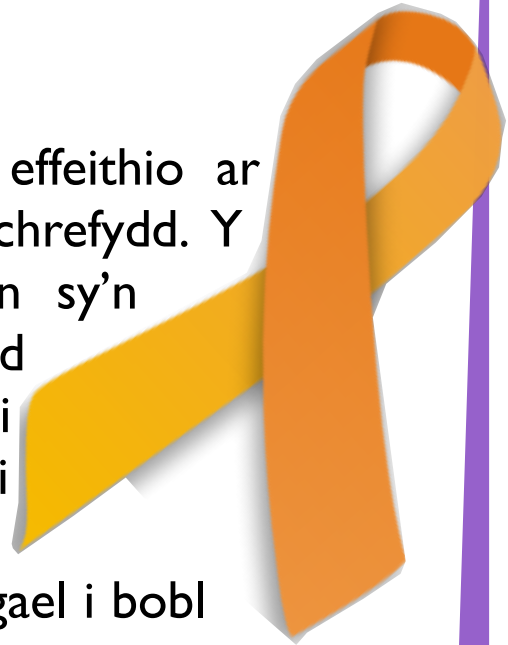


# I Mawrth yw Diwrnod Ymwybyddiaeth Hunan-Niwed

Mae cyflawni hunan-niwed/hunan-anaf yn effeithio ar bobl o bobl oed, rhyw, rhywioldeb, hil a chrefydd. Y siawns yw eich bod yn adnabod rhywun sy'n cyflawni hunan-niwed, hyd yn oed os nad ydych chi'n gwybod amdano. Mae cyflawni hunan-niwed yn un ffordd y mae pobl yn ei ddefnyddio i ddelio â thrallod emosiynol dwys. Y newyddion da yw bod cymorth ar gael i bobl sy'n cyflawni hunan-niwed a'r rhai sy'n eu caru.



Ar 1 Mawrth, mae'n bosibl yr hoffech chi ddangos eich cefnogaeth drwy wisgo ruban oren – efallai yr hoffech chi wneud llawer o rubanau a'u rhoi i'ch ffrindiau!

**Gellir gweld llawer iawn mwy o wybodaeth am gyflawni hunan-niwed ar wefan Scar Tissue -**

**[www.scar-tissue.net](http://www.scar-tissue.net)**

Hefyd, mae neges-fyrddau ar gyfer pobl sy'n cyflawni hunan-niwed ac ar gyfer y rhai sy'n eu cynnal (e.e. ffrindiau, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol iechyd ac athrawon).

