

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: Joshi

વ્યવસાય: Student

ઉંમર: 12

તારીખ: 2025-12-29

ડિપ્રેશન

મુખ્ય લક્ષણો

લગભગ રોજ અત્યંત ઉદાસી, ખાલીપણું અથવા નરિશા
રસ અથવા આનંદનો અભાવ
ઉર્જાનો અભાવ અને થાક
ભૂખ અને ઊંઘમાં ફેરફાર
અપરાધભાવ અનુભવવો

ભ્રામક માન્યતાઓ

હળવી ઉદાસી
આળસ
કામનો થાક
મૂડમાં બદલાવ
સ્વ-વશિલેષણ

ઓસ્સીડી (OCD)

મુખ્ય લક્ષણો

બળજબરીના વચ્ચારો
બળજબરીની હરકતો/વર્તતાઓ

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

તાર્કિક ભાન હોવા છતાં નિયતરાણ ન કરી શકવું

ભ્રામક માન્યતાઓ

સુવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની પસંદગી

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

વશિષ્ટ ચત્તાઓ
સામાન્ય ગેરવાજબી વચ્ચારો

1. સામાજિક પ્રવૃત્તિ

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

2. કસરત

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

3. આહાર શુદ્ધારણા

સંતુલિત આહાર લો
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 દનિયા

વચ્ચારો સામે લડશો નહીં
સ્વયંને કહો: “આ માત્ર એક વચ્ચાર છે, હકીકત નથી”
ધ્યાન અન્ય પ્રવૃત્તતિરફ વાળો
રોજ 5-10 મનિટિ તમારા વચ્ચારો લખો
10 મનિટિ ધ્યાન અથવા માઇન્ડફુલનેસ કરો

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

ખાવાની આદતોની સમસ્યાઓ

મુખ્ય લક્ષણો

વજન વશિનો વક્ષિત વચ્ચિાર
ખાવાની વર્તતણૂકમાં અસાધારણતા

ભ્રામક માન્યતાઓ

વજન ધાડવાનું અનૂન
ભાવનાત્મક રીતે ખાવું

વ્યક્તિગિત અસંતુલન

મુખ્ય લક્ષણો

અસ્થિરિ સંબંધો
અસ્થિરિ આત્મ-ઇભી
આવેગશીલતા
ભાવનાત્મક અસ્થિરિતા

ભ્રામક માન્યતાઓ

કશોરાવસ્થાની અસ્થિરિતા
તણાવ પ્રત્યેની પ્રતક્રિયા

પીટીએસડી (PTSD)

મુખ્ય લક્ષણો

ઘટનાનું વારંવાર સ્મરણ કે અનુભવ થવો
ટાળવું
નકારાત્મક વચ્ચિારો
સજાગતામાં ફેરફારો

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

ભૂરામક માન્યતાઓ

તાત્કાલિક શોક

ઓટક્ઝિમ

સામાજિક પ્રવૃત્તાઓ

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક સ્થિરિતા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.

વિશ્વાસનીય લોકો સાથે લાગણીઓ વહેચવાથી માનસિક દબાણ ઘટે છે.

સમૂહ પ્રવૃત્તતાઓમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક કૌશલ્ય સુધરે છે.

સકારાત્મક સામાજિક સહારો મૂડ સ્વાગત અને ભાવનાત્મક પ્રતક્રિયાઓ 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 જાગૃતિવધારે છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તતાથી મન પ્રક્રિયાઓ રહે છે.

કસરત ગુસ્સો, ચતિા અને ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડે છે.

સક્રિય જીવનશૈલી સંતુલન અને સ્વસ્થ વ્યક્તિગિતા સહારો આપે છે.

3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલન પોષણ મગજની કાર્યક્રમતા અને નિયતરણને મજબૂત બનાવે છે.

વાર્ષિક અને ખંનજિથી ભરપૂર ખોરાક મૂડ અને ઉર્જા સ્થારિ રાખે છે.

ઓમેગા-3 અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ભાવનાત્મક સંતુલન સુધારે છે.

જંક ફૂડ અને કેફીન ઘટાડવાથી સ્થિરિતા વધે છે.

પૂર્તું પાણી પીવાથી માનસિક સ્વસ્થાની સંતુલન આપે છે.

દૈનિક દનિયરયા

ગોઠવાયેલી દનિયરયા સુરક્ષા અને આત્મશાસ્ત્ર આપે છે.

નિયમિત ઊંઘની આદત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.

કાર્યોનું આયોજન કરવાથી આવેગી વર્તન ઘટે છે.

દનિયરયામાં આરામનો સમય ઉમેરવાથી ભાવનાત્મક પુનઃસ્થાપન થાય છે.

સતત રૂટનિ વ્યક્તિગિત વક્તિસ અને ભાવનાત્મક પરપિક્વતા વધારે છે.

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

મુખ્ય લક્ષણો

સામાજિક સંકેતોને સમજવામાં મુશ્કેલી

સંવાદ સાધવામાં પડકાર

નિયમોમાં લવયીકતાનો અભાવ