

Canllaw i Fyfyrrwyr



UNIGRIFYDD



Mental Health
Foundation



Cynnwys

Y Sefydliad Iechyd Meddwl	3
Beth yw unigrwydd?	4
Unigrwydd ymhlith Myfyrwyr	5
Effaith ar Iechyd Meddwl	6
Mynd i'r afael ag Unigrwydd	7
Cymryd Rhan	11
Codi Arian	15
Poster	17
Dechrau Sgwrs	18



Y [Sefydliad Iechyd Meddwl](#) yw elusen iechyd meddwl blaenllaw'r DU sy'n canolbwyntio ar atal.

Ein gweledigaeth yw byd ag iechyd meddwl da i bawb, ein nod yw helpu pobl i ddeall, amddiffyn a chynnal eu hiechyd meddwl.

Bob blwyddyn rydym yn cynnal [Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl](#) - digwyddiad blynyddol sy'n rhoi cyfle i'r DU gyfan canolbwyntio ar gyflawni iechyd meddwl da.

Bob blwyddyn, er 2001, rydym yn parhau i osod y thema a threfnu a chyflwyno'r wythnos. Mae'r digwyddiad wedi tyfu i ddod yn un o'r wythnosau codi ymwybyddiaeth mwyaf ledled y DU ac ar draws y byd.

Thema eleni yw Unigrwydd.

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys awgrymiadau ar sut i ofalu am eich iechyd meddwl pan fyddwch yn teimlo'n unig a sut y gallwch gymryd rhan.

Ymunwch â ni i helpu i godi ymwybyddiaeth a lleihau'r stigma o iechyd meddwl ac unigrwydd yn eich chweched dosbarth, coleg, prifysgol neu gymuned.

Beth yw unigrwydd?

Unigrwydd yw'r teimlad negyddol a gawn pan mae yna wahaniaeth rhwng y perthnasoedd sydd gennym a'r perthnasoedd yr ydym eu heisiau, o ran ansawdd a niferoedd.

Unigrwydd yw teimlo'n unig, nid bod yn unig.
Gall rhywun fod yn unig mewn ystafell llawn pobl.

Er bod yna gysylltiad agos ag ynysigrwydd cymdeithasol, nid yw hwn yr un peth ag unigrwydd.

Mae ynysigrwydd cymdeithasol yn cyfeirio at ddiffyg cysylltiadau cymdeithasol, sy'n gallu cael eu mesur yn ôl maint rhwydwaith cymdeithasol neu drwy'r nifer o berthnasoedd sydd gan berson.

Nid yw bod yn ynysig yn gymdeithasol o reidrwydd yn golygu eich bod yn teimlo'n unig.



Gofynnwch i chi'ch hun:

- Ydych chi'n gyfarwydd â sut mae Merve yn teimlo?
- A ydych erioed wedi teimlo fel hyn?
- Pan fyddwch yn teimlo'n unig, a ydych yn gallu cael gwared ar y teimlad yn rhwydd, neu a yw'n parhau?

Unigrwydd ymhlith myfyrwyr

Fel myfyriwr, byddwch yn profi llawer o newidiadau bywyd megis mynd i'r brifysgol neu ddechrau'r byd gwaith, gwneud ffrindiau newydd, neu symud i ffwrdd o'ch teulu a ffrindiau.

Gall profi newid a gwneud penderfyniadau bywyd effeithio ar ein synnwyr o berthyn - angen emosiynol i gysylltu gyda, a chael eich derbyn gan grŵp megis cyfoedion, cymuned, grwpiau crefyddol a theulu.

Gall diffyg perthyn gael ei gysylltu â theimladau cynyddol o unigrwydd

Er y gall unrhyw un deimlo'n unig, mae yna grwpiau sydd mewn mwy o berygl o unigrwydd, megis pobl sy'n perthyn i grŵp lleiafrifol ac sy'n byw mewn ardal heb lawer o bobl o gefndir tebyg, neu bobl sy'n profi gwahaniaethu oherwydd eu rhyw, hil, cyfeiriadedd rhywiol neu anabledd.

UOK?

