Y para-athletwr Aled Sion Davies yn trafod ei frwydr â'i iechyd meddwl : BBC

Dychwelodd Aled Sion Davies o Rio 2016 ar ben ei ddigon. Roedd wedi ennill llu o fedalau, ac yn bencampwr y byd, ond roedd eto i wynebu ei frwydr fwyaf – ei iechyd meddwl.

> *"Ar ôl cyrraedd 'nôl, rwy'n cofio eistedd ar y soffa, rhoi fy magiau yn y gegin i wneud ychydig o olchi a meddwl 'dyna'r cyfan'…dyna ddechrau'r cyfnod gwael. Mi wnes i gau fy hun i ffwrdd a mynd i stad o iselder.*
>
> *"Roedd yn rhyfedd iawn oherwydd roeddwn yn gwneud yn wych yn nhermau fy mod wedi ennill pob gwobr, roedd gen i noddwyr gwych, roedd fy mywyd personol yn wych. Nid oeddwn yn deall pam oeddwn i'n teimlo mor isel." [cyfieithiad o'r Saesneg]*

Dywedodd mai'r darn gwaethaf oedd na allai feddwl am reswm, na deall, pam oedd ei iechyd meddwl yn dirywio.

Darllen rhagor : BBC *(Saesneg)*

- Iselder