

Mae gofal iechyd meddwl gwych yn **ddynol**

Y **cyngorwr hyfforddedig** sy'n dy helpu pan rwyd ti'n rhy sâl i weithio ac yn poeni am dalu rhent.

Y **therapydd** sy'n gofyn “Beth sydd wedi digwydd i ti?” yn hytrach na “Beth sy'n bod arnat ti?”.

Y **llais caredig** ar ben arall y ffôn.

Ffeindiwch gymorth:

mind.org.uk/WYIM

11–17 Mai 2026

