

## MAE LLYSGENHADON IECHYD MEDDWL MYFYRWYR...

### ...YMA I HELPŪ!

Mae iechyd meddwl yn cynnwys llesiant emosiynol, seicolegol a chymdeithasol. Mae'n effeithio sut mae pawb yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn. Mae hefyd yn helpu penderfynu sut mae pawb yn delio gyda straen, yn ymwneud ag eraill ac yn gwneud penderfyniadau. Mae iechyd meddwl yn bwysig ym mhob cam mewn bywyd, o blentyndod i'r glasoed ac i fod yn oedolyn.

**Mae llysgenhadon iechyd meddwl myfyrwyr yn hyrwyddo buddion ymarfer corff ar iechyd meddwl a llesiant, ac i gefnogi myfyrwyr sy'n wynebu problemau iechyd meddwl i fod yn fwy heini yn eu bywydau o ddydd i ddydd.**

Mae llysgenhadon iechyd meddwl yma i godi ymwybyddiaeth am broblemau iechyd meddwl, i gefnogi unigolion sydd yn wynebu problemau iechyd meddwl a cheisio eu hybu nhw i fod yn fwy heini. Rydym eisiau eu helpu nhw yn gorfforol ac yn feddyliol.

Mae gan Goleg Cambria bedwar myfyriwr sydd wedi eu hyfforddi'n llysgenhadon



iechyd meddwl, sef Max, Ashleigh, Joe ac Elizabeth (Libby). Gallwch ddibynnu arnyn nhw, ymddiried ynddyn nhw ac maen nhw bob amser yn barod i wrando. Ni fydd y llysgenhadon iechyd meddwl yn gwneud rhagdybiaethau ac nid ydyn nhw yno i wneud diagnosis o unrhyw un. Maen nhw yma i'ch cefnogi chi, i fod yn gefn i chi pan nid oes unrhyw un arall yno, ac yn rhywun gallwch chi siarad gyda nhw.

Eu prif swyddogaeth yw hyrwyddo ymarfer corff i'n myfyrwyr ac egluro sut mae chwaraeon yn fuddiol i iechyd meddwl pawb.

## LLYSGENHADON IECHYD MEDDWL MYFYRWYR



### JOE WILLIAMS

17, Chweched lâl

#### Diddordebau:

- Pêl-droed
- Badminton
- Coginio
- Ieithoedd
- Teithio

**E-bost:** [22085713@cambria.ac.uk](mailto:22085713@cambria.ac.uk)

Peidiwch ag oedi cysylltu â mi os hoffech chi sgwrsio, dwi bob amser yn hapus i wrando a helpu mewn unrhyw ffordd dwi'n gallu :)

## LLYSGENHADON IECHYD MEDDWL MYFYRWYR



### LIBBY HUGHES

18, Chweched Glannau Dyfrdwy

#### Diddordebau:

- Darllen
- Yr amgylchedd
- Gwleidyddiaeth
- Girlguiding (arweinydd)
- Rhedeg
- Teithio'r byd

**E-bost:** [22073529@cambria.ac.uk](mailto:22073529@cambria.ac.uk)

Cysylltwch â mi os hoffech chi gael sgwrs. Dwi'n gwrando'n dda. Dwi'n hapus i helpu bob amser :)

### MAX ROWLAND

16, Chweched Glannau Dyfrdwy

#### Diddordebau:

- Dringo
- Jiu jitsu Brasil
- Rhedeg
- Nofio
- Pêl-droed

**E-bost:** [22091528@cambria.ac.uk](mailto:22091528@cambria.ac.uk)

Mae croeso i chi gael sgwrs gyda mi, neu gallwch anfon e-bost ataf i os hoffech chi sgwrsio dros Google Meet. Dwi yma i wrando ac i roi'r cyngor gorau posib i chi.



### ASHLEIGH WHITE

18, Coleg Cambria Glannau Dyfrdwy

#### Diddordebau:

- Badminton
- Pêl-rwyd
- Cerdded
- Rownderi
- Rhedeg
- Siopa

**E-bost:** [22068178@cambria.ac.uk](mailto:22068178@cambria.ac.uk)

Dwi yma i siarad dros e-bost o hyd os rydych chi angen siarad efo rhywun, dwi yma i wrando o hyd. Mi wna' i'ch cefnogi chi'r gorau dwi'n gallu, gallaf i ddarparu gwybodaeth allai fod yn gymorth i chi.