

# Pwy sydd â'r amser i boeni am iechyd meddwl pan fyddwch chi'n poeni am dalu'r biliau

Gall cael cymaint i ddelio ag ef  
effeithio ar eich iechyd meddwl.  
Nid oes gan Mind ateb i'r argyfwng  
costau byw, ond gallwn eich helpu  
i deimlo'n fwy parod i ymdopi.

Os yw hyn yn berthnasol i chi,  
siaradwch â ni.

Ewch i: [mind.org.uk/costau-byw](https://mind.org.uk/costau-byw)



Mae Mind yn elusen gofrestrdig yn Lloegr (rhif 219830) a  
chwmni cofrestrdig (rhif 424348) yng Nghymru a Lloegr.