

Prajna Path Report

Your Personalized Prajna Path Journey

Name: Tare Kya Jovu

Age: 18

Profession: Working Professional

Date: 2026-01-01

Likely Assessment: તણાવ અને બર્નઆઉટ (Stress and Burnout) / तनाव और बर्नआउट

Main Symptoms

તણાવ અને બર્નઆઉટ (Stress and Burnout) / तनाव और बर्नआउट
મુખ્ય લક્ષણો (Main Symptoms) / मुख्य लक्षण अत्यंत शारीरिक અને માનસિક થાક (Overwhelming exhaustion) | અત્યધિક શારીરિક और मानसिक थकान ચડિયડિપણું અને મૂડ સ્વગિ (Increased irritability) | ચડિચડિપણ અને મૂડ મેં બદલાવ એકાગ્રતામાં ઘટાડો (Reduced concentration) | एकाग्रता में कमी રસ અને પ્રેરણા ગુમાવવી (Loss of interest and motivation) | रुचि और प्रेरणा की कमी સામાજિક એકાંત (Social withdrawal) | સામાજિક દૂરી

Actionable Advice

તણાવ અને બર્નઆઉટ (Stress and Burnout) / तनाव और बर्नआउट
તણાવ અને બર્નઆઉટ સંબંધિત સમસ્યાઓ (stress and burnout) મુખ્ય લક્ષણો સતત શારીરિક અને માનસિક થાક (Overwhelming exhaustion) ચડિયડિપણું અને મૂડ સ્વગિ (Increased irritability and mood swings) એકાગ્રતા અને યાદશક્તિમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો (Reduced performance and concentration) કામ અથવા જીવન પ્રત્યે રુચિ અને પ્રેરણા ખોવાઈ જવી (Cynicism and detachment)

Myths & Facts

તણાવ અને બર્નઆઉટ (Stress and Burnout) / तनाव और बर्नआउટ
તણાવ અને બર્નઆઉટ સંબંધિત સમસ્યાઓ (stress and burnout) મુખ્ય લક્ષણો સતત શારીરિક અને માનસિક થાક (Overwhelming exhaustion) ચડિયડિપણું અને મૂડ સ્વગિ (Increased irritability and mood swings) એકાગ્રતા અને યાદશક્તિમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો (Reduced performance and concentration) કામ અથવા જીવન પ્રત્યે રુચિ અને પ્રેરણા ખોવાઈ જવી (Cynicism and detachment)

Diet & Routine

તણાવ અને બર્નઆઉટ (Stress and Burnout) / तनाव और बर्नआउટ
માનસિક લક્ષણો અને ભાવનાઓ (Mental symptoms and emotions) ભાર્મતિ લક્ષણો વજન ઘટાડવા માટેની અસ્થાયી ઝનૂન (Temporary obsession with weight loss) હળવો અથવા સામયિક આહાર પ્રતિબંધ (Mild or periodic dietary restriction)