

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: Taro Baap

વ્યવસાય: Retired

ઉંમર: 2

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 ઔર માનસિક થકાન ચર્ચિયાપણું અને મૂડ સ્વભાવ (Increased irritability) | ચંદ્રચંદ્રાપણ 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 લાયે ટાલના) નકારાત્મક વચ્ચિયારો (Negative thoughts) | નકારાત્મક વચિયાર સંબંધિત માનસિક પરિબન્ધન (Changes in arousal) | સતર્કતા મેં બદલાવ

Actionable Advice

Ways to Reduce Post-Traumatic Stress Disorder

Ways to Reduce Post-Traumatic Stress Disorder

Myths & Facts

ભ્રામક માનસિક લક્ષણો (Myths) / ભ્રામક ધારણાએ સામાન્ય તણાવને જીએડી (GAD) માનવો (Thinking normal stress is GAD) | સામાન્ય તનાવ કો GAD માનના શારીરિક સંવેદનાઓનું ખોટું અર્થધારણ (Misinterpreting body sensations) | શરીર કી સંવેદનાઓ કી ગલત વ્યાખ્યા યત્તા એટલે વકિર માનવો (Assuming worry = disorder) | ચતી કો વકિર 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

તમારી વ્યક્તિગીત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

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.