

## **P-05-708 – Gwneud Iechyd Meddwl yn Rhan o'r Cwricwlwm Cenedlaethol**

Cyflwynwyd y ddeiseb hon gan Sarah Harmon ar ôl casglu 224 llofnod.

### **Geiriad y ddeiseb**

Mae'n bwysig addysgu pobl ifanc am arwyddion a symptomau salwch meddwl, er mwyn hyrwyddo lles meddyliol, trwy ddysgu ffyrdd cadarnhaol o ymdopi a sut i sianelu emosiynau yn gadarnhaol. Mae'n bwysig codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, er mwyn chwalu'r stigma a'r gwahaniaethu y mae miliynau o bobl yn eu hwynebu bob dydd. Bydd hyn yn dod â gwell dealltwriaeth o sut i gefnogi pobl sydd ag anawsterau meddyliol. Bydd yn haws i fwy o bobl deimlo y gallant geisio, a chael, y cymorth sydd ei angen yn daer, ynghyd ag ymyrraeth gynnar, a fydd yn golygu y gellir arbed mwy o arian y GIG ac achub bywydau. Dim ond os ydym yn gwneud gwahaniaeth yn awr. Rwyf o'r farn y byddai arwyddion a symptomau fy Anorecsia wedi cael eu canfod yn gynt pe buasai iechyd meddwl yn rhan o'r cwricwlwm cenedlaethol, yn lle ei gadael yn rhy hwyr. Rwyf o'r farn y byddai pobl wedi dangos mwy o gefnogaeth a dealltwriaeth pe buasai'r addysg ganddynt. Un fenyw ydw i, yn ceisio fy ngorau i addysgu'r genhedlaeth nesaf, diolch i Fixers UK. Rwy'n rhedeg fy mhrosiect fy hun o'r enw Black Cat Project. Rwy'n gobeithio y bydd y Llywodraeth yn rhoi sylw iddo. Gadewch inni wneud gwahaniaeth yn awr!

### **Etholaeth a Rhanbarth y Cynulliad**

- Sir Drefaldwyn
- Canolbarth a Gorllewin Cymru