3 Ffordd o Ddiogelu Eich Iechyd Meddwl

- **Cadw mewn cysylltiad â chi'ch hun.** Unwaith y dydd, gofynnwch i chi'ch hun: "Ydw i'n teimlo'n iawn?" Os nad ydych chi, meddyliwch pam, ac ystyried pa newidiadau allech chi eu gwneud.
- **Gwnewch amser i chi'ch hun.** Ceisiwch leihau faint o amser rydych chi'n ei dreulio yn syllu ar sgriniau. Ceisiwch dreulio cymaint o amser â phosib yn gwneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau.
- **Byddwch yn garedig gyda chi'ch hun.** Ceisiwch beidio â chynhyrfu, a cheisio cysgu'n dda, bwyta'n dda, a byw yn dda.

#DiogeluCymru

ann craft trust
acting against abuse

University of Nottingham
UK | CHINA | MALAYSIA