

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: joshidron's Org

વ્યવસાય: Student

ઉંમર: 7

તારીખ: 2026-01-06

પીટીએસડી (PTSD)

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

1. સોશયિલ પ્રરવૃત્તિઓ

પરવિાર અને નજીકના મતિરો સાથે ખુલ્લી વાતચીત કરવાથી માનસિક ભાર અને ભય ઓછો થાય છે.

જૂથ પ્રરવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી જોડાણ અને ભાવનાત્મક સુરક્ષાનો અનુભવ થાય છે.

સપોર્ટ ગ્રુપમાં 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.

ઓસીડી (OCD)

2. એક્સરસાઇઝ

દરરોજ 30-40 મનિટિ ચાલવું

યોગ અને પ્રાણાયામ:

અનુલોમ-વલ્લિમ

ભરામરી

હળવું કાપાલભાતા

હળવી સ્ટ્રેચિંગ - મન અને શરીર શાંત થાય છે

ઓરાકની આદતો

સંતુલન આહાર લો:

લીલી શાકભાજી, ફળ

દાળ, ચણા

બદામ, અખરોટ

ઓમેગા-3 માટે અલસી અને અખરોટ

ચા-કોકી ઓછું લો

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

જંક ફૂડ અને વધારે મીઠું/તેલથ્યા ટાજો
પૂર્તું પાણી પીવો

દૈનિક દન્યારા

વચિારો સાથે લડશો નહીં
કહો: "આ માત્ર વચિાર છે, હકીકત નથી"
ધ્યાન બીજી પ્રવૃત્તિની ફેરવો
રોજ 5-10 મનિટિ વચિારો લખો (જરૂરનાળું)
10 મનિટિ ધ્યાન અથવા માઇન્ડફુલનેસ કરો

તણાવ અને થાક

આ વભાગ માટે કોઈ ચોક્કસ સલાહ મળી નથી. કૃપા કરી નાણિયાતની સલાહ લો.
યોગ અને સ્ટ્રેચિંગ કસરતો મનને શાંત કરે છે અને ભાવનાત્મક સંતુલન આપે છે.

ચિંતાનો રોગ (GAD)

આ વભાગ માટે કોઈ ચોક્કસ સલાહ મળી નથી. કૃપા કરી નાણિયાતની સલાહ લો.
શ્વાસ સંબંધિત કસરતો ગભરાટ પર નાયિત્રાણ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

દૈનિક દન્યારા

સમયસર ઊંઘ અને જાગવાની ટેવ મૂડ અને ઊરજાને સ્થારિ રાખે છે.
દૈનિક કાર્યોની યોજના બનાવવાથી અનશ્રયતિતા અને માનસિક ભાર ઓછો થાય છે.