

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: Joshi

ઉંમર: 56

વ્યવસાય: Student

તારીખ: 2025-12-29

ડિપ્રેશન

મુખ્ય લક્ષણો

લગભગ રોજ અત્યંત ઉદાસી, ખાલીપણું અથવા નારિશા
રસ અથવા આનંદનો અભાવ
ઊર્જાનો 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 વચારો
બળજબરીની હરકતો/વર્તણૂક

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

તાર્કિક ભાન હોવા છતાં નયિત્રણ ન કરી શકવું

ભ્રામક માન્યતાઓ

સુવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની પસંદગી

Disclaimer: This report is for informational purposes only and does not replace professional medical advice.

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

વશિષ્ઠ યતિઓ
સામાન્ય ગેરવાજબી વચિારો

1. સામાજિક પ્રવૃત્તિ

એકલા ન રહો – પરવાર અથવા મતિરો સાથે વાત કરો
સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાઓ: યોગ ક્લાસ, વોકિંગ ગ્રુપ, ભજન/ધ્યાન
સેવા કાર્ય કરો – તે મનને અન્ય દશિામાં વાળે છે
વધુ પડતું સોશયલ મીડિયા ટાળો – તે વચિારોમાં વધારો કરી શકે છે

2. કસરત

દરરોજ 30–40 મનિટિ ચાલવું
યોગ અને પ્રાણાયામ
અનુલોમ-વલિોમ
ભ્રામરી
હળવું કપાલભાયી
હળવું સ્ટ્રેચિંગ – મન અને શરીર શાંત થાય છે

3. આહાર શુદ્ધિ

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 મીઠું ટાળો
પૂરતું પાણી પીવો

દૈનિક દનિયર્યા

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

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

ખાવાની આદતોની સમસ્યાઓ

મુખ્ય લક્ષણો

વજન વશિનો વક્રિત વર્ચાર
ખાવાની વર્તણૂકમાં અસાધારણતા

ભ્રામક માન્યતાઓ

વજન ઘટાડવાનું ઝનૂન
ભાવનાત્મક રીતે ખાવું

તણાવ અને થાક

મુખ્ય લક્ષણો

અત્યંત શારીરિક અને માનસિક થાક
ચડિયડાપણું અને મૂડ સ્વર્ગિ
એકાગ્રતામાં ઘટાડો
રસ અને પ્રેરણા ગુમાવવી

ભ્રામક માન્યતાઓ

ક્ષણિક થાક
અસ્થાયી રુચિઘટવી
નકારાત્મકતા