

# વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: joshi dron

વ્યવસાય: Student

ઉંમર: 12

તારીખ: 2025-12-28

## ચિંતાનો રોગ (GAD)

### મુખ્ય લક્ષણો

અતિશિય ચિંતા

ચંચળતા અથવા બેચેની

વધારે થાક લાગવો

એકાગ્રતામાં મુશ્કેલી

ઉંઘમાં સમસ્યા

ઇન્ટરનેટથી સ્વ-નિદ્રાન

ક્રયારેક થતી ખરાબ યાદો

### સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

પરવિાર અને નજીકના મતિરો સાથે ખુલ્લી વાતચીત કરવાથી માનસિક ભાર અને ભય ઓછો થાય છે.

સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી જોડાણ અને ભાવનાત્મક સુરક્ષાનો અનુભવ થાય છે.

સપોર્ટ ગ્રૂપમાં જોડાવાથી વ્યક્તિપોતાના અનુભવ શોર કરી શકે છે.

સામાજિક સેવા અથવા વોલન્ટાઇરિંગમાં જોડાવાથી ધ્યાન દુઃખ યાદોથી દૂર જાય છે.

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક દ્વારા એકાંતની ભાવના ઘટે છે અને સ્થારિતા વધે છે.

### 2. કસરત

નિયમિત શારીરિક કસરત શારીરમાં જમા થયેલ તણાવ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

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

ચાલવું અથવા દોડવું જેવી પ્રવૃત્તિઓ મૂડ સુધારે છે અને ચિંતા ઘટાડે છે.

શ્વાસની કસરતો ગભરાટ પર નિયતરણ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

નિયમિત કસરત ઉંઘની ગુણવત્તા સુધારે છે, જે PTSDમાં ઘણીવાર બગડેલી હોય છે.

### 3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલિત આહાર મગજના સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક નિયતરણને મદદ કરે છે.

વટિમનિસ અને ઘનજોથી ભરપૂર ખોરાક તણાવ અને થાક ઘટાડે છે.

અસ્વીકરણ: આ અહેવાલ માત્ર માહતીના હેતુ માટે છે અને વ્યવસાયિક તબીબી સલાહનું સ્થાન લેતો નથી.

# વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

ઓમેગા-3યુક્ત ખોરાક માનસિક સ્પષ્ટતા અને સ્થરિતા વધારે છે.

કેફીન અને વધુ પડતી ખાંડ લેવાનું ટાળો.

પૂર્તું પાણી પીવાથી શરીર અને મન બંને સંતુલન રહે છે.

## દૈનિક દનિયરા

નયિમતિ દનિયરા રાખવાથી જીવનમાં ગોઠવણ અને નયિત્રણની ભાવના મળે છે.

સમયસર ઊંઘ અને જાગવાની ટેવ મૂડ અને ઉર્જાને સ્થારિ રાપે છે.

દૈનિક કાર્યોનું આયોજન કરવાથી માનસિક ભાર ઓછો થાય છે.

દનિયરામાં આરામ માટે સમય ફાળવવાથી તણાવ નયિત્રરતિ રહે છે.

શસ્ત્રિતબદ્ધ જીવનશૈલી લાંબા ગાળાની સુધારણા અને માનસિક મજબૂતીમાં મદદ કરે છે.

## સામાજિક પ્રવૃત્તતિઓ

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક સ્થારિતા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.

વિશ્વાસનીય લોકો સાથે લાગણીઓ વહેંચવાથી માનસિક દબાણ ધરે છે.

સમૂહ પ્રવૃત્તતિઓમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક કૌશલ્ય સુધરે છે.

સકારાત્મક સામાજિક સહારો મૂડ સ્વાગત અને ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ નયિત્રરતિ કરે છે.

એકાંત ટાળવાથી ભાવનાત્મક વકિસ અને માનસિક સુખાકારી વધે છે.

## 2. કસરત

નયિમતિ કસરત ભાવનાઓને નયિત્રરતિ કરવામાં મદદ કરે છે.

યોગ અને ધ્યાન આત્મ-નયિત્રણ અને જાગૃતવિધારે છે.

શારીરક પ્રવૃત્તતિઓ મન પ્રરક્ષલભિત્તિ રહે છે.

કસરત ગુસ્સો, ચિંતા અને ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડે છે.

સફરિ જીવનશૈલી સંતુલન અને સ્વસ્થ વ્યક્તતિવને સહારો આપે છે.

## 3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલન પોષણ મગજની કાર્યક્રમતા અને નયિત્રણને મજબૂત બનાવે છે.

વટિમનિસ અને ઘનજીથી ભરપૂર ખોરાક મૂડ અને ઉર્જા સ્થારિ રાપે છે.

