

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: Joshi

વ્યવસાય: Other

ઉંમર: 22

તારીખ: 2026-01-01

## ચિંહિતાનો રોગ (GAD)

### મુખ્ય લક્ષણો

અતશિય ચતિા  
ચંચળતા અથવા બેચેની  
વધારે થાક લાગવો  
એકાગ્રતામાં મુશ્કેલી  
ઉંઘમાં સમસ્યા

ઇન્ટરનેટથી સ્વ-નિદ્રાન  
ક્રયારેક થતી ખરાબ યાદો

### સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

પરવિાર અને નજીકના મતિરો સાથે ખુલ્લી વાતચીત કરવાથી માનસિક ભાર અને ભય ઓછો થાય છે.  
સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી જોડાણ અને ભાવનાત્મક સુરક્ષાનો અનુભવ થાય છે.  
સપોર્ટ ગ્રૂપમાં જોડાવાથી વ્યક્તિપોતાના અનુભવ શોર કરી શકે છે.  
સામાજિક સેવા અથવા વોલન્ટીયરિઝિમાં જોડાવાથી ધ્યાન દુઃખ યાદોથી દૂર જાય છે.  
સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક દ્વારા એકાંતની ભાવના ઘટે છે અને સ્થારિતા વધે છે.

### 2. કસરત

નિયમિત શારીરિક કસરત શારીરમાં જમા થયેલ તણાવ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.  
યોગ અને સ્ટ્રેચિંગ મનને શાંત કરે છે અને ભાવનાત્મક સંતુલન આપે છે.  
ચાલવું અથવા દોડવું જેવી પ્રવૃત્તિઓ મૂડ સુધારે છે અને ચતિા ઘટાડે છે.  
શ્વાસની કસરતો ગભરાટ પર નિયત્રણ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.  
નિયમિત કસરત ઉંઘની ગુણવત્તા સુધારે છે, જે PTSDમાં ઘણીવાર બગડેલી હોય છે.

### 3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલિત આહાર મગજના સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક નિયત્રણને મદદ કરે છે.  
વટિમનિસ અને ઘનજોથી ભરપૂર ખોરાક તણાવ અને થાક ઘટાડે છે.

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

ઓમેગા-3યુક્ત ખોરાક માનસિક સપ્ષ્ટતા અને સ્થરિતા વધારે છે.

કેફીન અને વધુ પડતી ખાંડ લેવાનું ટાળો.

પૂર્તું પાણી પીવાથી શરીર અને મન બંને સંતુલન રહે છે.

## દૈનિક દનિયરા

નયિમતિ દનિયરા રાખવાથી જીવનમાં ગોઠવણ અને નયિત્રણની ભાવના મળે છે.

સમયસર ઊંઘ અને જાગવાની ટેવ મૂડ અને ઉરજાને સ્થારિ રાપે છે.

દૈનિક કાર્યોનું આયોજન કરવાથી માનસિક ભાર ઓછો થાય છે.

દનિયરામાં આરામ માટે સમય ફાળવવાથી તણાવ નયિત્રરતિ રહે છે.

શસ્ત્રિતબદ્ધ જીવનશૈલી લાંબા ગાળાની સુધારણા અને માનસિક મજબૂતીમાં મદદ કરે છે.

## સામાજિક પ્રવૃત્તતિઓ

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક સ્થારિતા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.

વિશ્વાસનીય લોકો સાથે લાગણીઓ વહેંચવાથી માનસિક દબાણ ધરે છે.

સમૂહ પ્રવૃત્તતિઓમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક કૌશલ્ય સુધરે છે.

સકારાત્મક સામાજિક સહારો મૂડ સ્વાગત અને ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ નયિત્રરતિ કરે છે.

એકાંત ટાળવાથી ભાવનાત્મક વકિસ અને માનસિક સુખાકારી વધે છે.

## 2. કસરત

નયિમતિ કસરત ભાવનાઓને નયિત્રરતિ કરવામાં મદદ કરે છે.

