

# Sesiynau Galw Heibio ar gyngor Iechyd Meddwl

Lle: Undeb Myfyrwyr, Lefel 4, Pontio

Pryd: Dydd Mercher 2.00 – 4.00 yh

Dechrau: 27 Medi – 13 Rhagfyr 2017

Cynghorwyr Iechyd Meddwl:

Cheryl Parkinson / Fiona Rickard / Fiona Hill

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

Os ydych yn pryderu am eich iechyd meddwl.

Os hoffech gael sgwrs gyda Chynghorydd Iechyd Meddwl i drafod eich pryderon?

Os ydych chi eisiau gwybod am y gefnogaeth sydd ar gael?

Os ydych chi'n teimlo'n fwyfwy pryderus ac yn poeni am hynny?

Os ydych yn colli cwsg oherwydd eich pryder?

Os ydych o dan straen oherwydd arholiadau neu oherwydd eich astudiaethau?

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

Os ydych chi yn syml iawn eisiau ychydig o amser i gael eich cefn atoch?

Os ydych wedi ateb "le" i unrhyw un o'r uchod, croeso i chi alw heibio

