Cyngor am iselder yn y Sioe Fawr : BBC Cymru Fyw

Yr wythnos hon yn y Sioe Amaethyddol yn Llanelwedd bydd ffermwraig sydd wedi dioddef o iselder ei hun yn cadeirio trafodaeth ar faterion yn ymwneud ag iechyd meddwl mewn cymunedau gwledig.

Dywedodd Lilwen Joynson:

> *"Dwi'n gobeithio y bydd nifer yn dod i'r seminar – rhaid cael gwared o'r stigma sydd 'na am iechyd meddwl yn enwedig yn y byd ffermio.*
>
> *Does yna ddim cywilydd cyfaddef gwendid – rhaid i ni ddysgu sylwi ar ein gilydd, fel ein bod yn gallu edrych ar ôl ein gilydd yn well.*
>
> *Dwi wedi wynebu cyfnod tywyll iawn ond mi ddes i allan ohono.*
>
> *Rhaid peidio cuddio ac esgus fod pethau'n iawn. Does 'na ddim cywilydd."*

Cynhelir y drafodaeth ar ddydd Iau, 26 Gorffennaf, 11am, Pafiliwn UAC.

Darllen rhagor : BBC Cymru Fyw

- Darllen rhagor am iechyd meddwl ym myd amaeth ar meddwl.org
- Iselder : meddwl.org
- Gallai treulio amser gydag anifeiliaid helpu : meddwl.org