

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: Taro Baap

ઉંમર: 2

વ્યવસાય: Retired

તારીખ: 2026-01-02

## Likely Assessment: General Mental Health

### Main Symptoms

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

મુખ્ય લક્ષણો (Main Symptoms) / મુખ્ય લક્ષણ ઘટનાનું વારંવાર સ્મરણ કે અનુભવ થવો (Re-experiencing the event) | ઘટના કા પુનઃ અનુભવ ટાળવું (Avoidance) | બચાવ (સેહત કે 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) / ભ્રામક ધારણાં સામાન્ય તણાવને 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 ચિંતા એટલે વકિાર માનવો (Assuming worry = disorder) | ચિંતા 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

तमारी व्यक्तित्व मानसिक स्वास्थ्य यात्रा

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.