

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તગીત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: JAYESHBHAI

વ્યવસાય: Student

ઉંમર: 23

તારીખ: 2026-01-02

Likely Assessment: General Mental Health

Main Symptoms

મુખ્ય લક્ષણો (Main Symptoms) / મુખ્ય લક્ષણ અત્યંત શારીરિક અને માનસિક થાક (Overwhelming exhaustion) | અત્યધકિ શારીરિક ઔર માનસિક થકાન ચર્ચિતપણું અને મૂડ સ્વભાવ (Increased irritability) | ચંદ્રચંદ્રાપન ઔર મૂડ મેં બદલાવ એકાગ્રતામાં ઘટાડો (Reduced concentration) | એકાગ્રતા મેં કમી રસ અને પ્રેરણા ગુમાવવી (Loss of interest and motivation) | રુચિઓ અને પ્રેરણા કી કમી સામાજિક એકાંત (Social withdrawal) | સામાજિક દૂરી

મુખ્ય લક્ષણો (Main Symptoms) / મુખ્ય લક્ષણ ઘટનાનું વારંવાર સુમરણ કે અનુભવ થવો (Re-experiencing the event) | ઘટના કા પુનઃ અનુભવ ટાળવું (Avoidance) | બચાવ (સેહત કે લાયિ ટાલના) નકારાત્મક વચ્ચિયારો (Negative thoughts) | નકારાત્મક વચ્ચિયાર સંજાગતામાં ફેરફારો (Changes in arousal) | સતર્કતા મેં બદલાવ

Actionable Advice

- Exercise Regular physical exercise helps release stress and tension stored in the body. Yoga and stretching exercises promote relaxation and emotional balance. Aerobic activities like walking or jogging improve mood and reduce anxiety. Breathing exercises help control panic reactions and calm the nervous system. Consistent exercise improves sleep quality, which is often disturbed in PTSD.
- 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.

Myths & Facts

ભ્રામક માનયતાઓ (Myths) / ભ્રામક ધારણાએ સામાન્ય તણાવને જીએડી (GAD) માનવો (Thinking normal stress is GAD) | સામાન્ય તનાવ કો GAD માનના શારીરિક સંવેદનાઓનું ખોટું અરૂધાન (Misinterpreting body sensations) | શરીર કી સંવેદનાઓ કી ગલત વિયાખ્યા ચત્તા એટલે વાંકાર માનવો (Assuming worry = disorder) | ચત્તા કો વકિાર માનના

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

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગીત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

Diet & Routine

- 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.
- Food Habits Balanced nutrition supports brain function and emotional regulation. Foods rich in vitamins and minerals help stabilize mood and energy levels. Omega-3 and protein-rich foods improve emotional balance and focus. Limiting junk food, caffeine, and sugar reduces emotional instability. Proper hydration helps maintain mental clarity and calmness.