

Aled Sion Davies – Iselder : Heno S4C

Mae mwy a mwy o sêr chwaraeon yn dechrau siarad am iechyd meddwl. Dyma sgwrs estynedig gyda'r athletwr Aled Sion Davies sy'n siarad am ei brofiad o iselder ar Heno.

[\[Fideo gwreiddiol : Heno\]](#)

- [Iselder](#)
- [Y para-athletwr Aled Siôn Davies yn trafod ei frwydr â'i iechyd meddwl](#)