

Mae addysg prifysgol wedi dioddef yn ddifrifol dros y ddwy flynedd ddiwethaf wrth i'r byd wynebu cyfyngiadau symud, mygydau, cadw pellter cymdeithasol a phobl wedi eu cadw mewn grwpiau o ddim mwy na llond llaw. Effeithiwyd yn fawr ar sut roedd myfyrwyr yn byw, dysgu a chymdeithasu ac mae hyn o ganlyniad wedi effeithio ar iechyd meddwl myfyrwyr.

Roedd llawer yn adrodd am bryderon cynyddol, iselder ysbryd a hyd yn oed yn meddwl am hunanladdiad, gyda myfyrwyr yn treulio dyddiau cyfain yn gwneud sesiynau tiwtorial / darlithoedd ar-lein wrth ddesgiau bach mewn fflatiau pitw heb unrhyw gwmni.

Does dim rhaid i chi dioddef yn dawel. Mae eich materion iechyd meddwl yn