

Wellness Path Report

Your Personalized Mental Wellness Journey

Name: Joshi

Age: 1

Profession: Student

Date: 2025-12-28

Gad Restless

No specific advice found for this section. Please consult a specialist.

Dep Sad

No specific advice found for this section. Please consult a specialist.

Obsessive-Compulsive (OCD)

મુખ્ય લક્ષણો

બળજબરીના વચ્ચિઓ (Obsessions)
બળજબરીની હરકતો/વરૂતણૂક (Compulsions)
લાંબો સમય ખર્યાવો અને રોજબરોજની પ્રવૃત્તતાઓમાં અડયણ
તારકક્ષ ભાન હોવા છતાં નથીતરણ ન થઈ શકવું
મહત્વપૂર્ણ નુકસાન અથવા તણાવ

ભારમતિ લક્ષણો

સુવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની પસંદગી
વશિષ્ટ ચતીઓ અથવા ગભરાટ
એકવાર તપાસો વરૂતણૂક
સામાન્ય ગેરવાજબી વચ્ચિઓ

બળજબરીના વચ્ચિઓ અને વત ન ધરાડવાના ઉપાયો (Ways to reduce Obsessive Compulsive traits) / આવેશ

- સોશિયલ એ ક્રટિવિટી (Social Activity) / સામાજિક ગતવિધિઓની અનુભૂતિ કરો
- એકલા ન રહો – પણ રવાર, મિત્રો સાથે વાત કરો (Do not stay alone; talk with family or friends) | અકેલે ન રહોણે પરવિાર યા મતિરોં સે બાતચીત કરોને।

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

Wellness Path Report

Your Personalized Mental Wellness Journey

ગુરુપ પરવું તિતમાં જોડાઓ: યોગ ક્રાસ, વો કંગ ગુરુપ, ભજન/ધ્યાન (Join group activities: yoga, walking groups, meditation) | સમૂહ ગતવિધિઓ મેં શામલિ હોણ: યોગ, વૉકિંગ ગુરુપ, ધ્યાન।

સેવા કાય (વોલ નૃટ્ય રંગ) કરો – મન બહાર તરફ વળે છે (Do volunteer work – it shifts focus outward) | સ્વયંસેવી કાર્ય કરેં – ઇસસે ધ્યાન બાહર કી ઓર જાતા હૈ।

વધુ સોશિયલ મી ડયા ટાળો – OCD વિચારો વધારી શકે છે (Reduce social media usage; it may increase OCD thoughts) | સોશલ મીડિયા કા કમ ઉપયોગ કરેં; યહ OCD વચિારોં કો બઢા સકતા હૈ।

2. એક્સરસાઈઝ (Exercise) / વ્યાયામ

દરરોજ 30–40 મિનિટ ચાલવું (Walk daily for 30–40 minutes) | પ્રતિદિન 30–40 મનિટ ટહ્લેં।

યોગ અને પ્રાણાયામ (Yoga and Pranayama) / યોગ ઔર પ્રાણાયામ:

અનુલોમ-વિલોમ (Anulom-Vilom) / અનુલોમ-વલોમ

ભ્રામરી (Bhramari) / ભ્રામરી

હળવું કાપાલભાતિ (Light Kapalbhati) / હલ્કા કપાલભાત્

હળવી સ્ટ્રેચ યંગ – મન અને શરીર શાંત થાય છે (Gentle stretching relaxes the mind and body) | હલ્કી સ્ટ્રેચિગી મન ઔર શરીર કો શાંત કરતી હૈ।

3. કૂડ હે બટ્ટસ (Food Habits) / ભોજન કી આદતે

સંતુલિત લત આઠાર લો (Eat a balanced diet) / સંતુલિત આહાર લેં:

વીલી શાકભાજી, ફળ (Green vegetables and fruits) | હરી સબજિયાં ઔર ફલ

દાળ, ચણા (Pulses and lentils) | દાલેં ઔર અનાજ

બદામ, અખરોટ (Nuts like almonds and walnuts) | બાદામ, અખરોટ જૈસે મેવે

ઓમેગા-3 માટે અલસી અને અખરોટ (Omega-3 foods like flaxseed, walnuts) | ઓમેગા-3 યુક્ત ભોજન (અલસી, અખરોટ)

ચા-કોફી ઓછું લો (Reduce tea and coffee) | ચાય ઔર કોફી કા સેવન કમ કરેં।

જ' ક કૂડ અને વધારે મીઠું/તે લયું ટાળો (Avoid junk and processed food) | જંક ઔર પ્રોસેસ્ડ ફૂડ સે બચેં।

પૂરતું પાણી પીવો (Drink enough water) | પર્યાપ્ત માત્રા મેં પાની પણ્ણે।

4. રૂટન અને મનની ટેકનિક્સ (Routine & Mind Techniques) / દનિચર્યા ઔર મન કી તકનીકે

નિયમિત દનિચર્યા રાખો (Maintain a fixed daily routine) | નિયમિત દૈનિક દનિચર્યા બનાએ રહ્યે।

વિચારો સાથે લડશો નહીં (Do not fight the thoughts) | વચિારોં સે લડેં નહીં।

કહો: "આ માત્ર વિચાર છે, હકીકત નથી" (Tell yourself: "These are just thoughts, not reality") | સ્વયં સે કહેં: "યે સરિફ વચિાર હૈને, વાસ્તવકિતા નહીં!"

ધ્યાન બીજી પ્રાણી તિત તરફ ફેરવો (Shift attention to another activity) | ધ્યાન કો કસી અન્ય ગતવિધિમેં લગાએં।

રોજ 5–10 મિનિટ વિચારો લખો (Journal for 5–10 minutes daily) | પ્રતિદિન 5–10 મનિટ ડાયરી લખ્યે।

10 મિનિટ ધ્યાન અથવા માઇન્ડફુલનેસ કરો (Practice mindfulness or meditation for 10 minutes) | 10 મનિટ ધ્યાન (માઇન્ડફુલનેસ/મેડિટિશન) કા અભ્યાસ કરેં।

Autism Spectrum

Wellness Path Report

Your Personalized Mental Wellness Journey

મુખ્ય લક્ષણો

સામાજિક સંકેતોને સમજવામાં મુશ્કેલી
બે-માર્ગી સંવાદ શરૂ કરવામાં પડકાર
પરસ્થિતિઓ અને નિયમોમાં લવચીકતાનો અભાવ
અત્યંત કેન્દ્રાત્મક અને ગાહન રૂચિઓ
ઇન્દ્રાધ્રાય સંવેદનશીલતાઓમાં તફાવત

ભારમતિ લક્ષણો

સામાજિક ચત્તિા અથવા શરમાળ સ્વભાવ
નશીયતિ સ્વભાવ અથવા "વાણી" ન હોવું
સામાજિક આદાનપૂરદાનમાં ઘવેલ
સામાજિક અસ્વસ્થતા