યોગ અને ધ્યાન આત્મ-નયિત્રણ અને જાગૃતવિધારે છે.

શારીરક પ્રવૃત્તતિઓ મન પ્રરક્ષલભિત્તિ રહે છે.

કસરત ગુસ્સો, ચિંતા અને ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડે છે.

સફરિ જીવનશૈલી સંતુલન અને સ્વસ્થ વ્યક્તતિવને સહારો આપે છે.

## 3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલન પોષણ મગજની કાર્યક્રમતા અને નયિત્રણને મજબૂત બનાવે છે.

વટિમનિસ અને ઘનજોથી ભરપૂર ખોરાક મૂડ અને ઉરજા સ્થારિ રાપે છે.

ઓમેગા-3 અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ભાવનાત્મક સંતુલન સુધારે છે.

જંક ફૂડ અને કેફીન ઘટાડવાથી સ્થારિતા વધે છે.

પૂર્તું પાણી પીવાથી માનસિક સપ્ષ્ટતા અને શાંતજળવાય છે.

## દૈનિક દનિયરા

ગોઠવાયેલી દનિયરા સુરક્ષા અને આત્મશસ્ત્રિત આપે છે.

નયિમતિ ઊંઘની આદત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

કાર્યોનું આયોજન કરવાથી આવેગી વરતન ઘટે છે.  
દનિયામાં આરામનો સમય ઉમેરવાથી ભાવનાત્મક પુનઃસ્થાપન થાય છે.  
સતત રૂટનિ વ્યક્તિગિત વક્તિસ અને ભાવનાત્મક પરપિક્વતા વધારે છે.

## ઓસીડી (OCD)

### મુખ્ય લક્ષણો

બળજબરીના વચ્ચાએ  
બળજબરીની હુકતો/વરતણૂક

### સામાજિક પ્રવૃત્તાઓ

તાર્કિક ભાન હોવા છતાં નિયતરણ ન કરી શકવું

### ભૂરામક માન્યતાઓ

સુવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની પસંદગી  
વશિષ્ટ ચત્તાઓ  
સામાન્ય ગેરવાજબી વચ્ચાએ

### 1. સામાજિક પ્રવૃત્તા

એકલા ન રહો – પરવિાર અથવા મતિરો સાથે વાત કરો  
સમૂહ પ્રવૃત્તાઓમાં જોડાઓ: યોગ ક્લાસ, વોકાંગ્ઝ ગ્રુપ, ભજન/ધ્યાન  
સેવા કાર્ય કરો – તે મનને અન્ય દશિઓમાં વાળે છે  
વધુ પડતું સોશિયલ મીડિયા ટાળો – તે વચ્ચાએમાં વધારો કરી શકે છે

### 2. કસરત

દરરોજ 30–40 મનિટિ યાલવું  
યોગ અને પ્રાણાયામ  
અનુલોમ-વલોમ  
ભૂરામરી  
હળવું કપાલભાયી  
હળવું સ્ટ્રેચિંગ – મન અને શરીર શાંત થાય છે

### 3. આહાર શુદ્ધા

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

સંતુલિત આહાર વો  
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 દનિયરયા

વચિારો સામે લડશો નહીં  
સ્વયંને કહો: "આ માત્ર એક વચિાર છે, હકીકત નથી"  
ધ્યાન અન્ય પ્રવૃત્તિઓની વાળો  
રોજ 5-10 મનિટિ તમારા વચિારો લખો  
10 મનિટિ ધ્યાન અથવા માઇન્ડફ્લુનેસ કરો

## એડીએચ્ડી (ADHD)

### મુખ્ય લક્ષણો

ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી  
ભૂલકણાપણું  
અતસિક્રિયિતા  
આવેગશીલતા

