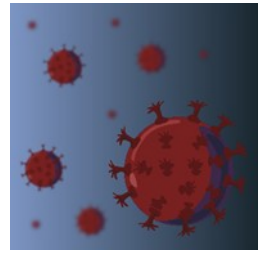


Coronafeirws ac iechyd meddwl: Cefnogi rhywun yn ystod Covid- 19.



Mae sicrhau bod eich teulu, ffrindiau a chydweithwyr yn iawn bob amser yn bwysig. Ond wrth i bandemig coronafeirws barhau, mae hyn yn bwysicach nag erioed.

Mae llawer ohonom wedi teimlo'n bryderus ynglŷn â'r pandemig coronafeirws, a bydd pawb yn teimlo'n wahanol am y newidiadau i'r cyfyngiadau cyfnod clo.

Os yw rhywun yn teimlo'n orbryderus neu'n poeni, nid oes rhaid i chi fod yn arbenigwr ar iechyd meddwl i'w cefnogi. Meddyliwch am ddefnyddio ein tri awgrym gwyh:

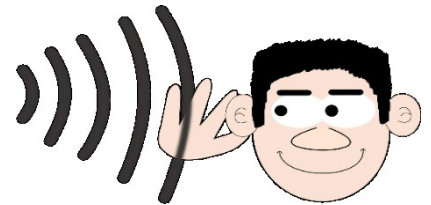


1) Cysylltu

Os nad yw rhywun yn teimlo'n barod i gyfarfod wyneb yn wyneb, mae codi'r ffôn, cael fideoalwad, dechrau grŵp sgwrsio neu anfon neges at rywun ar y cyfryngau cymdeithasol yn gadael iddynt wybod eich bod yno i siarad ac yn barod i wrando.

2) Gwrando a myfyrio

Os oes gennych broblem iechyd meddwl ai peidio, bydd hwn yn gyfnod heriol i'n hiechyd meddwl a'n lles. Os yw rhywun yn siarad gyda chi, cofiwch nad oes rhaid i chi ddatrys pethau neu gynnig cyngor. Yn aml mae dim ond gwrando, a dangos eich bod yn eu cymryd o ddifrif, yn gallu helpu rhywun i ddygymod.



3) Gofyn cwestiynau



Gofynnwch sut mae pobl yn dygymod, a gofyn eto os ydych yn poeni nad ydynt yn rhannu popeth. Gall gofyn eto, gyda diddordeb, helpu rhywun i siarad a thrafod eu teimladau.

Os ydych chi angen cyngor a gwybodaeth am iechyd meddwl mewn perthynas â Covid-19, mae gan Mind a Rethink Mental Illness nifer o adnoddau: [Mind](#): [Rethink](#)