

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: JAYESHBHAI

ઉંમર: 23

વ્યવસાય: Student

તારીખ: 2026-01-02

Likely Assessment: General Mental Health

Main Symptoms

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

મુખ્ય લક્ષણો (Main Symptoms) / મુખ્ય લક્ષણ ઘટનાનું વારંવાર સ્મરણ કે અનુભવ થવો (Re-experiencing the event) | ઘટના કા પુનઃ અનુભવ ટાળવું (Avoidance) | બચાવ (સેહત કે લાઈ ટાલના) નકારાત્મક વચિારો (Negative thoughts) | નકારાત્મક વચિાર સજાગતામાં ફેરફારો (Changes in arousal) | સતરકતા મેં બદલાવ

Actionable Advice

- Exercise Regular physical exercise helps release stress and tension stored in the body. Yoga and stretching exercises promote relaxation and emotional balance. Aerobic activities like walking or jogging improve mood and reduce anxiety. Breathing exercises help control panic reactions and calm the nervous system. Consistent exercise improves sleep quality, which is often disturbed in PTSD.
- Food Habits Eating a balanced diet supports brain health and emotional regulation. Foods rich in vitamins and minerals help reduce stress and fatigue. Omega-3 rich foods improve mental clarity and emotional stability. Limiting caffeine and sugar helps prevent anxiety and restlessness. Drinking enough water keeps the body and mind well balanced.

Myths & Facts

ભ્રામક માન્યતાઓ (Myths) / ભ્રામક ધારણાં સામાન્ય તણાવને જીએડી (GAD) માનવો (Thinking normal stress is GAD) | સામાન્ય તનાવ કો GAD માનના શારીરિક સંવેદનાઓનું ખોટું અર્થઘટન (Misinterpreting body sensations) | શરીર કી સંવેદનાઓ કી ગલત વ્યાખ્યા ચિંતા એટલે વિકાર માનવો (Assuming worry = disorder) | ચિંતા કો વિકાર માનના

- Routine & Mind Techniques Maintain a fixed daily routine Do not fight the thoughts Tell yourself: "These are just thoughts, not reality"

Prajna Path Report

तमारी व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य यात्रा

Diet & Routine

3. Food Habits Eating a balanced diet supports brain health and emotional regulation. Foods rich in vitamins and minerals help reduce stress and fatigue. Omega-3 rich foods improve mental clarity and emotional stability. Limiting caffeine and sugar helps prevent anxiety and restlessness. Drinking enough water keeps the body and mind well balanced.
3. Food Habits Balanced nutrition supports brain function and emotional regulation. Foods rich in vitamins and minerals help stabilize mood and energy levels. Omega-3 and protein-rich foods improve emotional balance and focus. Limiting junk food, caffeine, and sugar reduces emotional instability. Proper hydration helps maintain mental clarity and calmness.