

વેલનેસ પાથ રિપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: Joshi

ઉંમર: 45

વ્યવસાય: Student

તારીખ: 2025-12-29

ડિપ્રેશન

મુખ્ય લક્ષણો

લગભગ રોજ અત્યંત ઉદાસી, ખાલીપણું અથવા નરિશા
રસ અથવા આનંદનો અભાવ
ઊર્જાનો અભાવ અને થાક
ભૂખ અને ઊંઘમાં ફેરફાર
અપરાધભાવ અનુભવવો

ભ્રામક માન્યતાઓ

હળવી ઉદાસી
આળસ
કામનો થાક
મૂડમાં બદલાવ
સ્વ-વશિલેષણ

ઓસીડી (OCD)

મુખ્ય લક્ષણો

બળજબરીના વચિારો
બળજબરીની હરકતો/વર્તણૂક

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

તાર્કિક ભાન હોવા છતાં નયિત્રણ ન કરી શકવું

ભ્રામક માન્યતાઓ

સુવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની પસંદગી

અસંતોષ: આ અહેવાલ માત્ર માહિતીના હેતુ માટે છે અને વ્યાવસાયિક તબીબી સલાહનું સ્થાન લેતો નથી.

વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

વશિષ્ઠ યતિઓ
સામાન્ય ગેરવાજબી વચિારો

1. સામાજિક પ્રવૃત્તિ

એકલા ન રહો – પરવાર અથવા મતિરો સાથે વાત કરો
સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાઓ: યોગ ક્લાસ, વોકિંગ ગ્રુપ, ભજન/ધ્યાન
સેવા કાર્ય કરો – તે મનને અન્ય દશિામાં વાળે છે
વધુ પડતું સોશયલ મીડિયા ટાળો – તે વચિારોમાં વધારો કરી શકે છે

2. કસરત

દરરોજ 30–40 મનિટિ ચાલવું
યોગ અને પ્રાણાયામ
અનુલોમ-વલિોમ
ભ્રામરી
હળવું કપાલભાયી
હળવું સ્ટ્રેચિંગ – મન અને શરીર શાંત થાય છે

3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલિત આહાર લો
લીલી શાકભાજી, ફળ
દાળ, કઠોળ
બદામ, અખરોટ
ઓમેગા-3 માટે અળસી અને અખરોટ
ચા-કોફીનું પ્રમાણ ઘટાડો
જંક ફૂડ અને વધુ પડતું તેલ કે મીઠું ટાળો
પૂરતું પાણી પીવો

દૈનિક દનિયર્યા

વચિારો સામે લડશો નહીં
સ્વયંને કહો: “આ માત્ર એક વચિાર છે, હકીકત નથી”
ધ્યાન અન્ય પ્રવૃત્તિતરફ વાળો
રોજ 5-10 મનિટિ તમારા વચિારો લખો
10 મનિટિ ધ્યાન અથવા માઇન્ડફુલનેસ કરો

વેલનેસ પાથ રિપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

એડીએચડી (ADHD)

મુખ્ય લક્ષણો

ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી
ભૂલકણાપણું
અતસિક્રિયતા
આવેગશીલતા

ભ્રામક માન્યતાઓ

વચિલતા
ઊંઘનો અભાવ

વ્યક્તિત્વ અસંતુલન

મુખ્ય લક્ષણો

અસ્થિરિ સંબંધો
અસ્થિરિ આત્મ-છબી
આવેગશીલતા
ભાવનાત્મક અસ્થિરતા

ભ્રામક માન્યતાઓ

કશિરાવસ્થાની અસ્થિરતા
તણાવ પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયા

પીટીએસડી (PTSD)

મુખ્ય લક્ષણો

ઘટનાનું વારંવાર સ્મરણ કે અનુભવ થવો
ટાળવું
નકારાત્મક વચિરો

અસંતુલન: આ અહેવાલ માત્ર માહિતીના હેતુ માટે છે અને વ્યાવસાયિક તબીબી સલાહનું સ્થાન લેતો નથી.

વેલનેસ પાથ રિપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

સજાગતામાં ફેરફારો

ભૂરામક માન્યતાઓ

તાત્કાલિક શોક

તણાવ અને થાક

મુખ્ય લક્ષણો

અત્યંત શારીરિક અને માનસિક થાક
ચડિયડાપણું અને મૂડ સ્વગિ
એકાગ્રતામાં ઘટાડો
રસ અને પ્રેરણા ગુમાવવી

ભૂરામક માન્યતાઓ

કુષણિક થાક
અસ્થાયી રુચિ ઘટવી
નકારાત્મકતા

ઓટઝિમ

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક સ્થરિતા અને આત્મવશિવાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.
વશિવસનીય લોકો સાથે લાગણીઓ વહેંચવાથી માનસિક દબાણ ઘટે છે.
સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક કૌશલ્ય સુધરે છે.
સકારાત્મક સામાજિક સહારો મૂડ સ્વગિ અને ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ નયિત્રતિ કરે છે.
એકાંત ટાળવાથી ભાવનાત્મક વકાસ અને માનસિક સુખાકારી વધે છે.

2. કસરત

નયિમતિ કસરત ભાવનાઓને નયિત્રતિ કરવામાં મદદ કરે છે.
યોગ અને ધ્યાન આત્મ-નયિત્રણ અને જાગૃતવિધારે છે.
શારીરિક પ્રવૃત્તિથી મન પ્રકૃલ્લતિ રહે છે.

અસંવીકરણ: આ અહેવાલ માત્ર માહિતીના હેતુ માટે છે અને વ્યાવસાયિક તબીબી સલાહનું સ્થાન લેતો નથી.

વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

કસરત ગુસ્સો, યતિ અને ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડે છે.
સક્રિય જીવનશૈલી સંતુલિત અને સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વને સહારો આપે છે.

૩. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલિત પોષણ મગજની કાર્યક્ષમતા અને નયિત્રણને મજબૂત બનાવે છે.
વિટામિન્સ અને ખનજિઓ ભરપૂર ખોરાક મૂડ અને ઉર્જા સ્થિર રાખે છે.
ઓમેગા-૩ અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ભાવનાત્મક સંતુલન સુધારે છે.
જંક ફૂડ અને કેફીન ઘટાડવાથી સ્થિરતા વધે છે.
પૂરતું પાણી પીવાથી માનસિક સ્પષ્ટતા અને શાંતિજીવવાય છે.

દૈનિક દનિયર્યા

ગોઠવાયેલી દનિયર્યા સુરક્ષા અને આત્મશાંતિ આપે છે.
નયિમિતિ ઊંઘની આદત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.
કાર્યોનું આયોજન કરવાથી આવેગી વર્તન ઘટે છે.
દનિયર્યામાં આરામનો સમય ઉમેરવાથી ભાવનાત્મક પુનઃસ્થાપન થાય છે.
સતત રૂટિન વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને ભાવનાત્મક પરિપક્વતા વધારે છે.

મુખ્ય લક્ષણો

સામાજિક સંકેતોને સમજવામાં મુશ્કેલી
સંવાદ સાધવામાં પડકાર
નયિમોમાં લવચીકતાનો અભાવ