Rydym yn cyflwyno prosiect mewn prifysgolion, colegau a chweched dosbarthiadau sy'n anelu i roi'r sgiliau i fyfyrwyr ofalu am eu hiechyd meddwl.

[Rhagor o wybodaeth!](#)

"Gwelwyd mai unigrwydd ymhlith myfyrwyr yw'r rhagfynegydd cyffredinol cryfaf o drallod meddyliol yn y boblogaeth o fyfyrwyr"

Siarter Iechyd
Meddwl
Prifysgolion,
2019

Hyd yn oed cyn y pandemig, roedd 88% o Brydeinwyr 18-24 oed yn dweud eu bod yn profi unigrwydd i ryw raddau, gyda 24% yn profi unigrwydd yn aml a 7% yn dweud eu bod yn teimlo'n unig drwy'r amser.

Effaith ar iechyd meddwl

Mae yna gysylltiad agos iawn rhwng unigrwydd ac iechyd meddwl, gall fod yn achos ac yn effaith iechyd meddwl gwael.

Os ydym yn teimlo'n unig mae'n gallu arwain at iechyd meddwl gwael ac os yw ein hiechyd meddwl yn wael gall arwain at deimladau o unigrwydd.

TEIMLO'N UNIG

IECHYD MEDDWL GWael

Mae yna gysylltiadau sefydledig rhwng unigrwydd ac iechyd meddwl gwael. Mewn adolygiad diweddar o lenyddiaeth gwyddonol, roedd unigrwydd yn gysylltiedig gyda phroblemau iechyd meddwl yn y dyfodol hyd at 9 mlynedd yn ddiweddarach gyda'r cysylltiad cryfaf gydag iselder.

TYMOR BYR - UNIGRWYDD DROS DRO

Bydd y rhan fwyaf ohonom yn profi hyn o dro i dro, mae fel arfer yn cael ei achosi gan sefyllfa neu ddigwyddiad penodol, er enghraifft, newid mewn perthynas. Gall unigrwydd gael ei leddfu trwy welliannau yn y sefyllfa.

Gall unigrwydd cronig arwain at risg cynyddol o:

- Hwyliau isel
- Hunan-barch isel
- Cwsg gwael
- Mwy o orbryder
- Straen cynyddol

TYMOR HIR - UNIGRWYDD CRONIG

Mae hyn pan fydd teimladau o unigrwydd yn cael eu cynnal. Pan fydd hyn yn digwydd gall unigrwydd ddechrau effeithio ar fywyd pob dydd. Po hiraf y teimlwn yn unig, po fwyaf yw'r peryg o ddatblygu materion iechyd meddwl.

Mae unigrwydd yn brofiad cyffredin sydd weithiau'n arwain at deimladau o gywilydd.

[Darllenwch stori'r myfyriwr hwn.](#)



Mynd i'r afael ag Unigrwydd

Mae unigrwydd yn brofiad dynol cyffredin iawn ac yn rhywbeth y mae pob un ohonom yn teimlo ar ryw adeg neu'i gilydd. Mae'r awgrymiadau hyn wedi'u haddasu o'n Hymgyrch Datgloi Unigrwydd. Cymerwch olwg arni!

ARCHWILIO EICH TEIMLADAU

Meddyliwch am y ffordd rydych yn teimlo a beth allai fod yn cyfrannu at hynny, gall fod yn ddefnyddiol i gadw dyddlyfr a nodi eich teimladau.

Trwy ddeall yn well beth sy'n gwneud i ni deimlo fel hyn, gallwn wneud mwy i ddysgu beth sy'n gweithio i ni a diogelu ein hiechyd meddwl.



BOD YN YMWBODOL O'R CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Cofiwch gymryd y cyfryngau cymdeithasol gyda phinsiad o halen, mae pobl yn tueddu i rannu ochr gadarnhaol eu bywydau, nid yw hynny'n golygu nad ydynt yn cael teimladau o unigrwydd.

