

Cyfweliad Non Parry ar Newyddion 9

Cyfweliad llawn Non Parry ar Newyddion 9 (22/02/19), lle mae Non yn rhannu ei phrofiadau o iselder a gorbryder.

Diolch i Newyddion 9 am y clip fideo.

“Dwi’n cael y *panic attacks* yma lle dwi’n meddwl bo’ fi’n mynd i basio allan neu syrthio.”

“Dwi yn cael cyfnod lle dwi’n teimlo bod bywyd yn anodd, a ma’ siarad wedi jysd neud byd o wahaniaeth idda fi.”

“Mae o mor *isolating*, a ti’n gallu teimlo mor unig... achos ti’n teimlo falle bo’ ti’n berson gwan. Ond ‘di hynna ddim yn wir o **gwbl**, achos ma’ byw efo y probleme yma rili yn neud ti’n berson rili cryf.”

-
- [BLOG: Paid â bod ofn – Non Parry](#)
 - [BLOG: Pwnc anghyfforddus? Gorbryder vs y Ddannodd – Non Parry](#)
 - [GWYBODAETH: Iselder](#)
 - [GWYBODAETH: Gorbryder](#)
 - [GWYBODAETH: Pylliau o Banig](#)
-

Sioned Martha Davies ac Aled James : Prynawn Da

Dyma Aled James a Sioned Martha Davies yn rhannu eu profiadau o oresgyn anhwylderau bwyta ar raglen 'Prynawn Da.'

- [GWYBODAETH: Anhwylderau Bwyta](#)
 - [BLOG: Mynd reit lan at ddrws marwolaeth a chanu'r cloch a llwyddo dianc cyn odd hi'n rhy hwyr – Sioned Martha Davies](#)
-

Lara Rebecca : Heno

Dyma Lara Rebecca yn rhannu ei phrofiad o anhwylder bwyta ar raglen 'Heno'.

- [NEWYDDION: Gwellhad merch ifanc o anrechia yn denu miliynau o wylwyr \(18 Chwefror 2019\)](#)
 - [GWYBODAETH: Anhwylderau Bwyta](#)
-

Non Parry : Newyddion 9

Non Parry o'r grŵp Eden yn rhannu ei phrofiad o iselder ar Newyddion 9.

"Dwi ddim yn teimlo'n drist, dwi ddim yn crio, dwi just yn stuck. Dwi'n llythrennol methu symud, dwi methu siarad..."

-
- [BLOG: Paid â bod ofn – Non Parry](#)
 - [BLOG: Pwnc anghyfforddus? Gorbryder vs y Ddannodd – Non Parry](#)
-

Mwy o weinidogion yn mynychu sesiynau cwnsela : BBC Cymru Fyw

Mae hi wedi dod i'r amlwg bod mwy a mwy o weinidogion yr efengyl a chlerigwyr yn mynd i sesiynau cwnsela, a hynny'n aml oherwydd natur eu gwaith.

Mae tua 70 yn mynychu sesiynau [Cynnal](#) sydd dan ofal yr elusen Stafell Fyw. Mae'r gwasanaeth ar gael mewn pedair ardal ar hyn o bryd ond oherwydd y galw, y bwriad ydy ehangu i ardal Aberystwyth hefyd cyn hir.

Dyma Guto Llywelyn yn rhannu ei brofiad.

- [GWYBODAETH: Gwaith ac iechyd meddwl](#)
 - [GWYBODAETH: Triniaethau: cwnsela](#)
 - [CYMORTH: Cwnselwyr Cymraeg](#)
-

Hunan-ofal : Sionedigaeth

Sioned Mills yn siarad gyda Bryn Salisbury am les, hunan-ofal, straen yn y gwaith a defnyddio *improv* fel therapi, ar ei phodlediad, '[Sionedigaeth](#)'.

- [ERTHYGL: Hunan-ofal](#)
 - [GWYBODAETH: Straen](#)
 - [GWYBODAETH: Iechyd meddwl yn y gweithle](#)
-

Rhys Dafis – Tashwedd : Hansh

Yn ystod mis Tachwedd, bu dynion yn tyfu mwstach i godi ymwybyddiaeth o gancr y prostad, cancr y ceilliau, problemau iechyd meddwl ac atal hunanladdiadau ymysg dynion. Dyma stori Rhys Dafis.

-
- [FIDEO: Rhys Dafis – Diwrnod Iechyd Meddwl : Prynawn Da](#)
 - [ERTHYGL: ‘Y golled deuluol tu ôl i her Tashwedd Daf Du’ : BBC Cymru Fyw](#)
-

Galwadau am wersi iechyd meddwl mewn ysgolion : Newyddion 9

Galwadau am wersi iechyd meddwl mewn ysgolion.
Dyma brofiad Gethin Owen o Ysgol Cwm Rhymni.

- [NEWYDDION: ‘Rhaid gwneud iechyd meddwl yn bwnc gorfodol mewn ysgolion’](#)
 - [GWYBODAETH: Pobl Ifanc](#)
 - [ERTHYGL: Athrawon: sut mae cefnogi disgyblion sydd â chyflwr iechyd meddwl](#)
-

Codi ymwybyddiaeth am iechyd

meddwł : Hansh

Dyma Sophie, sydd yn astudio i fod yn nyrs iechyd meddwł, yn codi ymwybyddiaeth am y pwnc

“Mae'n gallu effeithio pobl lot mwy na be chi'n meddwł achos sneb yn gwybod beth ma' pobl yn mynd trwyddo yn bywydau nhw.”

(cliciwch ar y llun i fynd at y fideo)



Cyngor iechyd meddwł : Heno S4C

Andrew Tamplin sy'n cynnig ambell gyngor i'ch helpu chi i edrych ar ôl eich iechyd meddwl.

"Byddwch yn garedig i chi'ch hunan. Gwerthfawrogwch eich hunan a'r pethe da chi'n neud"

(cliciwch ar y llun i fynd at y fideo)



-
- [BLOG: 'Fy mywyd gyda fy nghythreuliaid: Sut beth yw dioddef o chwalfa feddyliol' – Andrew Tamplin](#)
 - [BLOG: 'Dwi'n cael chwalfa feddyliol: Pan fo'n fwy na geiriau' – Andrew Tamplin](#)
 - [NEWYDDION: Yr uwch reolwr sy'n mynd i'r afael ag iechyd meddwl yn y gweithle](#)