


UAC yn atgoffa ffermwyr i 'beidio dioddef yn dawel' : Undeb Amaethwyr Cymru

Ar drothwy Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd (Hydref 10), mae  ffermwyr a'r rhai sy'n byw mewn cymunedau gwledig ledled Cymru yn cael eu hatgoffa ei bod hi'n 'iawn i ddweud', ac mae Undeb Amaethwyr Cymru yn eu hannog i beidio â chuddio problemau oddi wrth eu hunain, eu teuluoedd a'u ffrindiau ac i siarad am eu teimladau personol.

Dywedodd Llywydd yr Undeb, Glyn Roberts:

"Mae eu busnesau ffermio dan fygythiad, nid yw sefyllfa ein marchnadoedd allforio ar ôl Mawrth 2019 yn glir ac nid yw cefnogaeth i'r diwydiant wedi cael ei gadarnhau eto.

Mae'n rhaid i ni dorri'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl, felly os ydych chi'n teimlo'n fregus, o dan bwysau neu'n bryderus – peidiwch dioddef yn dawel, siaradwch â rhywun. Mae hyn yn wir bob amser."

[Darllen rhagor : Undeb Amaethwyr Cymru](#)

- [Darllen rhagor am iechyd meddwl ym myd amaeth ar meddwl.org](#)
- [Ymddiriedolaeth DPJ](#): Elusen sy'n cefnogi'r rhai sy'n gweithio ym myd amaeth – 0800 587 4262 (24/7, gellir siarad â chwnsler yn Gymraeg)