ઓમેગા-3 અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ભાવનાત્મક સંતુલન સુધારે છે.

જંક ફૂડ અને કેફીન ઘટાડવાથી સ્થારિતા વધે છે.

પૂર્તું પાણી પીવાથી માનસિક સ્પષ્ટતા અને શાંતજળવાય છે.

## દૈનિક દનિયરા

ગોઠવાયેલી દનિયરા સુરક્ષા અને આત્મશસ્ત્રિત આપે છે.

નયિમતિ ઊંઘની આદત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.

અસ્વીકરણ: આ અહેવાલ માત્ર માહતીના હેતુ માટે છે અને વ્યાવસાયક તબીબી સલાહનું સ્થાન લેતો નથી.

# વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

કાર્યોનું આયોજન કરવાથી આવેગી વરતન ઘટે છે.  
દનિયામાં આરામનો સમય ઉમેરવાથી ભાવનાત્મક પુનઃસ્થાપન થાય છે.  
સતત રૂટનિ વ્યક્તિગિત વક્તિસ અને ભાવનાત્મક પરપિક્વતા વધારે છે.

## પીટીએસડી (PTSD)

### મુખ્ય લક્ષણો

ઘટનાનું વારંવાર સ્મરણ કે અનુભવ થવો  
ટાળવું  
નકારાત્મક વચ્ચિયારો  
સજાગતામાં ફેરફારો

### ભ્રામક માનન્યતાઓ

તાત્કાલિક શોક

## તણાવ અને થાક

### મુખ્ય લક્ષણો

અત્યંત શારીરિક અને માનસિક થાક  
ચડિયડિપણું અને મૂડ સ્વભાવ  
એકાગ્રતામાં ઘટાડો  
રસ અને પ્રેરણા ગુમાવવી

### ભ્રામક માનન્યતાઓ

કૃષણિક થાક  
અસ્થાયી રૂચિધિટવી  
નકારાત્મકતા

## ઓટક્ઝિમ

અસ્વીકરણ: આ અહેવાલ માત્ર માહતીના હેતુ માટે છે અને વ્યાવસાયિક તબીબી સલાહનું સ્થાન લેતો નથી.

# વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

## સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક સ્થરિતા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.

વિશ્વસનીય લોકો સાથે લાગણીઓ વહેચવાથી માનસિક દબાશ ઘટે છે.

સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક કૌશલ્ય સુધરે છે.

સકારાત્મક સામાજિક સહારો મૂડ સ્વભાવ અને ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ નિયતરતિ કરે છે.

એકાંત ટાળવાથી ભાવનાત્મક વક્તિસ અને માનસિક સુખાકારી વધે છે.

## 2. કસરત

નિયમિત કસરત ભાવનાઓને નિયતરતિ કરવામાં મદદ કરે છે.

યોગ અને ધ્યાન આત્મ-નિયતરણ અને જાગૃતવિધારે છે.

શારીરક પ્રવૃત્તિથી મન પ્રક્રિયાઓ રહે છે.

કસરત ગુસ્સો, ચતિા અને ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડે છે.

સક્રિય જીવનશૈલી સંતુલન અને સ્વસ્થ વ્યક્તિગિતા અપેક્ષા આપે છે.

## 3. આહાર શુદ્ધા

સંતુલન પોષણ મગજની કાર્યક્રમતા અને નિયતરણને મજબૂત બનાવે છે.

વટિમનિસ અને ઘનજીથી ભરપૂર ખોરાક મૂડ અને ઉરજા સ્થરિ રાખે છે.

ઓમેગા-3 અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ભાવનાત્મક સંતુલન સુધારે છે.

જંક ફૂડ અને કેફીન ઘટાડવાથી સ્થરિતા વધે છે.

પૂર્તું પાણી પીવાથી માનસિક સ્પષ્ટતા અને શાંતિજળવાય છે.

## દૈનિક દનિયા

ગોઠવાયેલી દનિયા સુરક્ષા અને આત્મશસ્ત્રા આપે છે.

નિયમિત ઊંઘની આદત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.

કાર્યોનું આયોજન કરવાથી આવેગી વર્તતન ઘટે છે.

દનિયામાં આરામનો સમય ઉમેરવાથી ભાવનાત્મક પુનઃસ્થાપન થાય છે.

સતત રૂટનિ વ્યક્તિગિત વક્તિસ અને ભાવનાત્મક પરપિક્વતા વધારે છે.

## મુખ્ય લક્ષણો

સામાજિક સંકેતોને સમજવામાં મુશ્કેલી

સંવાદ સાધવામાં પડકાર

નિયમોમાં લવચીકતાનો અભાવ