Cyhoeddi cyfrol o lythyrau am brofiadau byw gydag iselder : Y Lolfa

Cyhoeddir llyfr newydd yr wythnos hon gyda'r nod o fedru cynnig negeseuon o obaith i bobl sy'n byw ag iselder. Mae *Llythyrau Adferiad* (Y Lolfa) yn gyfieithiad o'r fersiwn wreiddiol lwyddiannus *The Recovery Letters*, a golygwyd gan James Withey ac Olivia Sagan a gafodd ei gyhoeddi yn 2012.

Cyhoeddwyd y gyfrol i gyflwyno cyfres o lythyrau ar-lein gan bobl a oedd yn dod dros iselder at bobl a oedd yn dal i fod yn ei chanol hi. Wedi'u crynhoi'n gasgliad am y tro cyntaf ar gyfer pobl sy'n byw gydag iselder, mae'r llythyrau ysbrydoledig a didwyll hyn, sy'n seiliedig ar brofiadau personol, yn cynnig gobaith a chefnogaeth ac yn tystio bod adferiad yn bosib.

Meddai Helgard Krause, Prif Weithredwr Cyngor Llyfrau Cymru:

> *"Mewn cyfnod o drafod cynyddol am broblemau iechyd meddwl, rydyn ni yn y Cyngor Llyfrau yn falch iawn o fod yn gweithio gyda'r Asiantaeth Ddarllen a Llywodraeth Cymru i hyrwyddo cynllun Darllen yn Well Llyfrau ar Bresgripsiwn yng Nghymru. Mae pob un o'r llyfrau hunangymorth yn y gyfres hon wedi'u cymeradwyo gan arbenigwyr iechyd ac mae sicrhau bod deunydd safonol o'r fath hefyd ar gael yn y Gymraeg yn hollbwysig."*

Darllen rhagor : Y Lolfa

- Darllen rhagor am ddarllen ac iechyd meddwl ar meddwl.org
- Rhestr o lyfrau Cymraeg yn ymwneud ag iechyd meddwl

- GWYBODAETH: Iselder