

# Adnoddau Iechyd Meddwl i Fyfyrwyr yn Gymraeg

Ap - Podlediad - Gwefan

Gwybodaeth a chynghorion am  
iechyd meddwl a lles



## Beth yw myf.cymru?

Nod myf.cymru yw gwella cymorth iechyd meddwl a lles i fyfyrwyr trwy gyfrwng y Gymraeg.

Rydym yn ceisio cynyddu ymwybyddiaeth, lleihau'r stigma ynghylch siarad am iechyd meddwl, ac annog mynediad at gymorth ymhlith myfyrwyr Cymraeg eu hiaith ledled Cymru a thu hwnt drwy:

- gwella ymgysylltiad gyda myfyrwyr trwy rwydweithiau ffurfiol ac anffurfiol
- sicrhau gwellhad parhaus unrhyw adnoddau a ddatblygir
- cynyddu capasiti trwy ein Rhwydwaith Therapyddion Cymraeg, a chynyddu hyder ymarferwyr iechyd meddwl i hyrwyddo gwasanaethau a chynnal sgysiau am iechyd meddwl trwy gyfrwng y Gymraeg.

## Beth sydd ar gael?

Mae ystod o adnoddau ar gael ac mae modd i fyfyrwyr dderbyn gwybodaeth mewn amryw o ffyrdd gan gynnwys:



## Gwefan

<https://myf.cymru>

- Iechyd Meddwl A-Y - yn darparu gwybodaeth am gyflyrau iechyd meddwl
- Hwb Myf - ceir gynnwys gwreiddiol gan fyfyrwyr ar ystod eang o faterion sy'n effeithio eu iechyd meddwl a lles, yn ogystal a chynghorion ar hunan ofal a hunan gymorth



## Ap Symud Ymlaen

Mae myf.cymru wedi gweithio mewn partneriaeth gyda'r rhaglen Moving On In My Recovery i gyfieithu eu ap i'r Gymraeg. Yn llawn adnoddau defnyddiol ac ymarferol i gefnogi taith adferiad, a bydd o gymorth i unrhyw un lywio heriau bywyd o ddydd i ddydd. Ar gael ar wefannau apiau Apple a Google.



## Podlediad Sgwrs?

Mae nifer o fyfyrwyr yn trin a thrafod y materion o bwys sy'n ymwneud a'u hiechyd meddwl a lles yng nghwmni'r cyflwynydd radio a theledu Trystan Ellis-Morris ar cwnselydd Endaf Evans. Mae'r pennodau i gyd ar gael ar YouTube ac a'r prif blatfformau ffrydio.



## Cyfryngau Cymdeithasol

Am y newyddion diweddaraf, dilynwch ni ar Facebook, Instagram a TikTok. Rydym yn postio cynnwys yn aml - yn enwedig ar Instagram - gan gynnwys cynghorion, codi ymwybyddiaeth am gyflyrau penodol a hefyd lle i gael cymorth.



## Cadw Mewn Cysylltiad

Rydym yn danfon newyddlen i fyfyrwyr sydd wedi cofrestru gyda ni yn fisol, ac un i bartneriaid a budd-ddeiliad bob 6-8 wythnos. I dderbyn y newyddlen, e-bostiwch: [myf.cymru@bangor.ac.uk](mailto:myf.cymru@bangor.ac.uk)