# Pobol ifanc yn troi at y we am gymorth iechyd meddwl : Golwg360

**At y rhyngrwyd mae pobol ifanc yn fwyaf tebygol o droi os ydyn nhw am gael cymorth â phroblemau iechyd meddwl.**

Dyna yw casgliad arolwg o 1,000 o bobol gan Censuswide, dan gomisiwn tootoot – cyfleuster ar lein i gynorthwyo pobol sy'n cael eu bwlio.

Mae'n debyg bod 65% o bobol 16 i 24 blwydd oed yn dewis troi at y we, yn hytrach na throi at eu teuluoedd a'u ffrindiau am gymorth.

Google yw'r ffynhonnell wybodaeth fwyaf poblogaidd, ond mae fforymau anhysbys, apiau ffôn, a chyfryngau cymdeithasol hefyd yn cael eu defnyddio.

**Darllen rhagor : Golwg360**

---

- Pobl ifanc : meddwl.org