

Prajna Path Report

Your Personalized Prajna Path Journey

Name: Joshi

Age: 7

Profession: Retired

Date: 2026-01-02

Likely Assessment: General Mental Health

Main Symptoms

મુખ્ય લક્ષણો (Main Symptoms) / मुख्य लक्षण अत्यंत शारीरिक અને માનસિક થાક (Overwhelming exhaustion) | અત્યધિક શારીરિક ઔર માનસિક થકાન ચડિયડિપણું અને મૂડ સ્વગિ (Increased irritability) | ચડિચડિપન ઔર મૂડ મેં બદલાવ એકાગ્રતામાં ઘટાડો (Reduced concentration) | એકાગ્રતા મેં કમી રસ અને પ્રેરણા ગુમાવવી (Loss of interest and motivation) | રુચિ ઔર પ્રેરણા કી કમી સામાજિક એકાંત (Social withdrawal) | સામાજિક દૂરી

મુખ્ય લક્ષણો (Main Symptoms) / मुख्य लक्षण घटनांुं वारंवार स्मरण के अनुभव થવો (Re-experiencing the event) | ઘટના કા પુનઃ અનુભવ ટાળવું (Avoidance) | બચાવ (સેહત કૈ લાઈ ટાલના) નકારાત્મક વચિારો (Negative thoughts) | નકારાત્મક વચિાર સજાગતામાં ફેરફારો (Changes in arousal) | સતરકતા મેં બદલાવ

Actionable Advice

Ways to Reduce Post-Traumatic Stress Disorder

Ways to Reduce Post-Traumatic Stress Disorder

Myths & Facts

ભ્રામક માન્યતાઓ (Myths) / भ्रामक धारणाएं सामान्य तप्रावने જીએડી (GAD) માનવો (Thinking normal stress is GAD) | સામાન્ય તનાવ કો GAD માનના શારીરિક સંવેદનાઓનું ખોટું અર્થઘટન (Misinterpreting body sensations) | શરીર કી સંવેદનાઓ કી ગલત વ્યાખ્યા ચતિા એટલે વકિાર માનવો (Assuming worry = disorder) | ચતિા કો વકિાર માનના

4. Routine & Mind Techniques Maintain a fixed daily routine Do not fight the thoughts Tell yourself: "These are just thoughts, not reality"

Diet & Routine

3. Food Habits Eating a balanced diet supports brain health and emotional regulation. Foods rich in vitamins and minerals help reduce stress and fatigue. Omega-3 rich foods improve mental clarity and emotional stability. Limiting caffeine and sugar helps prevent anxiety and restlessness. Drinking enough water keeps the body and mind well balanced.

Prajna Path Report

Your Personalized Prajna Path Journey

3. Food Habits Eating a balanced diet supports brain health and emotional regulation. Foods rich in vitamins and minerals help reduce stress and fatigue. Omega-3 rich foods improve mental clarity and emotional stability. Limiting caffeine and sugar helps prevent anxiety and restlessness. Drinking enough water keeps the body and mind well balanced.