

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: Joshi

ઉંમર: 12

વ્યવસાય: Student

તારીખ: 2025-12-29

## ડિપ્રેશન

### મુખ્ય લક્ષણો

લગભગ રોજ અત્યંત ઉદાસી, ખાલીપણું અથવા નરિશા  
રસ અથવા આનંદનો અભાવ  
ઊર્જાનો અભાવ અને થાક  
ભૂખ અને ઊંઘમાં ફેરફાર  
અપરાધભાવ અનુભવવો

### ભ્રામક માન્યતાઓ

હળવી ઉદાસી  
આળસ  
કામનો થાક  
મૂડમાં બદલાવ  
સ્વ-વશિલેષણ

## ઓસીડી (OCD)

### મુખ્ય લક્ષણો

બળજબરીના વચિારો  
બળજબરીની હરકતો/વર્તણૂક

### સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

તાર્કિક ભાન હોવા છતાં નયિત્રણ ન કરી શકવું

### ભ્રામક માન્યતાઓ

સુવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની પસંદગી

Disclaimer: This report is for informational purposes only and does not replace professional medical advice.

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

વશિષ્ઠ યતિઓ  
સામાન્ય ગેરવાજબી વચિારો

## 1. સામાજિક પ્રવૃત્તિ

એકલા ન રહો – પરવાર અથવા મતિરો સાથે વાત કરો  
સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાઓ: યોગ ક્લાસ, વોકિંગ ગ્રુપ, ભજન/ધ્યાન  
સેવા કાર્ય કરો – તે મનને અન્ય દશિામાં વાળે છે  
વધુ પડતું સોશયલ મીડિયા ટાળો – તે વચિારોમાં વધારો કરી શકે છે

## 2. કસરત

દરરોજ 30–40 મનિટિ ચાલવું  
યોગ અને પ્રાણાયામ  
અનુલોમ-વલિોમ  
ભ્રામરી  
હળવું કપાલભાયી  
હળવું સ્ટ્રેચિંગ – મન અને શરીર શાંત થાય છે

## 3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલિત આહાર લો  
લીલી શાકભાજી, ફળ  
દાળ, કઠોળ  
બદામ, અખરોટ  
ઓમેગા-3 માટે અળસી અને અખરોટ  
ચા-કોફીનું પ્રમાણ ઘટાડો  
જંક ફૂડ અને વધુ પડતું તેલ કે મીઠું ટાળો  
પૂરતું પાણી પીવો

## દૈનિક દનિયર્યા

વચિારો સામે લડશો નહીં  
સ્વયંને કહો: “આ માત્ર એક વચિાર છે, હકીકત નથી”  
ધ્યાન અન્ય પ્રવૃત્તિતરફ વાળો  
રોજ 5-10 મનિટિ તમારા વચિારો લખો  
10 મનિટિ ધ્યાન અથવા માઇન્ડફુલનેસ કરો

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

## ખાવાની આદતોની સમસ્યાઓ

### મુખ્ય લક્ષણો

વજન વશિનો વફિત વચિર  
ખાવાની વસ્તણૂકમાં અસાધારણતા

### ભ્રામક માન્યતાઓ

વજન ઘટાડવાનું ઝનૂન  
ભાવનાત્મક રીતે ખાવું

## વ્યક્તિત્વ અસંતુલન

### મુખ્ય લક્ષણો

અસ્થરિ સંબંધો  
અસ્થરિ આત્મ-છબી  
આવેગશીલતા  
ભાવનાત્મક અસ્થરિતા

### ભ્રામક માન્યતાઓ

કશિોરાવસ્થાની અસ્થરિતા  
તણાવ પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયા

## પીટીએસડી (PTSD)

### મુખ્ય લક્ષણો

ઘટનાનું વારંવાર સ્મરણ કે અનુભવ થવો  
ટાળવું  
નકારાત્મક વચિારો  
સજાગતામાં ફેરફારો

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

ભૂરામક માન્યતાઓ  
તાત્કાલિક શોક

## ઓટઝિમ

### સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક સ્થરિતા અને આત્મવશિવાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.  
વશિવસનીય લોકો સાથે લાગણીઓ વહેંચવાથી માનસિક દબાણ ઘટે છે.  
સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક કૌશલ્ય સુધરે છે.  
સકારાત્મક સામાજિક સહારો મૂડ સ્વગિ અને ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ નયિત્રતિ કરે છે.  
એકાંત ટાળવાથી ભાવનાત્મક વકાસ અને માનસિક સુખાકારી વધે છે.

### 2. કસરત

નયિમતિ કસરત ભાવનાઓને નયિત્રતિ કરવામાં મદદ કરે છે.  
યોગ અને ધ્યાન આત્મ-નયિત્રણ અને જાગૃતવિધારે છે.  
શારીરિક પ્રવૃત્તિથી મન પ્રકુલ્લતિ રહે છે.  
કસરત ગુસ્સો, યતિા અને ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડે છે.  
સક્રિય જીવનશૈલી સંતુલિત અને સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વને સહારો આપે છે.

### 3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલિત પોષણ મગજની કાર્યક્ષમતા અને નયિત્રણને મજબૂત બનાવે છે.  
વિટામિન્સ અને ખનજિઓ ભરપૂર ખોરાક મૂડ અને ઉર્જા સ્થરિ રાખે છે.  
ઓમેગા-3 અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ભાવનાત્મક સંતુલન સુધારે છે.  
જંક ફૂડ અને કેફીન ઘટાડવાથી સ્થરિતા વધે છે.  
પૂરતું પાણી પીવાથી માનસિક સ્પષ્ટતા અને શાંતિજીવવાય છે.

### દૈનિક દનિયર્યા

ગોઠવાયેલી દનિયર્યા સુરક્ષા અને આત્મશસિત આપે છે.  
નયિમતિ ઊંઘની આદત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.  
કાર્યોનું આયોજન કરવાથી આવેગી વર્તન ઘટે છે.  
દનિયર્યામાં આરામનો સમય ઉમેરવાથી ભાવનાત્મક પુનઃસ્થાપન થાય છે.  
સતત રૂટિન વ્યક્તિત્વ વકાસ અને ભાવનાત્મક પરિપક્વતા વધારે છે.

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

## મુખ્ય લક્ષણો

સામાજિક સંકેતોને સમજવામાં મુશ્કેલી  
સંવાદ સાધવામાં પડકાર  
નયિમોમાં લવચીકતાનો અભાવ