

# Grŵp CBT-T



- Mae'r grŵp hwn yn cael ei gynnal dros 10 sesiwn wythnosol.
- Bydd 2 hwylusydd grŵp ac weithiau gall myfyriwr yn bresennol.
- Mae hwn yn grŵp rhyngweithoel gydag amser ar gyfer arbrofion ymddygaidd.
- Mae'r grŵp yn defnyddio datrys problemau; arsylwadau ymddygaidd; dyddiaduron bwyd ac yn defnyddio dull arbrofol I annog chwilfrydedd tuag at newid mewn ymddygiadau, meddyliau ac emosiynau sy'n ymwneud ag anhwylderau bwyta.

## Pwy ddylai fod yn bresennol?

- Os ydych chi'n barod i newid taclo dy anhwylder bwyta.
- Os ydych yn ddigon da i iach

**Gallu cwrdd ag eraill sy'n mynd drwy'r un meddylfrydau/meddyliau tebyg**