### ભૂરામક માન્યતાઓ

વચિલતિતા  
ઉંઘનો અભાવ

## ખાવાની આદતોની સમસ્યાઓ

### મુખ્ય લક્ષણો

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

વજન વશિનો વક્તૃત્વ વચ્ચિએ  
ખાવાની વર્તતણૂકમાં અસાધારણતા

## ભૂરામક માન્યતાઓ

વજન ઘટાડવાનું અનૂન  
ભાવનાત્મક રીતે ખાવું

## વ્યક્તિગિત અસંતુલન

### મુખ્ય લક્ષણો

અસ્થારિ સંબંધો  
અસ્થારિ આત્મ-ઇચ્છા  
આવેગશીલતા  
ભાવનાત્મક અસ્થરિતા

## ભૂરામક માન્યતાઓ

કશોરાવસ્થાની અસ્થરિતા  
તણાવ પ્રત્યેની પ્રતક્રિયા

## પીટીએસડી (PTSD)

### મુખ્ય લક્ષણો

ઘટનાનું વારંવાર સ્મૃતિ કે અનુભવ થવો  
ટાળવું  
નકારાત્મક વચ્ચિએ  
સજાગતામાં ફેરફારો

## ભૂરામક માન્યતાઓ

તાત્કાલિક શોક

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

## તણાવ અને થાક

### મુખ્ય લક્ષણો

અત્યંત શારીરિક અને માનસિક થાક  
ચડિયડિપણું અને મૂડ સ્વાગતિ  
એકાગ્રતામાં ઘટાડો  
રસ અને પ્રેરણા ગુમાવવી

### ભૂરામક માન્યતાઓ

ક્ષણિક થાક  
અસ્થાયી રુચિધિટવી  
નકારાત્મકતા

## ઓટક્ઝિમ

### સામાજિક પ્રવૃત્તતાઓ

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક સ્થારિતા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.  
વિશ્વસનીય લોકો સાથે લાગણીઓ વહેચવાથી માનસિક દબાણ ઘટે છે.  
સમૂહ પ્રવૃત્તતાઓમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક કૌશલ્ય સુધરે છે.  
સકારાત્મક સામાજિક સહારો મૂડ સ્વાગતિ અને ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ નિયતરતિ કરે છે.  
એકાંત ટાળવાથી ભાવનાત્મક વક્તિસ અને માનસિક સુખાકારી વધે છે.

## 2. કસરત

નિયમિત કસરત ભાવનાઓને નિયતરતિ કરવામાં મદદ કરે છે.  
યોગ અને ધ્યાન આત્મ-નિયતરણ અને જાગૃતવિધારે છે.  
શારીરિક પ્રવૃત્તતાથી મન પ્રકૃતિલાલાલિતિ રહે છે.  
કસરત ગુસ્સો, ચતીા અને ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડો છે.  
સફરિય જીવનશૈલી સંતુલનિ અને સ્વસ્થ વ્યક્તતિવને સહારો આપે છે.

## 3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલનિ પોષણ મગજની કાર્યક્રમતા અને નિયતરણને મજબૂત બનાવે છે.  
વટિમનિસ અને ઘનજીથી ભરપૂર ખોરાક મૂડ અને ઉરજા સ્થારિ રાખે છે.

# Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તગીત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

ઓમેગા-3 અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ભાવનાત્મક સંતુલન સુધારે છે.

જંક ફૂડ અને કેફીન ઘટાડવાથી સ્થાપિતા વધે છે.

પૂર્તું પાણી પીવાથી માનસિક સ્પષ્ટતા અને શાંતજળવાય છે.

## દૈનિક દનિયરા

ગોઠવાયેલી દનિયરા સુરક્ષા અને આત્મશસ્ત્રા આપે છે.

નિયમિત ઊંઘની આદત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.

કાર્યોનું આયોજન કરવાથી આવેગી વર્તન ઘટે છે.

દનિયરામાં આરામનો સમય ઉમેરવાથી ભાવનાત્મક પુનઃસ્થાપન થાય છે.

સતત રૂટનિ વ્યક્તતિવ વક્તિસ અને ભાવનાત્મક પરપિક્વતા વધારે છે.

## મુખ્ય લક્ષણો

સામાજિક સંકેતોને સમજવામાં મુશ્કેલી

સંવાદ સાધવામાં પડકાર

નિયમોમાં લવચીકતાનો અભાવ