun os nad oes ganddyn nhw broblem iechyd meddwl.</p>	<p>Os bydd rhywun sydd heb broblem iechyd meddwl yn ymddwyn yn amhriodol, disgrifiwch yr ymddygiad hwnnw heb ddefnyddio iaith gamarweiniol ynglŷn ag iechyd meddwl.</p> <p>Er enghraifft, os yw rhywun wedi colli ei dymer a'i fod yn gweiddi dywedwch eu bod nhw'n flin a ddim yn 'sgitso'.</p>	<p>Mae iaith iechyd meddwl yn cael ei gamddefnyddio i ddisgrifio ymddygiad sydd ddim i'w wneud â diagnosis penodol.</p> <p>Nid yw'n deg i'r rheini ohonom ni sydd â phrofiad o hyn i gael ein cysylltu ag ymddygiad fel hyn.</p>
<p>Peidiwch â dweud 'happy pills' neu 'chill pills'.</p>	<p>Yn hytrach, defnyddiwch gyffuriau ar bresgripsiwn/meddyginiaeth gwrth-orbryder/gwrth-iselder</p>	<p>Gallai hyn awgrymu golwg or-syml o iselder a gorbryder ac effaith meddyginiaeth.</p> <p>Nid yw llawer o feddyginiaeth seiciatrig yn cael ei defnyddio ar gyfer problemau iechyd meddwl yn unig.</p>

Ymadroddion cyffredinol i'w hosgoi	Rhowch gynnig ar y dull amgen hwn	Pam ein bod ni'n dweud hyn
Disgrifio rhywun fel bod â 'phersonoliaeth ddeublyg' (split personality) .	Dylech chi osgoi defnyddio'r term hwn. Yn hytrach, disgrifiwch eu hymddygiad yn union. Er enghraifft, os yw rhywun yn ymddwyn mewn ffordd wrthgyferbyniol neu ddryslyd, defnyddiwch y disgrifiad hwnnw heb ddefnyddio cymariaethau iechyd meddwl anghywir.	Mae'r ymadrodd 'personoliaeth ddeublyg' wedi cael ei ddefnyddio'n hanesyddol i ddisgrifio effaith sawl problem iechyd meddwl. Nid yw meddygon wedi defnyddio'r ymadrodd ers blynnyddoedd, a heddiw mae'n cael ei ystyried yn anghywir ac yn iaith sy'n stigmatiddio.
Dylech chi osgoi termau slang fel 'maniac', 'gwallgo', 'hurt', 'lwnatic', neu 'seico' wrth ddisgrifio rhywun sy'n ymddwyn mewn ffordd negyddol.	Disgrifiwch emosiynau ac ymddygiad pobl yn fwy cywir. Er enghraifft, efallai y byddai dewis geiriau fel ecsentrig, rhwystredig neu anhrefnus yn fwy addas.	Mae defnydd diofal a diog o labeli iechyd meddwl yn diystyru sut beth yw bod â phroblem iechyd meddwl. Mae hefyd yn ychwanegu stigma sy'n cynyddu ymdeimlad o unigrwydd. Mae hyn yn ei gwneud yn llai tebygol y bydd pobl yn gofyn am gymorth.

Ymadroddion cyffredinol i'w hosgoi	Rhowch gynnig ar y dull amgen hwn	Pam ein bod ni'n dweud hyn
Dylech chi osgoi defnyddio iaith fel 'seico' a 'seicopath' wrth ddisgrifio rhywun sy'n cael cyfnod o seicosis neu sydd mewn argyfwng iechyd meddwl.	Dylech chi osgoi defnyddio'r ddau derm. Byddwch yn benodol a defnyddio seicosis dim ond pan mae rhywun yn cael cyfnod o seicosis. Gallwch chi ddysgu mwy am seicosis ar wefan Mind .	Mae 'seico' yn derm slang sy'n cael ei ddefnyddio i stigmatiddio pobl yn hytrach na disgrifio profiad iechyd meddwl penodol. Mae'n bwysig defnyddio'r term seicosis yn gywir. Y rhan fwyaf o'r amser mae'r gair seicopath yn anghywir ac yn niweidiol ac felly rydym ni'n argymhell bod y cyfryngau yn ei osgoi.
Wrth siarad am rywun glân a thaclus dylech chi osgoi ymadroddion fel 'ychydig yn OCD' .	Dylech chi osgoi defnyddio OCD Os nad ydych yn trafod diagnosis o OCD ei hun.	Mae OCD yn broblem iechyd meddwl ddifrifol gydag ymddygiad obsesiynol a gorfodol. Mae'n fwy cymhleth na bod yn lan a thaclus.

