

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: Danr

વ્યવસાય: Student

ઉંમર: 34

તારીખ: 2026-01-03

## ચિંહિતો રોગ (GAD)

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

શ્વાસ સંબંધિત કસરતો ગભરાટ પર નિયત્રણ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

## દૈનિક દનિયર્યા

સમયસર ઊંઘ અને જાગવાની ટેવ મૂડ અને ઉરજાને સ્થાન રાખે છે.

દૈનિક કાર્યોની યોજના બનાવવાથી અનશ્ચિયતિતા અને માનસિક ભાર ઓછો થાય છે.

## તણાવ અને થાક

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

યોગ અને સ્ટ્રેચિંગ કસરતો મનને શાંત કરે છે અને ભાવનાત્મક સંતુલન આપે છે.

## ઓસ્સીડી (OCD)

### 2. એક્સરસાઇઝ

દરરોજ 30-40 મનિટિ યાલવું

યોગ અને પ્રાણાયામ:

અનુલોમ-વલોમ

ભૂરામરી

હળવું કાપાવભાત્ત

હળવી સ્ટ્રેચિંગ - મન અને શરીર શાંત થાય છે

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

## ખોરાકની આદતો

સંતુલન આહાર લો:  
લીલી શાકભાજી, ફળ  
દાળ, ચણા  
બદામ, અખરોટ  
ઓમેગા-3 માટે અલસી અને અખરોટ  
ચા-કોફી ઓછું લો  
જંક ફૂડ અને વધારે મીઠું/તેલયિ ટાળો  
પૂર્તું પાણી પીવો

## દૈનિક દનિયા

વચ્ચારો સાથે લડશો નહીં  
કહો: "આ માત્ર વચ્ચાર છે, હકીકત નથી"  
ધ્યાન બીજી પ્રવૃત્તતિરફ ફેરવો  
રોજ 5-10 મનિટિ વચ્ચારો લખો (જરૂરનાલાં)  
10 મનિટિ ધ્યાન અથવા માઇન્ડફુલનેસ કરો

## પીટીએસડી (PTSD)

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

1. સોશયિલ પ્રવૃત્તતિઓ  
પરવિાર અને નજીકના મતિરો સાથે ખુલ્ખ્લી વાતચીત કરવાથી માનસિક ભાર અને ભય ઓછો થાય છે.  
જૂથ પ્રવૃત્તતિઓમાં 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.