

26%

o'r bobl a fu farw drwy **hunanladdiad** wedi cael cysylltiad â **gwasanaethau iechyd meddwl** yn ystod y 12 mis cyn marw

Os ydych chi'n derbyn gofal gan wasanaethau iechyd meddwl



Dylid cynllunio eich gofal **cyn** i chi adael yr Ysbyty gyda **mynediad prydlon** i gymorth

Goruchwyliaeth Amser Real



Golyga hyn y gallwn ni gael gwybodaeth yn **gynnar** sy'n gallu helpu gwasanaethau i wneud newidiadau'n **gyflym**

Os oes gennych chi ddiagnosis o anhwylder deubegynol



Gallai'r driniaeth orau fod yn **feddyginiaeth, therapi siarad** neu'r **ddau**

Os gwnaethoch chi gollu apwyntiad a/neu wnaethoch chi ddim cymryd eich meddyginiaeth



Dylai eich tîm iechyd meddwl siarad â **chi** ac efallai byddant yn siarad â'ch teulu

Os yw rhywun rydych chi'n gofalu amdano wedi marw



Dylid eich helpu i gael **cymorth wedi'i bersonoli** gan **wasanaethau profedigaeth**