Os yw'r cyfryngau cymdeithasol yn cael effaith negyddol ar eich iechyd meddwl neu'n gwneud i chi deimlo'n unig, beth am drio rhoi'r gorau i ddilyn, neu dawelu, cyfrifon sy'n ysgogi teimladau anodd a dechrau dilyn cyfrifon sy'n eich grymuso.



TREULIO AMSER GYDA PHOBL RYDYCH YN YMDDIRIED YNDYNT

Gall perthnasoedd o ansawdd da, cryf a chefnogol ein hatal rhag teimlo'n unig a bod yn ffynhonnell o gymorth pan fyddwn yn teimlo felly. Mae treulio amser gyda phobl rydym yn ymddiried ynddynt ac yn mwynhau treulio amser gyda nhw yn dda i'n hiechyd meddwl.

Edrychwch ar ein hymgyrch [Perthnasoedd Iach](#)



CANFOD EICH CRIW

Bydd dod o hyd i bobl sydd â diddordebau tebyg y gallwn ymdeimlo â nhw yn ein helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig.

Os ydych yn fyfyrwr prifysgol, mae clybiau a chymdeithasau'n ffordd wych i gwrdd â phobl newydd.

Mae safleoedd fel [Meetup](#) yn ffordd arall i gwrdd â phobl sy'n rhannu diddordebau tebyg. Beth am fynd i ddigwyddiad i weld?

Ymunais â thîm chwaraeon a cwrdd â chymaint o bobl newydd gyda diddordebau tebyg i mi! Rhoddodd ymuno â thîm chwaraeon ymdeimlad o bwrpas a synnwyr o gymuned i mi. Rwyf wedi cwrdd â chymaint o ffrindiau newydd o ganlyniad

Alisha,
myfyriwr ym
Mhrifysgol
Metropolitan
Manceinion

Dydw i ddim bob amser yn rhoi hunanofal yn gyntaf ac rwy'n teimlo'n euog am beidio ag astudio neu weithio ar fy aseiniadau

MHF
Arweinydd
Ifanc

I rai myfyrwyr, mae'r cynnydd mewn llwyth gwaith yn y chweched dosbarth, coleg a phrifysgol yn golygu ei bod hi'n hawdd esgeuluso eich hun, a gwneud amser i dreulio amser gyda'r bobl rydych yn pryderu amdanynt.

Gall teimlo'n ddatgysylltiedig oddi wrth y bobl rydych eu hangen a'r pethau rydych yn mwynhau gynyddu teimladau o unigrwydd a chael effaith ar eich iechyd meddwl.

Cymerwch olwg ar ein hymgyrch dan arweiniad myfyrwyr [y Tu Ôl i'r Llyfrau](#)

DOD O HYD I GYDBWYSEDD

DOD O HYD I FFYRDD NEWYDD I AGOR FYN

Gall siarad â ffrind neu weithiwr proffesiynol am sut rydych yn teimlo wir helpu.

Cymerwch olwg ar:

The [Hub of Hope](#) –cronfa ddata genedlaethol sy'n dangos y gwasanaethau cymorth iechyd meddwl sydd ar gael yn eich ardal chi.

[Side by Side](#), platfform cymunedol sy'n cael ei redeg gan Mind.

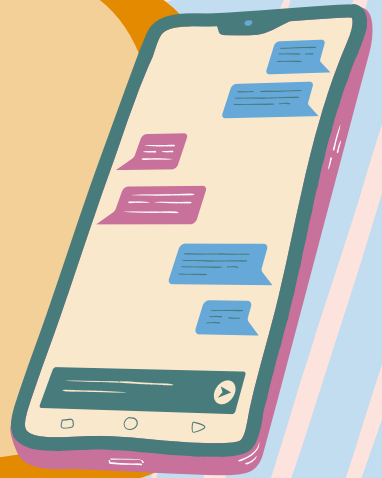
POBL FYDD YN GWRANDO

The Mix

Pa un a ydych eisiau sgwrs sydyn neu gymorth gyda mwy o ffocws, mae tîm hyfforddedig The Mix yno i helpu.

Tecstiwch THEMIX i 85258.

neu defnyddiwch un o'u [platfformau llinell gymorth eraill](#).