Ymadroddion cyffredinol i'w hosgoi	Rhowch gynnig ar y dull amgen hwn	Pam ein bod ni'n dweud hyn
<p>Dylech chi osgoi defnyddio 'carcharorion' neu 'breswylwyr' ar gyfer y rheini mewn ysbyty seiciatrig.</p> <p>Peidiwch â dweud 'wedi'u rhyddhau' o ysbyty.</p>	<p>Yn hytrach dywedwch 'cleifion', 'defnyddwyr gwasanaeth' neu 'cleientiaid'.</p> <p>Mae rhywun wedi gadael yr ysbyty.</p>	<p>Mae hyn yn awgrymu bod rhywun wedi cael eu 'carcharu' a'u bod wedi cyflawni trosedd, y gwirionedd yw eu bod yn sâl ac efallai wedi gofyn am gymorth o'u gwirfodd.</p> <p>Efallai eu bod wedi gofyn am gymorth o'u gwirfodd.</p>



Mae **Sandeep** yn ymgyrchydd iechyd meddwl sy'n byw yn Essex. Mae hi wedi bod yn byw ag anhwylder dysmorffia'r corff (BDD), anorecsia ac OCD ers ei bod yn 25 oed.



“ Dw i wedi dioddef cymaint o stigma o ran y ffordd mae pobl yn siarad am anhwylderau bwyta, neu'n dweud bo fi'n meddwl gormod am sut dw i'n edrych. Mae'r sylwadau hynny wedi aros yn fy meddwl.

Dw i'n cael teimladau mawr o euogrwydd, ofn, a gorbryder. Er gwaethaf hyn, dw i'n clywed y frawddeg 'dim ond cyfnod yw e a bydd e'n pasio' mewn perthynas â fy BDD. Nid yw'n mor hawdd â phwyso botwm. Dydy'r iaith hon ddim yn adlewyrchu realiti bywyd. Mae'n gwneud i mi deimlo'n unig, yn ynysig, ac mae pobl yn fy nghamddeall. ”

Siarad â rhywun am iaith sy'n stigmatiddio/awgrymiadau wrth sgwrsio â rhywun ynglŷn â'u defnydd o iaith sy'n stigmatiddio

Mae gan y cyfryngau ddylanwad enfawr ar y ffordd rydym ni'n defnyddio iaith. P'un ai ydych chi'n gweithio yn y cyfryngau ai peidio, mae'n bwysig ceisio helpu i wella'r ffordd rydym ni'n siarad am iechyd meddwl.

Mae tynnu sylw at iaith wael rhywun yn gallu teimlo'n anghynnes. Ond does dim rhaid iddo fod mor anodd ag y byddech chi'n ei feddwl. Dyma enghraifft o sut gallwch chi gael y drafodaeth hon.

Yn ymarferol

Mae George, Alex chwaer George, a Jamie yn ffrindiau. Mae Alex yn byw gyda phroblem iechyd meddwl ac mae hi'n sâl yn weddol aml. Mae George wedi sylweddoli bod Jamie yn aml yn defnyddio iaith sy'n stigmatiddio gan gynnwys galw pobl yn 'seicos' a 'ffrîcs'.

Mae George hefyd yn anghyfforddus ynglŷn â sut mae Jamie wedi cyfeirio at iechyd meddwl ei chwaer yn y gorffennol, gan fynnu ei bod yn 'orsensitif' ac yn 'fregus' a bod angen iddi 'ddod at ei hun'. Mae Jamie yn aml yn darllen erthyglau papur newydd, yn gwrando ar y radio neu ar bodlediadau, ac yn gwylio'r teledu, sy'n gallu atgyfnerthu rhai o'i safbwyntiau ynglŷn ag iechyd meddwl. Mae George yn gallu gweld sut mae'r cyfryngau hyn yn dylanwadu ar sut mae Jamie yn meddwl ac yn teimlo am iechyd meddwl.

Mae George yn pwyso a mesur sut i ddelio â'r sgwrs. Mae'n gwneud yn siŵr nad yw Jamie ar frys a bod ganddo ddigon o amser i siarad. I baratoi, mae George yn gwneud nodiadau ar ei ffôn. Yna, mae George yn dod o hyd i fan anffurfiol neu breifat.



Mae George yn dewis trafod hyn wrth fynd i feicio yn y parc lleol. Mae'n dod o hyd i rywle i gael sgwrs. Maen nhw'n eistedd ochr yn ochr, yn edrych ymlaen gyda'i gilydd yn hytrach nag ar ei gilydd i leihau unrhyw ymdeimlad o wrthdaro neu chwithdod.

Yn gyntaf, mae George yn cydnabod ei fod yn arfer defnyddio ymadroddion tebyg i helpu Jamie i deimlo'n gyfforddus. Mae George yn dweud fod cael chwaer gyda phroblem iechyd meddwl wedi'i helpu i ddeall bod rhai o'r geiriau a'r ymadroddion roedd yn arfer eu defnyddio yn anghywir ac yn stigmatiddio. Yna, mae George yn cadarnhau ei fod yn gwybod bod Jamie yn poeni am Alex ac nad yw'n berson drwg am ddweud y pethau hyn. Mae'n bwysig bod Jamie yn teimlo nad yw George yn ymosod arno er mwyn iddyn nhw gael trafodaeth agored a gonest.

