

Prajna Path Report

Your Personalized Prajna Path Journey

Name: Tare Kya Jovu

Age: 18

Profession: Working Professional

Date: 2026-01-01

Likely Assessment: તણાવ અને બરનાયાઉટ (Stress and Burnout) / તનાવ ઔર બરનાયાઉટ

Main Symptoms

તણાવ અને બરનાયાઉટ (Stress and Burnout) / તનાવ ઔર બરનાયાઉટ

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

Actionable Advice

તણાવ અને બરનાયાઉટ (Stress and Burnout) / તનાવ ઔર બરનાયાઉટ

તણાવ અને બરનાયાઉટ સંબંધિત સમસ્યાઓ (stress and burnout) મુખ્ય લક્ષણો સતત શારીરિક અને માનસિક થાક (Overwhelming exhaustion) ચડિયડિપણું અને મૂડ સ્વભાવ (Increased irritability and mood swings) એકાગ્રતા અને યાદશક્તમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો (Reduced performance and concentration) કામ અથવા જીવન પ્રત્યે રુચિઓ પ્રેરણા ખોવાઈ જવી (Cynicism and detachment)

Myths & Facts

તણાવ અને બરનાયાઉટ (Stress and Burnout) / તનાવ ઔર બરનાયાઉટ

તણાવ અને બરનાયાઉટ સંબંધિત સમસ્યાઓ (stress and burnout) મુખ્ય લક્ષણો સતત શારીરિક અને માનસિક થાક (Overwhelming exhaustion) ચડિયડિપણું અને મૂડ સ્વભાવ (Increased irritability and mood swings) એકાગ્રતા અને યાદશક્તમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો (Reduced performance and concentration) કામ અથવા જીવન પ્રત્યે રુચિઓ પ્રેરણા ખોવાઈ જવી (Cynicism and detachment)

Diet & Routine

તણાવ અને બરનાયાઉટ (Stress and Burnout) / તનાવ ઔર બરનાયાઉટ

માનસિક લક્ષણો અને ભાવનાઓ (Mental symptoms and emotions) ભારે વિશેરેખા વજન ઘટાડવા માટેની અસ્થાયી ઝનૂન (Temporary obsession with weight loss) હળવો અથવા સામયિક આહાર પ્રતિબિંદુ (Mild or periodic dietary restriction)