Shout

shout
85258

here for you 24/7

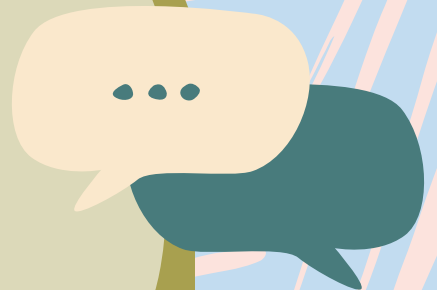
Os ydych yn ei chael hi'n anodd ymdopi ac angen siarad, mae gwirfoddolwyr hyfforddedig Shout yno i chi, ddydd a nos.

Mae Shout 85258 yn wasanaeth cymorth trwy neges destun cyfrinachol, dienw a rhad ac am ddim.

Y Samariaid

Beth bynnag rydych chi'n mynd drwyddo, gallwch ffonio'r Samariaid unrhyw adeg, o unrhyw ffôn, yn rhad ac am ddim. Byddant yn gwrandao arnoch chi. Ni fyddant yn eich beirniadu nac yn dweud wrthyhch beth i'w wneud.

Ffoniwch y rhif rhadffôn 116 123.



POBL FYDD YN GWRANDO

Student Space

Cymorth un i un i helpu gyda pha bynnag her rydych yn wynebu, wedi'i ddylunio ar gyfer myfyrwyr

Tecstiwch STUDENT i 85258

neu gallwch gael cymorth trwy gwe-sgwrs, dros y ffôn neu trwy e-bost

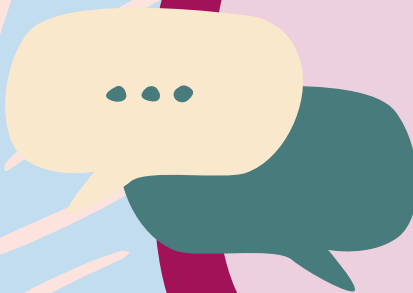


Llinell Gymorth i Bobl Ifanc Moslemaidd

Cymorth sy'n sensitif i ffydd a diwylliant dros y ffôn, trwy sgwrs fyw, whatsapp neu e-bost

Ffoniwch 0808 808 2008

7 diwrnod yr wythnos 4pm - 10pm



Mermaids

Llinell gymorth a gwasanaeth gwe-sgwrs i gefnogi pobl ifanc trawsryweddol ac amrywiol o ran rhyw hyd at ac yn cynnwys 19 oed, eu teuluoedd a phobl broffesiynol sy'n gweithio gyda nhw.

Ffoniwch 0808 801 0400



Cymryd rhan!

Beth am godi ymwybyddiaeth neu godi arian yn eich coleg, chweched dosbarth neu brifysgol? Mae hyn yn ffordd wych o fynd i'r afael â stigma a lleihau unigrwydd. Rydym wedi rhoi ychydig o syniadau yma, neu gallwch feddwl am rai eich hun.

Meddylwch am:

- Faint o amser sydd gennych
- Sut i hyrwyddo/hysbysebu
- Pwy all eich helpu i drefnu
 - Aelod o staff
 - Ffrindiau
 - Grŵp neu gymdeithas

#IVEBEENTHERE

Rhannwch eich profiad gyda'r hashnod #IveBeenThere i gefnogi eich cymuned a mynd i'r afael â stigma.

TREFNU DIGWYDDIAD

LLAWER/DIM LLAWER O YMRODDIAD

Trefnu digwyddiad i ddod â phobl at ei gilydd, bydd hyn yn ffordd wych i gwrdd â phobl na fydddech yn cwrdd â nhw fel arall ac i'w hannog i siarad am yr Wythnos Ymwybyddiaeth lechyd Meddwl.

Anfonwch wahoddiadau neu roi poster i fyny gan ddefnyddio templed (ar gefn y canllaw hwn), wedi'i sefydlu mewn lleoliad canolog lle bydd pobl sy'n pasio hefyd yn gweld ac yn gallu ymuno.

