

PWYSAU AR UNWAITH AR-LEIN

Wyt ti'n teimlo pwysau cynyddol i fod ar-lein drwy'r amser?

Yn ateb negeseuon yn ddi-baid, yn brwydro i gyflwyno'r ddelwedd gywir a denu dilynwyr, yn ceisio osgoi'r sylwadau diwahoddiad a cheisiadau am luniau noeth, ac yn poeni nad wyt ti bob amser yn 100% siŵr â phwy rwyt ti'n siarad?

Wel, nid ti yw'r unig un.

Gofynna i dy ffrindiau a fyddi di'n sylweddoli eu bod nhw fwy na thebyg yn teimlo'r un fath. Gall rhannu dy bryderon ysgafnhau'r baich. Rydym bob amser yn gryfach gyda'n gilydd nag wrth geisio ymdopi ar ein pen ein hunain.

Atgoffa dy hun a dy ffrindiau:

- Ei bod yn iawn i gymryd seibiant.
- Mae'n iawn i ddweud 'na' i sylw diwahoddiad.
- Mae'n iawn i dawelu dy gyfrif, i flocio, neu i roi gwybod am ddilynwyr neu negeseuon diwahoddiad.
- Mae'n iawn i ofyn am help gan rywun ti'n ymddiried yn os nad wyt yn teimlo'n ddiogel.
- Ac mae'n iawn i gefnogi pobl eraill ar-lein os ti'n gweld eu bod hwythau'n cael amser anodd hefyd.

Siaradwch â'ch ffrindiau, mae nhw'n gefn i chi, ac yn eich cefnogi drwy'r amseroedd da a drwg.

FRIENDS CAN TELL. FRIENDS CAN LISTEN. FRIENDS CAN HELP.

Gwylwch ein hanimeiddiad i weld
sut gallwch chi gefnogi eich
ffrindiau gyda phwysau ar-lein.

