

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: color craze

ઉંમર: 17

વ્યવસાય: Retired

તારીખ: 2026-01-02

Likely Assessment: ચતિા અને ગભરાટની સમસ્યાઓ / Generalized Anxiety Disorder

Main Symptoms

ચતિા અને ગભરાટની સમસ્યાઓ / Generalized Anxiety Disorder (GAD) / સામાન્યીકૃત ચતિા વકિાર (GAD) યુવા જીવનકૌશલ્ય માટે અત્યંત યોગ્ય. ચતિા અને ધબરાહટની સમસ્યાઓ/ Generalized Anxiety Disorder (GAD) વ્યક્તિરોજ નાના-મોટા મુદ્દાઓ વશી (કામ, પરવિાર, પૈસા, આરોગ્ય) સતત ચતિા કરે છે, ભલે બધું સામાન્ય હોય, છતાં ચતિા રોકી શકતો નથી. મુખ્ય લક્ષણો Excessive worry – અતિશિય ચતિા Restlessness – ચંચળતા / શાંતિન રહેવી

Actionable Advice

ચતિા અને ગભરાટની સમસ્યાઓ / Generalized Anxiety Disorder (GAD) / સામાન્યીકૃત ચતિા વકિાર (GAD) યુવા જીવનકૌશલ્ય માટે અત્યંત યોગ્ય. ચતિા અને ધબરાહટની સમસ્યાઓ/ Generalized Anxiety Disorder (GAD) વ્યક્તિરોજ નાના-મોટા મુદ્દાઓ વશી (કામ, પરવિાર, પૈસા, આરોગ્ય) સતત ચતિા કરે છે, ભલે બધું સામાન્ય હોય, છતાં ચતિા રોકી શકતો નથી. મુખ્ય લક્ષણો Excessive worry – અતિશિય ચતિા Restlessness – ચંચળતા / શાંતિન રહેવી

Myths & Facts

ચતિા અને ગભરાટની સમસ્યાઓ / Generalized Anxiety Disorder (GAD) / સામાન્યીકૃત ચતિા વકિાર (GAD) યુવા જીવનકૌશલ્ય માટે અત્યંત યોગ્ય. ચતિા અને ધબરાહટની સમસ્યાઓ/ Generalized Anxiety Disorder (GAD) વ્યક્તિરોજ નાના-મોટા મુદ્દાઓ વશી (કામ, પરવિાર, પૈસા, આરોગ્ય) સતત ચતિા કરે છે, ભલે બધું સામાન્ય હોય, છતાં ચતિા રોકી શકતો નથી. મુખ્ય લક્ષણો Excessive worry – અતિશિય ચતિા Restlessness – ચંચળતા / શાંતિન રહેવી

Diet & Routine

ચતિા અને ગભરાટની સમસ્યાઓ / Generalized Anxiety Disorder (GAD) / સામાન્યીકૃત ચતિા વકિાર (GAD) યુવા જીવનકૌશલ્ય માટે અત્યંત યોગ્ય. ચતિા અને ધબરાહટની સમસ્યાઓ/ Generalized Anxiety Disorder (GAD) વ્યક્તિરોજ નાના-મોટા મુદ્દાઓ વશી (કામ, પરવિાર, પૈસા, આરોગ્ય) સતત ચતિા કરે છે, ભલે બધું સામાન્ય હોય, છતાં ચતિા રોકી શકતો નથી. મુખ્ય લક્ષણો Excessive worry – અતિશિય ચતિા Restlessness – ચંચળતા / શાંતિન રહેવી