

dyddiadau

Rhestr o ddyddiadau sy'n codi ymwybyddiaeth o faterion sy'n ymwneud â iechyd meddwl.

[Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd](#)

Dyddiad: Medi 10, 2019

[Mwy o wybodaeth : Samaritans \(Saesneg\)](#)



**Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd –
Medi 10**

Cynhelir Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd ar y 10fed o fis Medi. Mae'n ddigwyddiad codi ymwybyddiaeth blynyddol a drefnir gan y Gymdeithas Ryngwladol ar gyfer Atal Hunanladdiad ([IASP](#)) a Sefydliad Iechyd y Byd ([WHO](#)).

Mae dros 800,000 o bobl yn cymryd eu bywydau bob blwyddyn ledled y byd. Yn Ynysoedd Prydain, mae mwy na 6,000 o bobl yn marw trwy hunanladdiad y flwyddyn – ar gyfartaledd o 18 y dydd.

Gall teimladau hunanladdol amrywio o syniadau haniaethol am orffen eich bywyd, teimlo y byddai pobl yn well eu byd hebdoch, meddwl am ffyrdd o ladd eich hun, neu wneud cynlluniau clir i gymryd eich bywyd eich hun.

Cymorth

Os ydych chi'n mynd trwy gyfnod anodd neu'n poeni am rywun arall, mae'r Samariaid yn annog pobl i'w ffonio am ddim ar unrhyw adeg ar 116 123 (Saesneg) neu ffonio'r llinell gymorth Gymraeg ar 0808 164 0123, sydd ar agor o 7 i 11pm, 7 diwrnod yr wythnos. Nid yw'r rhif yn ymddangos ar filiau ffôn. Gallwch hefyd anfon neges e-bost at jo@samaritans.org.

Os nad ydych yn teimlo y gallwch gadw eich hun yn ddiogel ar hyn o bryd, dylech gael help ar unwaith. Ewch i unrhyw adran A&E mewn ysbyty, ffoniwch 999, neu gofynnwch i rhywun ffonio ar eich rhan.

Mwy o wybodaeth ar y dudalen – [Teimladau Hunanladdol](#).

[Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd](#)

Dyddiad: Hydref 10, 2019

[Mwy o wybodaeth : Ffederasiwn Byd-eang Iechyd Meddwl \(Saesneg\)](#)



Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd – Hydref

Amcan Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd ydy codi ymwybyddiaeth o faterion iechyd meddwl ar draws y byd.

Gall problemau iechyd meddwl effeithio ar unrhyw un, unrhyw ddiwrnod o'r flwyddyn, ond mae **10 Hydref** yn ddiwrnod gwych i ddangos eich cefnogaeth i well iechyd meddwl a dechrau gofalu am eich lles eich hun.

Bydd Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd 2018 yn canolbwyntio ar *Bobl Ifanc ac Iechyd Meddwl mewn Byd sy'n Newid*.

Cefnogir y digwyddiad gan [Sefydliad iechyd y Byd](#) (WHO) a'r [Ffederasiwn Byd-eang Iechyd Meddwl](#) (WFMH).

Dyddiadau sydd wedi mynd heibio, ond bydd y mwyafrif yn digwydd unwaith eto yn 2020!

[Wythnos Iechyd Meddwl Plant](#)

Dyddiad: Chwefror 4, 2019

> Chwefror 10, 2019

[Mwy o wybodaeth : Children's Mental Health Week \(Saesneg\)](#)



Nod Wythnos Iechyd Meddwl Plant yw cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol plant a phobl ifanc.

Trefnir yr wythnos yn flynyddol gan Place2Be, elusen iechyd meddwl plant mwyaf y DG, sy'n darparu cymorth ac hyfforddiant arbenigol mewn ysgolion i wella lles emosiynol disgyblion, teuluoedd, athrawon a staff yr ysgol.

Mae hunan-barch isel yn effeithio ar fwy nag 8 o bob 10 o'r

disgyblion sy'n cael cymorth un-i-un gan Place2Be.

- [Gweithgareddau ar gyfer ysgolion Cymraeg 2019 \(Ffeil Zip – 2MB\)](#)
- [Gweithgareddau ar gyfer ysgolion Cymraeg 2018 \(Ffeil Zip – 16MB\)](#)

Diwrnod Amser i Siarad

Dyddiad: Chwefror 7, 2019

[Mwy o wybodaeth : Amser i Newid Cymru](#)



Mae'n hawdd meddwl nad oes byth adeg iawn i siarad am iechyd meddwl. Ond po fwyaf rydyn ni'n siarad amdano, y gorau fydd bywyd pob un ohonom ni.

Caiff gormod o bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl eu gorfodi i deimlo cywilydd, yn ynysig ac yn ddi-werth. Mae Diwrnod Amser i Siarad yn gyfle i ni gyd fod yn fwy agored ynglŷn ag iechyd meddwl – i siarad, i wrando, ac i newid bywydau.

Lle bynnag rydych chi – gartref, yn y gwaith neu ar ben bryn! – siaradwch am iechyd meddwl ar Ddiwrnod Amser i Siarad.

[Mwy o wybodaeth : Amser i Newid Cymru](#)

[Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta](#)

Dyddiad: Chwefror 25, 2019

> Mawrth 3, 2019

[Mwy o wybodaeth : Beat \(Saesneg\)](#)



**Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau
Bwyta**

Mae Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau bwyta yn ddigwyddiad ryngwladol, sy'n herio'r mythau a'r camddealltwriaeth sy'n ymwneud ag anhwylderau bwyta.

