

વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

તમારી વ્યક્તગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: Joshi

વ્યવસાય: Student

ઉંમર: 45

તારીખ: 2025-12-29

ડાયાગ

મુખ્ય લક્ષણો

લગભગ રોજ અત્યંત ઉદાસી, ખાલીપણું અથવા નરિશા
રસ અથવા આનંદનો અભાવ
ઉર્જાનો 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 વચ્ચારો
બળજબરીની હરકતો/વર્તતાઓ

સામાજિક પ્રવૃત્તાઓ

તાર્કિક ભાન હોવા છતાં નિયતરાણ ન કરી શકવું

ભ્રામક માન્યતાઓ

સુવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની પસંદગી

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

વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

વશિષ્ટ ચત્તાઓ
સામાન્ય ગેરવાજબી વચ્ચારો

1. સામાજિક પ્રવૃત્તતા

એકલા ન રહો – પરવિાર અથવા મતિરો સાથે વાત કરો
સમૂહ પ્રવૃત્તતાઓમાં જોડાઓ: યોગ ક્લાસ, વોકાંગ્ઝ ગ્રુપ, ભજન/ધ્યાન
સેવા કાર્ય કરો – તે મનને અન્ય દશિામાં વાળે છે
વધુ પડતું સોશિયલ મીડિયા ટાળો – તે વચ્ચારોમાં વધારો કરી શકે છે

2. કસરત

દરરોજ 30–40 મનિટિ યાલવું
યોગ અને પ્રાણાયામ
અનુલોમ-વલોમ
ભરામરી
હળવું કપાલભાયી
હળવું સ્ટ્રેચિંગ – મન અને શરીર શાંત થાય છે

3. આહાર શુદ્ધારણા

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 મીંહ ટાળો
પૂરતું પાણી પીવો

દૈનિક દન્તચયા

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

વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

એડીએચડી (ADHD)

મુખ્ય લક્ષણો

ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી
ભૂલકણાપણું
અતસ્ક્રિયિતા
આવેગશીલતા

ભૂરામક માન્યતાઓ

વચિલતિતા
ઉંઘનો અભાવ

વ્યક્તિગત અસંતુલન

મુખ્ય લક્ષણો

અસ્થિરિ સંબંધો
અસ્થિરિ આત્મ-ઇભી
આવેગશીલતા
ભાવનાત્મક અસ્થિરિતા

ભૂરામક માન્યતાઓ

કશોરાવસ્થાની અસ્થિરિતા
તણાવ પૂર્તયેની પૂરતક્રિયા

પીટીએસડી (PTSD)

મુખ્ય લક્ષણો

ઘટનાનું વારંવાર સ્મરણ કે અનુભવ થવો
ટાળવું
નકારાત્મક વચિયારો

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

વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

સજાગતામાં ફેરફારો

ભ્રામક માન્યતાઓ

તાત્કાલિક શોક

તણાવ અને થાક

મુખ્ય લક્ષણો

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

ભ્રામક માન્યતાઓ

ક્ષણિક થાક
અસ્થાયી રુચિદિશ્વાની
નકારાત્મકતા

ઓટક્ઝિમ

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક સ્થારિતા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.
વિશ્વસનીય લોકો સાથે લાગણીઓ વહેચવાથી માનસિક દબાણ ઘટે છે.
સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક કૌશલ્ય સુધરે છે.
સકારાત્મક સામાજિક સહારો મૂડ સ્વબંધ અને ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ નિયિત્રતા કરે છે.
એકાંત ટાળવાથી ભાવનાત્મક વક્તિસ અને માનસિક સુખાકારી વધે છે.

2. કસરત

નિયમિત કસરત ભાવનાઓને નિયિત્રતા કરવામાં મદદ કરે છે.
યોગ અને ધ્યાન આત્મ-નિયિત્રણ અને જાગૃતિવધારે છે.
શારીરિક પ્રવૃત્તિથી મન પ્રક્રિયાઓ રહે છે.

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

વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

કસરત ગુસ્સો, ચંતા અને ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડે છે.
સક્રાન્ચિ જીવનશૈલી સંતુલન અને સ્વસ્થ વ્યક્તતિવને સહારો આપે છે.

3. આહાર શુદ્ધા

સંતુલન પોષણ મગજની કાર્યક્રમતા અને નયિતરણને મજબૂત બનાવે છે.
વાટિમનિસ અને ઝનજિઓથી ભરપૂર ખોરાક મૂડ અને ઉર્જા સ્થારિ રાખે છે.
ઓમેગા-3 અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ભાવનાત્મક સંતુલન સુધારે છે.
જંક ફૂડ અને કેફીન ઘટાડવાથી સ્થારિતા વધે છે.
પૂર્તું પાણી પીવાથી માનસિક સ્પષ્ટતા અને શાંતિજળવાય છે.

દૈનિક દનિયરયા

ગોઠવાયેલી દનિયરયા સુરક્ષા અને આત્મશસ્ત્ર આપે છે.
નયિમતિ ઊંઘની આદત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.
કાર્યોનું આયોજન કરવાથી આવેગી વર્તન ઘટે છે.
દનિયરયામાં આરામનો સમય ઉમેરવાથી ભાવનાત્મક પુનઃસ્થાપન થાય છે.
સતત રૂટનિ વ્યક્તતિવ વક્તિસ અને ભાવનાત્મક પરપિકવતા વધારે છે.

મુખ્ય લક્ષણો

સામાજિક સંકેતોને સમજવામાં મુશ્કેલી
સંવાદ સાધવામાં પડકાર
નયિમોમાં લવચીકતાનો અભાવ