Syniadau

- Picnic yn y parc
- Noson gemau bwrdd
- Noson meic agored
- Sioe ffasiwn
- Diwrnod mabolgampau

Awgrymiadau i ysgogi sgwrs

Gall ddechrau sgwrs gyda rhywun dieithr fod yn anodd, rhwch gynnig ar rai o'r syniadau hyn.

- Rhannu syniadau i helpu i gael y sgwrs i lifo (tudalen 18)
- Chwaraewch gêm
- Gwneud cwis
- Chwarae cerddoriaeth
- Cael byrbrydau a lluniaeth



TREFNWCH I FYND AM DRO

YMRWYMIAD AMSER: ISEL

Profwyd bod mynd allan i [fyd natur](#) yn dda i'n hiechyd meddwl.

Trefnwch le canolog i gwrdd ar y campws a defnyddiwch wahoddiad neu boster i wahodd eich cyd-fyfyrwyr. Beth am fynd â chi, os oes gan rywun un?

Lledaenwch y gair trwy ei rannu ar y cyfryngau cymdeithasol neu rannu gwahoddiadau.



DECHRAU 'WAL NEGESEUON'

YMRWYMIAD AMSER: ISEL

Yn eich ystafell gyffredin neu mewn lleoliad canolog ar y campws, anogwch bobl i ysgrifennu negeseuon gobeithiol i rywun a allai fod yn teimlo'n unig. Gallech ofyn iddynt orffen y frawddeg hon "Pan fyddaf yn teimlo'n unig rwyf..."

Mae hon yn ffordd dda i atgoffa pobl fod pawb yn teimlo'n unig weithiau ac i roi lle i fyfyrwyr a allai fod yn profi unigrwydd fynd i gael cyngor.

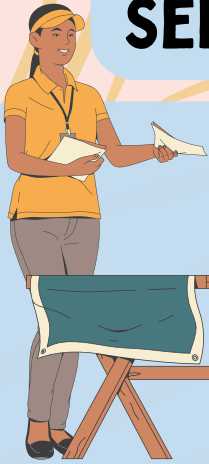
TREFNU SGWRS

YMRWYMIAD AMSER: ISEL

Gwnewch y mwyaf o'r arbenigedd sydd gennych yn eich prifysgol, gofynnwch i rywun fod yn siaradwr gwadd ar unigrwydd ac iechyd meddwl - gallech hyd yn oed wneud hyn yn rhan o'ch digwyddiad.

SEFYDLU STONDIN

YMRWYMIAD AMSER: ISEL



Sefydlwch stondin a siarad â phobl sy'n pasio heibio am yr Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl ac unigrwydd.

Gallwch rannu'r awgrymiadau am sut i ofalu am eich iechyd meddwl ar dudalennau 7-10.

GWISGO GWYRDD

YMRWYMIAD AMSER: ISEL

Gwisgo Gwyrdd yw ein prif weithgaredd codi arian ar gyfer yr Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl - anogwch eich cyd-fyfyrwyr a staff i wisgo gwyrdd i godi ymwybyddiaeth.

Gallech gyfuno gwisgo gwyrdd gydag un o'r awgrymiadau eraill o weithgareddau.

Lawrlwythwch y [pecyn Gwisgo Gwyrdd](#).



PANED A SGWRS

YMRWYMIAD AMSER: CANOLIG

Gwahoddwch bobl i ddod at ei gilydd i gael sgwrs dros baned a theisen efallai.

Lawrlwythwch y pecyn [Paned a Sgwrs](#).



