

**32% of people  
wait more than  
a year to seek  
help for their  
mental health\***



**It's always ok  
to ask for help**

Even if you don't know what's wrong

Scan the below QR code or go to [mind.org.uk/coop](https://mind.org.uk/coop) for advice on how to seek help.



\*Mind Infoline Survey, July 2020.  
Mind is a registered charity in England & Wales no. 219830.

Mae 32% o bobl  
yn aros dros  
flwyddyn i ofyn  
am gymorth  
ar gyfer eu  
hiechyd meddwl\*



## Mae hi bob amser yn iawn i ofyn am gymorth

hyd yn oed os nad ydych yn sicr beth sydd o'i le

Sganiwch y cod QR isod neu ewch i [mind.org.uk/coop](https://mind.org.uk/coop) am gyngor ar sut i  
gael cymorth Sganiwch am wybodaeth a chymorth.



\*Arolwg Mind Infoline, Gorffennaf 2020.  
Mae Mind yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr rhif. 219830

Mae 32% o bobl  
yn aros dros  
flwyddyn i ofyn  
am gymorth  
ar gyfer eu  
hiechyd meddwl\*



## Mae hi bob amser yn iawn i ofyn am gymorth

hyd yn oed os nad ydych yn sicr beth sydd o'i le



Ewch i **mind.org.uk/coop** neu  
sganiwch y cod QR am gyngor  
ar sut i gael cymorth.

