

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: Danr

ઉંમર: 34

વ્યવસાય: Student

તારીખ: 2026-01-03

## ચતિનો રોગ (GAD)

આ વભિાગ માટે કોઈ ચોક્કસ સલાહ મળી નથી. કૃપા કરી નષિણાતની સલાહ લો.

શ્વાસ સંબંધિત કસરતો ગભરાટ પર નયિત્રણ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

### દૈનિક દનિયર્યા

સમયસર ઊંઘ અને જાગવાની ટેવ મૂડ અને ઊર્જાને સ્થિર રાખે છે.

દૈનિક કાર્યોની યોજના બનાવવાથી અનશિયતિતા અને માનસિક ભાર ઓછો થાય છે.

## તણાવ અને થાક

આ વભિાગ માટે કોઈ ચોક્કસ સલાહ મળી નથી. કૃપા કરી નષિણાતની સલાહ લો.

યોગ અને સ્ટ્રેચિંગ કસરતો મનને શાંત કરે છે અને ભાવનાત્મક સંતુલન આપે છે.

## ઓસીડી (OCD)

### 2. એક્સરસાઈઝ

દરરોજ 30-40 મનિટિ ચાલવું

યોગ અને પ્રાણાયામ:

અનુલોમ-વલોમ

ભ્રામરી

હળવું કાપાલભાતિ

હળવી સ્ટ્રેચિંગ – મન અને શરીર શાંત થાય છે

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

## ખોરાકની આદતો

સંતુલિત આહાર લો:  
લીલી શાકભાજી, ફળ  
દાળ, ચણા  
બદામ, અખરોટ  
ઓમેગા-૩ માટે અલસી અને અખરોટ  
ચા-કોફી ઓછું લો  
જંક ફૂડ અને વધારે મીઠું/તેલચિ ટાળો  
પૂરતું પાણી પીવો

## દૈનિક દનિયર્યા

વચિારો સાથે લડશો નહીં  
કહો: “આ માત્ર વચિાર છે, હકીકત નથી”  
ધ્યાન બીજી પ્રવૃત્તિરફ ફેરવો  
રોજ 5-10 મનિટિ વચિારો લખો (જર્નલિંગ)  
10 મનિટિ ધ્યાન અથવા માઇન્ડફુલનેસ કરો

## પીટીએસડી (PTSD)

આ વભિાગ માટે કોઈ ચોક્કસ સલાહ મળી નથી. કૃપા કરી નષિણાતની સલાહ લો.

1. સોશિલ પ્રવૃત્તિઓ  
પરિાર અને નજીકના મતિરો સાથે ખુલ્લી વાતચીત કરવાથી માનસિક ભાર અને ભય ઓછો થાય છે.  
જૂથ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી જોડાણ અને ભાવનાત્મક સુરક્ષાનો અનુભવ થાય છે.  
સપોર્ટ ગ્રુપમાં જોડાવાથી વ્યક્તિપિોતાના અનુભવ શેર કરી શકે છે અને સમજણ મળે છે.  
સામાજિક સેવા અથવા વોલન્ટિયર કાર્યમાં જોડાવાથી ધ્યાન દુઃખદ યાદોથી દૂર જાય છે.  
સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક દ્વારા એકાંતની ભાવના ઘટે છે અને ભાવનાત્મક સ્થરિતા વધે છે.