CYNNAL GWEITHGAREDD

YMRWYMIAD AMSER: CANOLIG

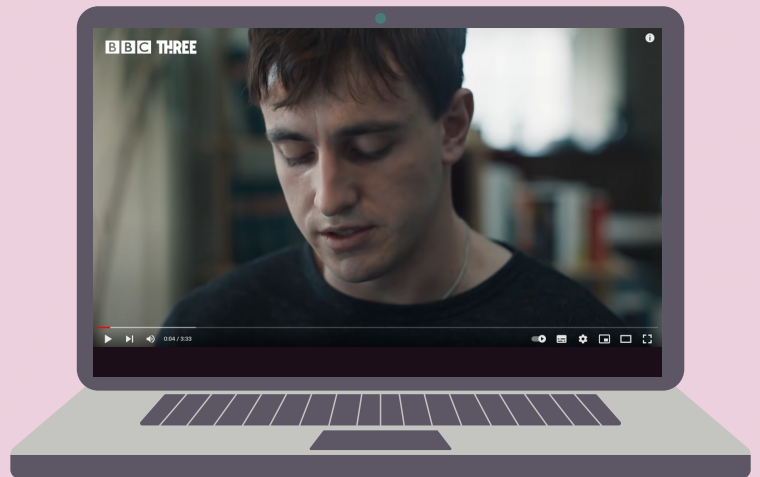
Cynnal gweithgaredd gyda'ch ffrindiau, eich dosbarth, cymdeithas neu gyd-breswylwyr. Ceisiwch eu cael nhw i siarad am unigrwydd a'i effaith ar iechyd meddwl.

Isod mae yna ychydig o awgrymiadau am weithgareddau a phwyntiau trafod.

FIDEO PERTHYN

Gwylwch yr olygfa hon o'r rhaglen BBC [Normal People](#)

- Sut oedd gwyllo'r olygfa'n gwneud i chi deimlo?
- A fydddech chi'n dweud fod y cymeriad wedi cael, neu ei fod yn cael teimladau o unigrwydd?
- Beth fydddech chi'n ddweud wrth ffrind sy'n teimlo fel hyn?



Gweler tud. 7-10 ar sut i ofalu am eich iechyd meddwl pan fyddwch yn teimlo'n unig a gofynnwch i'r grŵp rannu eu syniadau.

GWEITHGAREDD HUNANIAETH A PHERTHYN

CAM 1

- Gofynnwch i bawb ysgrifennu 5 gair sy'n eu cynrychioli nhw. Naill ai geiriau disgrifiadol neu eiriau sy'n cynrychioli'r gwahanol rolau rydym yn chwarae e.e. chwaer, ffrind, pêl-droediwr, doniol, gofalgar.
- Heb rannu eu geiriau, gofynnwch sut oedd hi'n teimlo i'w dewis nhw. A oedd yn hawdd/anodd? A oedd pum gair yn rhy ychydig/gormod?

CAM 2

- Gofynnwch i bawb roi ei restr i'r person sy'n eistedd agosaf atynt heb egluro pam eu bod wedi dewis y geiriau hyn.
 - Gofynnwch i bawb groesi allan dau air o restr eu cymydog, a chadw tri gair sydd fwyaf pwysig yn eu barn nhw.
 - Gofynnwch i bawb roi'r rhestrau yn ôl i'r awduron.
-

CAM 3

- Gofynnwch ychydig o gwestiynau sbarduno i annog trafodaeth:
 - Sut mae'n teimlo i weld y geiriau sydd gennych ar ôl?
 - Sut deimlad oedd gweld rhywun arall yn croesi geiriau oddi ar eich rhestr?
 - A ydych yn teimlo bod y tri gair sydd ar ôl wir yn eich cynrychioli chi?
 - A ydych yn meddwl y byddai'r tri gair wedi bod yn wahanol petai eich ffrind gorau wedi'u dewis nhw?
 - A ydych yn meddwl y byddai eich grwpiau gwahanol o ffrindiau wedi dewis yr un geiriau neu eiriau tebyg?
-

CAM 4

Eglurwch weithiau wrth i ni newid, wneud ffrindiau newydd a cholli cysylltiad ag eraill; efallai y byddwn yn teimlo nad yw ein hunan i gyd yn cael ei weld, efallai y byddwn yn teimlo datgysylltiad rhwng gwahanol grwpiau a ddim yn teimlo fel ein bod yn perthyn.

Gall ddiffyg ymdeimlad o berthyn arwain at deimladau o unigrwydd a gall hyn gael effaith negyddol ar ein hiechyd meddwl.

Gweler tudalennau 7-10 ar sut i ofalu am eich iechyd meddwl pan fyddwch yn teimlo'n unig a gofynnwch i'r grŵp rannu eu syniadau.

