

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: xxx

વ્યવસાય: Other

ઉંમર: 23

તારીખ: 2026-01-05

ઓસીડી (OCD)

2. એક્સરસાઈઝ

દરરોજ 30–40 મનિટિ ચાલવું

થોગ અને પ્રાણાયામ:

અનુલોમ-વલોમ

ભૂરામરી

હળવું કાપાલભાતા

હળવી સ્ટ્રેચિંગ – મન અને શરીર શાંત થાય છે

ઘોરાકની આદતો

સંતુલન આહાર લો:

લીલી શાકભાજી, ફળ

દાળ, ચણા

બદામ, અખરોટ

ઓમેગા-3 માટે અલસી અને અખરોટ

ચા-કોફી ઓછું લો

જંક ફૂડ અને વધારે મીઠ/તેલસિયુ ટાલો

પૂરતું પાણી પીવો

ફૈનાંક દનિયર્યા

વચ્ચારો સાથે લડશો નહીં

કહો: "આ માત્ર વચ્ચાર છે, હકીકત નથી"

ધ્યાન બીજી પ્રાણી વિષયની રીતે કરવો

રોજ 5–10 મનિટિ વચ્ચારો લખો (જરૂરનાલગિ)

10 મનિટિ ધ્યાન અથવા માઇન્ડફૂલનેસ કરો

તણાવ અને થાક

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

આ વિભાગ માટે કોઈ ચોક્કસ સલાહ મળી નથી. કૃપા કરી નાણિયાતની સલાહ લો.

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

પીટીએસડી (PTSD)

આ વિભાગ માટે કોઈ ચોક્કસ સલાહ મળી નથી. કૃપા કરી નાણિયાતની સલાહ લો.

1. સોશયિલ પ્રરવૃત્તાઓ

પરવિાર અને નજીકના મતિરો સાથે ખુલ્ખ્લી વાતચીત કરવાથી માનસિક ભાર અને ભય ઓછો થાય છે. જૂથ પ્રરવૃત્તાઓમાં ભાગ લેવાથી જોડાણ અને ભાવનાત્મક સુરક્ષાનો અનુભવ થાય છે. સપોર્ટ ગ્રૂપમાં જોડાવાથી વ્યક્તિપોતાના અનુભવ શેર કરી શકે છે અને સમજણ મળે છે. સામાજિક સેવા અથવા વોલન્ટારી કાર્યમાં જોડાવાથી ધ્યાન દુઃખ યાદોથી દૂર જાય છે. સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક દ્વારા એકાંતની ભાવના ઘટે છે અને ભાવનાત્મક સ્થરિતા વધે છે.

ચંતાનો રોગ (GAD)

આ વિભાગ માટે કોઈ ચોક્કસ સલાહ મળી નથી. કૃપા કરી નાણિયાતની સલાહ લો.

શ્વાસ સંબંધિત કસરતો ગભરાટ પર નાણિયાતની રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

ફૈનકિક દનિયરયા

સમયસર ઊંઘ અને જાગવાની ટેવ મૂડ અને ઊરજાને સ્થારિ રાખે છે.

ફૈનકિક કાર્યોની યોજના બનાવવાથી અનશીયતિતા અને માનસિક ભાર ઓછો થાય છે.