

# Sesiynau Galw Heibio ar gyngor Iechyd Meddwl

Lle? Undeb Myfyrwyr, Lefel 4, Pontio.

Pryd? Dydd Mercher 2yh – 4yh

Dechrau: 23 Medi – 16 Rhagfyr 2019

Cynghorwyr Iechyd Meddwl : Cheryl Parkinson / Fiona Rickard

**Gan fod nifer dda yn dod i'r Sesiynau galw-heibio, rydym yn cynnig sgwrs fer (dim mwy na 15 munud) wedi hynny byddwn yn cynnig apwyntiad arall i chi neu eich cyfeirio at adnoddau neu wasanaethau priodol eraill. Bydd Gwirfoddolwyr Cyswllt ar gael i gynnig cefnogaeth wrth i chi aros i weld Cynghorydd Iechyd Meddwl.**

Semester 1: Gallai hyn fod yn addas i chi...

Os ydych chi am gael sgwrs gyda Chynghorydd Iechyd Meddwl

Os ydych chi eisiau gwybod am y gefnogaeth sydd ar gael

Os ydych chi'n poeni am lefelau cynyddol o bryder / straen arholiadau neu astudio

Os ydych yn colli cwsg oherwydd eich pryder

**Os ydych yn poeni am ffrind neu am rywun sy'n rhannu tŷ gyda chi**



PRIFYSGOL  
**BANGOR**  
UNIVERSITY



Gorffennaf 2019