

Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta



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 \(Saesneg\)](#)