

#IECHYD MEDDWL



# Y THEMA ELEN I YW GORBRYDER

Mae gorbryder yn emosiwn dynol pwysig ond, mewn rhai amgylchiadau, gall fynd allan o reolaeth a dod yn broblem iechyd meddwl.

Gall llawer o bethau gwahanol gyfrannu at deimladau o orbryder, yn cynnwys arholiadau, perthnasoedd, swydd newydd, dôt neu newid mawr mewn bywyd. Mae hefyd yn emosiwn y mae pobl yn aml yn ei deimlo mewn cysylltiad ag arian a ddim gallu cwrdd ag anghenion sylfaenol bywyd.

WYTHNOS YM WYBYDDIAETH 15 I 21 MAI 2023

## IECHYD MEDDWL

Ry'n ni eisiau i chi wybod bod gwasanaethau ar gael i blant a phobl ifanc gael mynediad iddyn nhw ym Mhowys.

CAMHS

GWASANAETH YMYRRAETH IEUENCTID

CWNSOLA KOOTH

GWASANAETH IEUENCTID

SILVERCLOUD

MIND

SGWRS IECHYD

Am unrhyw Wasanaethau Iechyd a Lles Emosiynol eraill, cliciwch [yma](#) neu sganiwch y cod QR uchod.



**Powys**