Codi Arian!

Dim ots pa fath o weithgaredd rydych yn trefnu, gallwch ychwanegu elfen godi arian.

Er enghraifft, os ydych yn trefnu Diwrnod Gwisgo Gwyrdd, taith gerdded, neu noson gwis, gallech godi ffi fach ar eich cyd-fyfyrwyr sydd am gymryd rhan. Gallech hefyd fod yn greadigol gyda'ch codi arian trwy ychwanegu elfen gystadleuol i'ch gweithgaredd.

Ar ôl i chi benderfynu beth rydych chi eisiau ei wneud, cofiwch lawrlwytho un o'n [poster](#)i a lledaenwch y gair am eich digwyddiad!

Dim ots faint fyddwch yn godi, bydd pob rhodd yn ein helpu i herio stigma iechyd meddwl fel bod pobl a chymunedau'n gallu ffynnu.

TALU I MEWN EICH RHODDION

Mae yna ychydig o ffyrdd y gallwch dalu eich rhoddion i mewn: Gallwch drefnu tudalen [JustGiving](#) i gasglu rhoddion, neu gallwch fynd i dudalen roi'r Sefydliad lechyd Meddwl:

mentalhealth.org.uk/donate

Os hoffech i ni anfon slip talu i mewn i chi anfonwch e-bost i: events@mentalhealth.org.uk ac mi drefnwn hyn i chi. Pan fyddwch yn anfon eich rhoddion atom, gwnewch yn siŵr eich bod yn bancio'r arian eich hun bob tro! Peidiwch byth ag anfon arian parod trwy'r post, gan y gallai fynd ar goll neu gael ei ddwyn.

Gallwch anfon siec yn daladwy i'r Sefydliad lechyd Meddwl i:
Mental Health Foundation

Studio 2
197 Long Lane
London
SE1 4PD



WYTHNOS YMWWYBYDDIAETH IECHYD MEDDWL

DIGWYDDIAD:

BLE:

PRYD:

CYSWLLT:

"Gwelwyd mai unigrwydd
ymhlith myfyrwyr yw'r
rhagfynegydd cyffredinol
cryfaf o drallod meddyliol
yn y boblogaeth o
yfyrwyr"

Siarter
Iechyd Meddwl
Prifysgolion, 2019

Hyd yn oed cyn y pandemig, roedd 88% o
Brydeinwyr 18-24 oed yn dweud eu bod yn
profi unigrwydd i ryw raddau, gyda 24% yn
profi unigrwydd yn aml a 7% yn dweud eu
bod yn teimlo'n unig drwy'r amser.

Dechrau Sgwrs

Mae'n dda i siarad bob amser, ond gall gwybod ble i ddechrau fod yn anodd. Dyna pam ein bod wedi creu syniadau ar gyfer dechrau sgwrs y gallwch eu defnyddio fel man cychwyn. Mae gennym ychydig o syniadau yma, gallwch hefyd anfon e-bost atom: events@mentalhealth.org.uk ac mi wnawn anfon mwy o syniadau atoch yn y post!

I le fydddech wrth eich bodd cael mynd ar wyliau?

Enwch rywbeth rydych yn ddiolchgar amdano heddiw?

Pe baech yn argymhell un peth y gallwn ei wneud i wella fy lles, beth fyddai hwnnw?

✧ Ydych chi'n meddwl bod yna fwy o olwynion neu ddrysau yn y byd?

Beth yw eich pryd delfrydol?

Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl

9 - 15 Mai 2022

#IveBeenThere



Mental Health
Foundation

mentalhealth.org.uk

Facebook: [mentalhealthfoundation](https://www.facebook.com/mentalhealthfoundation)

Twitter: [@mentalhealth](https://twitter.com/mentalhealth)

Instagram: [@mentalhealthfoundation](https://www.instagram.com/mentalhealthfoundation)

Mental Health Foundation
London. Cardiff. Glasgow.

www.mentalhealth.org.uk
+44(0)20 7803 1100



Registered Charity No. England 801130 Scotland SCO39714. Company Registration No. 23508466.