

Iechyd meddwl: Calendr



| Mis | Digwyddiad/diwrnod cysylltiedig ag Iechyd Meddwl |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ionawr | <p>Paned Dydd Llun: Fel arfer y trydydd dydd Llun ym mis Ionawr, wedi'i drefnu gan y Samariaid i annog pobl i stopio a chael paned a sgwrs am iechyd meddwl.</p> |
| Chwefror | <p>Diwrnod Amser i Siarad: Fel arfer y dydd lau cyntaf ym mis Chwefror bob blwyddyn. Mae Diwrnod Amser i Siarad yn annog pawb i fod yn fwy agored am iechyd meddwl – i siarad, i wrando, i newid bywydau.</p> <p>Wythnos Iechyd Meddwl Plant: Fel arfer wythnos gyntaf ym mis Chwefror. Gellir ei ddefnyddio i siarad am iechyd meddwl addysgwyr hefyd.</p> |
| Mawrth | <p>Wythnos Codi Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta: 1-7 Mawrth Digwyddiad ymwybyddiaeth rhyngwladol, yn brwydro yn erbyn y mythau a'r camddealltwriaethau sy'n ymwneud ag anhwylderau bwyta.</p> <p>Diwrnod Ymwybyddiaeth Hunan Anafiadau: 1 Mawrth Nod y diwrnod hwn yw codi ymwybyddiaeth, dealltwriaeth ac empathi ynghylch hunan niweidio, a lleihau nifer y bobl sy'n dioddef yn ddistaw.</p> <p>Diwrnod Iechyd Meddwl y Brifysgol: Fel arfer ym mis Mawrth, dyma'r diwrnod pan fydd Student Minds ac UMHAN (Rhwydwaith Cyngorwyr Iechyd Meddwl y Brifysgol) yn dod â phrifysgolion at ei gilydd i ganolbwyntio ymdrechion ar hybu iechyd meddwl pobl sy'n byw, yn gweithio ac yn astudio mewn lleoliadau Addysg Uwch.</p> <p>Diwrnod Deubegwn y Byd: 30 Mawrth Diwrnod i godi ymwybyddiaeth o anhwylderau deubegwn ac i wella sensitifrwydd tuag at y salwch. Mae'n cael ei hyrwyddo gan y Sefydliad Deubegwn Rhyngwladol a phartneriaid.</p> |
| Ebrill | <p>Mis Ymwybyddiaeth Straen: Mae Mis Ymwybyddiaeth Straen wedi'i gynnal bob mis Ebrill ers 1992 i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r achosion, yr arwyddion a'r strategaethau ymdopi ar gyfer straen.</p> <p>Diwrnod Iechyd y Byd: 7th Ebrill</p> |

| Mis | Digwyddiad/diwrnod cysylltiedig ag Iechyd Meddwl |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mai | <p>Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl: Mae Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl yn cael ei rhedeg gan y Sefydliad Iechyd Meddwl ac mae'n wythnos genedlaethol i godi ymwybyddiaeth o broblemau iechyd meddwl a hyrwyddo'r neges o iechyd meddwl da i bawb.</p> <p>Wythnos Ymwybyddiaeth Materion Iechyd Meddwl Mamol y DU: Ymgyrch wythnos o hyd wedi'i neilltuo i siarad am salwch meddwl tra'n feichiog neu ar ôl cael babi. Dyma gyfle i dynnu sylw at y gefnogaeth a'r wybodaeth sydd ar gael i'ch staff sydd hefyd yn rhieni.</p> <p>Wythnos cerdded i'r ysgol: Trydedd wythnos ym mis Mai fel arfer, dyma gyfle i hybu cerdded a gweithgareddau eraill y gyddom sy'n dda i'n lles.</p> |
| Mehefin | <p>Wythnos Gwirfoddolwyr: Digwyddiad blynyddol a gynhelir yn ystod wythnos gyntaf mis Mehefin gan Gyngor Cenedlaethol y Mudiadau Gwirfoddol (NCVO) i ddathlu cyfraniad dros 20 miliwn o bobl sy'n gwirfoddoli yn y DU.</p> <p>Diwrnod Rhyngwladol Iechyd Meddwl Tadau: Mae'r ymgyrch hon, sy'n cael ei chynnal y diwrnod ar ôl Sul y Tadau, yn ceisio tynnu sylw at agweddau allweddol ar iechyd meddwl tadau, gan roi sylw arbennig i iselder ôl-enedigol y tadn.</p> |
| Gorffennaf | Gwyliau Ysgol |
| Awst | Gwyliau Ysgol |
| Medi | <p>Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd: Wedi'i gynnal gan y Gymdeithas Ryngwladol er Atal Hunanladdiad a Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), pwrpas y diwrnod yw hyrwyddo ymrwymiad a gweithredu byd-eang i atal hunanladdiadau.</p> |
| Hydref | <p>Diwrnod Athrawon y Byd: 5ed Hydref</p> <p>Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd: 10 Hydref</p> <p>Mae Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd yn gyfle gwych i godi ymwybyddiaeth o broblemau iechyd meddwl a dechrau sgysiau. Bob blwyddyn gosodir thema gan Ffederasiwn Iechyd Meddwl y Byd.</p> |
| Tachwedd | <p>Diwrnod Cenedlaethol Ymwybyddiaeth Straen: Fel arfer ar ddechrau'r mis, ac yn cael ei hyrwyddo gan y Gymdeithas Rheoli Straen Rhyngwladol (ISMAUK), nod y diwrnod hwn yw codi ymwybyddiaeth o effeithiau tralloed seicolegol yn y gweithle a strategaethau i fynd i'r afael ag ef.</p> <p>Diwrnod Rhyngwladol Goroewyr Colled Hunanladdiad: Diwrnod i'r rhai ohonom sydd wedi'n heffeithio gan golled hunanladdiad ddod at ein gilydd mewn digwyddiadau ledled y byd - i ddod o hyd i gysur, ennill dealltwriaeth a rhannu straeon iachâd a gobaith.</p> <p>Wythnos gwrth-fwlio: Wedi'i gynnal gan y Gynghrair Gwrth-fwlio, mae hwn yn gyfle gwych i atgyfnerthu negeseuon gwrth-fwlio yn eich ysgol.</p> |
| Rhagfyr | Dim diwrnodau ymwybyddiaeth |