Ar gyfartaledd, mae 149 wythnos yn mynd heibio cyn y bydd y sawl sy'n dioddef symptomau anhwylder bwyta'n chwilio am help. Dyna bron i dair blynedd, 37 mis neu 1,043 diwrnod.

Y cyflymaf y bydd pobl yn cael y driniaeth sydd ei angen arnynt, y mwyaf tebygol y byddant yn gwella'n llawn ac yn gyflym. Mae codi ymwybyddiaeth yn eithriadol o bwysig felly.

[Mwy o wybodaeth : Beat \(Saesneg\)](#)

[Diwrnod Ymwybyddiaeth Hunan-niweidio](#)

Dyddiad: Mawrth 1, 2019

[Mwy o wybodaeth : LifeSigns \(Saesneg\)](#)

Diwrnod Ymwybyddiaeth Hunan-niweidio

Mawrth 1af



Cynhelir Diwrnod Ymwybyddiaeth Hunan-niweidio (SIAD) ar y 1af o Fawrth yn flynyddol.

Mae SIAD yn ddigwyddiad sy'n cael ei gydnabod ar draws y byd.

Mae codi ymwybyddiaeth am [hunan-niweidio](#) yn hynod o bwysig.

Mae ymwybyddiaeth yn arwain at dealltwriaeth ac empathi, yn helpu gwaredu beirniadaeth ac ofn, ac yn lleihau'r nifer o bobl sy'n teimlo'n unig ac yn dioddef yn dawl.

Diwrnod Iechyd Meddwl Prifysgol

Dyddiad: Mawrth 7, 2019

Lleoliad: Prifysgolion

[Mwy o wybodaeth : Uni Mental Health Day \(Saesneg\)](#)



Mae Diwrnod Iechyd Meddwl y Brifysgol yn ddigwyddiad blynyddol i hybu iechyd meddwl y rhai sy'n byw ac yn gweithio mewn lleoliadau addysg uwch.

Mae'r fenter yn cael ei redeg ar y cyd gan [UMHAN](#) (Rhwydwaith Cyngorwyr Iechyd Meddwl y Brifysgol) a [Student Minds](#).

Maent yn annog pob myfyriwr prifysgol a staff i gymryd rhan.

[Mwy o wybodaeth : Uni Mental Health Day \(Saesneg\)](#)

[Diwrnod Deubegwn y Byd](#)

Dyddiad: Mawrth 30, 2019

[Mwy o wybodaeth : World Bipolar Day \(Saesneg\)](#)

**DIWRNOD
DEUBEGWN
Y BYD**



Mawrth 30

Diwrnod Deubegwn y Byd – Mawrth 30

Bwriad Diwrnod Deubegwn y Byd (WBD) yw codi ymwybyddiaeth

ynghylch [anhwylderau deubegwn](#) ar draws y byd, ac i ddileu stigma cymdeithasol.

Trwy gydweithio rhyngwladol, nod [WBD](#) yw rhannu gwybodaeth am anhwylderau deubegwn â phawb yn y byd er mwyn addysgu a gwella sensitifrwydd tuag at y salwch.

Fe'i hyrwyddir gan y Sefydliad Deubegwn Rhyngwladol a phartneriaid.

Mis Ymwybyddiaeth Straen

Dyddiad: Ebrill 1, 2019

> Ebrill 30, 2019

Lleoliad: Rhyngwladol

[Mwy o wybodaeth : Stress Management Society \(Saesneg\)](#)

Cynhelir mis Ymwybyddiaeth Straen bob mis Ebrill ers 1992 i godi ymwybyddiaeth am beth sy'n achosi, a sut gallwn ddelio â [straen](#).



Yn ôl y Sefydliad Iechyd Meddwl mae 74% o oedolion gwledydd y Deyrnas Gyfunol wedi teimlo cymaint o straen ar ryw adeg yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, nes eu bod yn ei chael hi'n anodd ymdopi.

Mae straen yn ffactor sylweddol mewn problemau iechyd meddwl gan gynnwys [gorbryder](#) ac [iselder](#). Mae hefyd yn gysylltiedig â phroblemau iechyd corfforol fel clefyd y galon, problemau gyda'n system imiwnedd a phroblemau cysgu a threulio bwyd.

Mae'n bwysig i ni ddeall beth sy'n achosi straen i ni yn bersonol a dysgu pa gamau y gallwn eu cymryd i'w leihau er lles ein hunain a'r rhai o'n cwmpas.

Mwy o wybodaeth : [Stress Management Society \(Saesneg\)](#) a stressawarenessmonth.com (Saesneg).

Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl

Dyddiad: Mai 13, 2019

> Mai 19, 2019

[Mwy o wybodaeth : Mental Health Foundation \(Saesneg\)](#)



Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl

Mae wythnos ymwybyddiaeth iechyd meddwl yn dechrau bob blwyddyn ar yr ail ddydd Llun ym mis Mai.

Pwrpas yr wythnos yw i annog pobl i siarad am iechyd meddwl, a chodi ymwybyddiaeth o salwch meddwl, pwnc sydd yn dal i fod yn dabw yng Nghymru.

[Mwy o wybodaeth : Mental Health Foundation \(Saesneg\)](#)