Mae George yn gofyn i Jamie pam ei fod yn fod yn defnyddio'r ymadroddion hyn, gan geisio agor y sgwrs i safbwynt Jamie cymaint â phosib. Yn ogystal â gwrando ac ymateb, mae George yn rhannu sut mae'r iaith hon yn gwneud iddo ef a'i chwaer deimlo. Pan fo'r sgwrs yn dod i ben yn naturiol, mae'n bwysig nad yw George yn mynnu bod Jamie yn cytuno ag ef yn syth neu'n ymddiheuro. Mae'n beth mawr i godi'r pwnc, felly mae gwrando yn ddigon ar hyn o bryd. Gall Jamie benderfynu yn ei amser ei hun a fydd yn newid ei ffordd.

Awgrymiadau defnyddiol

- **Dewch o hyd i amser i gael sgwrs** – gwnewch yn siŵr nad yw neb cael eu brysio neu eu rhoi o dan bwysau, eich bod chi wedi ymlacio, ac mae'n lle preifat.
- Gall helpu os ydych chi'n **canolbwyntio ar rywbeth gyda'ch gilydd neu'n eistedd ochr yn ochr** i wneud y sgwrs yn fwy anffurfiol.
- Hyd yn oed os ydych chi'n anghytuno â beth maen nhw'n ei ddweud, **gwrandewch yn astud** pan fyddan nhw'n ymateb.
- **Rhowch y person yn gyntaf** a dangos sut mae iaith yn gallu stigmatiddio.
- **Peidiwch â mynnu eu bod nhw'n ymddiheuro.** Gadewch iddyn nhw wrando a rhowch amser iddyn nhw ystyried eich safbwynt yn eu hamser eu hunain.
- **Darllenwch ragor o awgrymiadau ar wefan Mind.**



Rhybuddion cynnwys

Mae rhybuddion cynnwys yn rhoi gwybod am gynnwys neu ddelweddau sensitif a allai gael effaith negyddol ar rywun. Mae'n gadael i bobl wneud dewis am y cynnwys maen nhw'n ei wyllo.

Nid yw'r rhybudd cynnwys perffaith yn bodoli, ond y nod yw bod cymaint â phosib o bobl yn cael **HELP** i ymgysylltu â'r cynnwys mewn ffordd ddiogel.



Hanfodol – dylai rhybuddion cynnwys fod ar y brig fel eu bod nhw'r peth cyntaf mae'r darlennydd neu gynulleidfa'n ei weld.

Egluro'r union beth rydych chi'n rhybuddio amdano. Felly, er enghraifft, mae iaith fel 'digwyddiadau annifyr' yn rhy amwys. Mae'n well canolbwyntio ar yr hyn mae'n ei gynnwys, er enghraifft, dweud ei fod yn cynnwys 'teimladau am hunanladdiad' neu rywun yn 'cael eu cadw yn yr ysbyty am resymau iechyd meddwl'.

Labelu unrhyw beth y byddai pobl yn disgwyl ei weld a allai eu hypsetio. Drwy ddweud beth sydd ddim wedi'i gynnwys gall mwy o bobl ei wyllo'n ddiogel.

Plaen – defnyddiwch frawddegau byr ac iaith blaen. Yn aml, mae rhybuddion cynnwys a rhybuddion sbarduno yn gyfnewidiol, ond mae rhai pobl yn defnyddio rhybudd sbarduno i gyfeirio at bryderon penodol.



Yn ymarferol

HC: Hysbysiad Cynnwys

Mae'r bennod hon yn cynnwys _____.

Mae'n trafod _____ ac yn rhoi sylw _____.

Nid yw'n cynnwys unrhyw gyfeiriad at _____.

Darllenwch gyda gofal.

Felly, ar gyfer yr enghraifft hon o rybudd cynnwys cyn dechrau rhaglen ddogfen, gallwch chi ddweud rhywbeth fel:

RC: Rhybudd Cynnwys

Mae'r rhaglen ddogfen hon yn delio ag iselder gyda symptomau o seicosis. Mae'n disgrifio paranoia ac ofnau'n ymwneud â covid, a allai beri pryder.

Os oes angen cymorth arnoch siaradwch â'n Gwasanaeth Cynghori ar y Cyfryngau

Rydym yn helpu cynhyrchwyr, ymchwilwyr ac awduron operâu sebon a dramâu i greu darluniau cywir a sensitif ar y sgrîn o iechyd meddwl. Os hoffech gael cymorth gyda sebon, drama neu raglen ddogfen cysylltwch â scriptadvice@mind.org.uk.

020 8519 2122
contact@mind.org.uk
mind.org.uk

Mind Infoline: 0300 123 3393

-  [MindCharity](#)
-  [mindforbettermentalhealth](#)
-   [mindcymru](#)
-  [mindcymrucharity](#)



Mind
2 Redman Place
London E20 1JQ

Rhif elusen gofrestrdig Mind yw 219830.

 **Mind
Cymru**