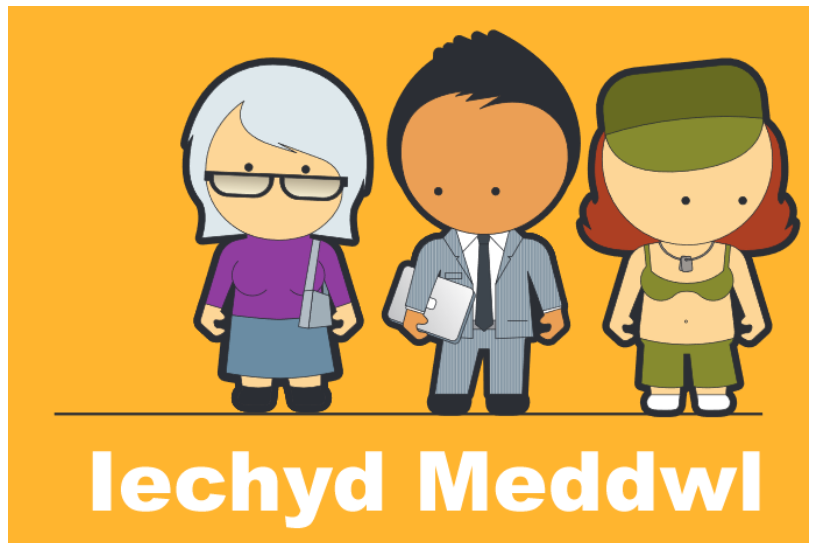


LGBTQ+

Mae rhai ohonom yn adnabod ein hunain fel LGBTQ+, sy'n golygu efallai y byddwn yn lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsrywiol, yn cwestiynu – neu efallai y byddwn yn diffinio ein rhyw a rhywioldeb mewn ffyrdd eraill.



Gall pobl LGBTQ+ fod mewn mwy o berygl o brofi problem iechyd meddwl na'r boblogaeth ehangach. Os ydych yn LGBTQ+ ac wedi profi problemau iechyd meddwl, nid ydych chi ar ben eich hun.

Darllen rhagor: mind.org.uk (Saesneg)

Mae pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol mewn risg uwch o ddatblygu rhai problemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau ac alcohol. Mae'n bosib bod hyn yn gysylltiedig â'r camwahaniaethu a'r diffyg dealltwriaeth y maent yn eu hwynebu yn y gymdeithas. Gallai dod i delerau â hunaniaeth sy'n wahanol i'r rhan fwyaf o'ch cyfoedion, neu ymdopi ag anwybodaeth, rhagfarn a chamwahaniaethu, fod yn ddryslyd ac yn drallodus iawn.

[\[Gwybodaeth o mentalhealth.org\]](http://Gwybodaeth_o_mentalhealth.org)

Stonewall

Mae ymchwil arloesol Stonewall yn dangos bod anghenion penodol pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol yn cael eu hesgeuluso yn y ddarpariaeth o ofal Iechyd. Er bod agweddau tuag at bobl hoyw yn gwella, mae'r rhan fwyaf o bobl lesbiaid, hoyw a deurywiol wedi profi anawsterau yn eu bywydau. Nid yw bod yn hoyw, yn ei hun, yn achosi problemau iechyd meddwl. Ond yn hytrach, mae bwlio homoffobaidd, cael eu gwrthod gan eu teulu, trafferth yn y gwaith ac ymateb gwael gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol o hyd yn gyffredin i lawer o bobl lesbiaid, hoyw a deurywiol.

[Mwy: Stonewall \(PDF – Saesneg\)](#)

['Stigma Dwbl' – ymchwil gan Stonewall Cymru ar anghenion a phrofiadau pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol â materion iechyd meddwl, sy'n byw yng Nghymru \(2009\)](#)