

Mynd i'r bath	Tecstio fy ffrindiau	Siarad â chwmsler yr ysgol	Cymryd arnoch fod popeth yn iawn
Gosod nodau personol	Edrych am wybodaeth a chyngor ar-lein	Mynd i siopa	Ymarfer corff / chwarae chwaraeon
Bwyta mwy	Dechrau ysmygu	Cymryd diwrnod i ffwrdd	Chwarae gemau cyfrifiadur
Torri'r broblem i lawr	Cerdded y ci	Dod o hyd i ffrindiau newydd	Gweddio



Dewis peidio siarad â neb	Gwneud dim byd	Yfed alcohol	Gofyn am help
Cymryd Sylwedd Seicoweithredol Newydd	Mynd i'r gwely'n gynnar / cysgu mwy	Gwrando ar gerddoriaeth	Crio
Gwyllo teledu	Ffonio llinell gymorth	Mynd i redeg / nofio	Siarad â rhywun
Dweud wrth fy 'ffrindiau' ar Facebook	Rhedeg i ffwrdd	Dechrau ymlaen	Poeni



1. Ydych chi erioed wedi defnyddio unrhyw un o'r strategaethau ymdopi?

2. Ym mha sefyllfa?

3. A wnaeth hyn helpu?
Os do, sut?



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Helpu



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Dim help o gwbl



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

