

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: xxx

ઉંમર: 18

વ્યવસાય: Other

તારીખ: 2026-01-01

ચિંતાનો રોગ (GAD)

મુખ્ય લક્ષણો

અતિશય ચિંતા
ચંચળતા અથવા બેચેની
વધારે થાક લાગવો
એકાગ્રતામાં મુશ્કેલી
ઊંઘમાં સમસ્યા
ઇન્ટરનેટથી સ્વ-નિદાન
ક્યારેક થતી ખરાબ યાદો

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

પરિવાર અને નજીકના મિત્રો સાથે ખુલ્લી વાતચીત કરવાથી માનસિક ભાર અને ભય ઓછો થાય છે.
સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી જોડાણ અને ભાવનાત્મક સુરક્ષાનો અનુભવ થાય છે.
સપોર્ટ ગ્રુપમાં જોડાવાથી વ્યક્તિગત પોતાના અનુભવ શેર કરી શકે છે.
સામાજિક સેવા અથવા વોલન્ટીયરિંગમાં જોડાવાથી ધ્યાન દુઃખદ યાદોથી દૂર જાય છે.
સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક દ્વારા એકાંતની ભાવના ઘટે છે અને સ્થિતિ વધે છે.

2. કસરત

નયિમિતિ શારીરિક કસરત શરીરમાં 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 ચિંતા ઘટાડે છે.
શ્વાસની કસરતો ગભરાટ પર નયિત્રણ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.
નયિમિતિ કસરત ઊંઘની ગુણવત્તા સુધારે છે, જે PTSDમાં ઘણીવાર બગડેલી હોય છે.

3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલિત આહાર મગજના સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક નયિત્રણને મદદ કરે છે.
વિટામિન્સ અને ખનિજોથી ભરપૂર ખોરાક તણાવ અને થાક ઘટાડે છે.

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

ઓમેગા-3યુક્ત ખોરાક માનસિક સ્પષ્ટતા અને સ્થિરતા વધારે છે.
કેફીન અને વધુ પડતી ખાંડ લેવાનું ટાળો.
પૂરતું પાણી પીવાથી શરીર અને મન બંને સંતુલિત રહે છે.

દૈનિક દનિયર્યા

નિયમિત દનિયર્યા રાખવાથી જીવનમાં ગોઠવણ અને નિયંત્રણની ભાવના મળે છે.
સમયસર ઊંઘ અને જાગવાની ટેવ મૂડ અને ઉર્જાને સ્થિર રાખે છે.
દૈનિક કાર્યોનું આયોજન કરવાથી માનસિક ભાર ઓછો થાય છે.
દનિયર્યામાં આરામ માટે સમય ફાળવવાથી તણાવ નિયંત્રિત રહે છે.
શસ્તિબદ્ધ જીવનશૈલી લાંબા ગાળાની સુધારણા અને માનસિક મજબૂતીમાં મદદ કરે છે.

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક સ્થિરતા અને આત્મવશિવાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.
વશિવસનીય લોકો સાથે વાગણીઓ વહેંચવાથી માનસિક દબાણ ઘટે છે.
સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક કૌશલ્ય સુધરે છે.
સકારાત્મક સામાજિક સહારો મૂડ સ્વચ્છ અને ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ નિયંત્રિત કરે છે.
એકાંત ટાળવાથી ભાવનાત્મક વક્રિસ અને માનસિક સુખાકારી વધે છે.

2. કસરત

નિયમિત કસરત ભાવનાઓને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.
યોગ અને ધ્યાન આત્મ-નિયંત્રણ અને જાગૃતિવિધારે છે.
શારીરિક પ્રવૃત્તિથી મન પ્રકૃલ્લિત રહે છે.
કસરત ગુસ્સો, ચિંતા અને ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડે છે.
સક્રિય જીવનશૈલી સંતુલિત અને સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વને સહારો આપે છે.

3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલિત પોષણ મગજની કાર્યક્ષમતા અને નિયંત્રણને મજબૂત બનાવે છે.
વટામિન્સ અને ખનિજોથી ભરપૂર ખોરાક મૂડ અને ઉર્જા સ્થિર રાખે છે.
ઓમેગા-3 અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ભાવનાત્મક સંતુલન સુધારે છે.
જંક ફૂડ અને કેફીન ઘટાડવાથી સ્થિરતા વધે છે.
પૂરતું પાણી પીવાથી માનસિક સ્પષ્ટતા અને શાંતિજીવવાય છે.

દૈનિક દનિયર્યા

ગોઠવાયેલી દનિયર્યા સુરક્ષા અને આત્મશસ્તિ આપે છે.
નિયમિત ઊંઘની આદત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

કાર્યોનું આયોજન કરવાથી આવેગી વર્તન ઘટે છે.
દનિયર્યામાં આરામનો સમય ઉમેરવાથી ભાવનાત્મક પુનઃસ્થાપન થાય છે.
સતત રૂટિન વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને ભાવનાત્મક પરિપક્વતા વધારે છે.

ડિપ્રેશન

મુખ્ય લક્ષણો

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

ભ્રામક માન્યતાઓ

હળવી ઉદાસી
આળસ
કામનો થાક
મૂડમાં બદલાવ
સ્વ-વશિલેષણ

ઓસીડી (OCD)

મુખ્ય લક્ષણો

બળજબરીના વચિારો
બળજબરીની હરકતો/વર્તણૂક

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

તાર્કિક ભાન હોવા છતાં નયિત્રણ ન કરી શકવું

ભ્રામક માન્યતાઓ

સુવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની પસંદગી

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

વશિષ્ઠ યતિઓ
સામાન્ય ગેરવાજબી વચિારો

1. સામાજિક પ્રવૃત્તિ

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

2. કસરત

દરરોજ 30–40 મનિટિ ચાલવું
યોગ અને પ્રાણાયામ
અનુલોમ-વલિોમ
ભ્રામરી
હળવું કપાલભાયી
હળવું સ્ટ્રેચિંગ – મન અને શરીર શાંત થાય છે

3. આહાર શુદ્ધિ

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 દનિયર્યા

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

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

એડીએચડી (ADHD)

મુખ્ય લક્ષણો

ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી
ભૂલકણાપણું
અતસિક્રિયતા
આવેગશીલતા

ભ્રામક માન્યતાઓ

વચિલતા
ઊંઘનો અભાવ

ખાવાની આદતોની સમસ્યાઓ

મુખ્ય લક્ષણો

વજન વશિનો વફિત વચિર
ખાવાની વસ્તુકમાં અસાધારણતા

ભ્રામક માન્યતાઓ

વજન ઘટાડવાનું ઝનૂન
ભાવનાત્મક રીતે ખાવું

વ્યક્તિત્વ અસંતુલન

મુખ્ય લક્ષણો

અસ્થિરિ સંબંધો
અસ્થિરિ આત્મ-છબી
આવેગશીલતા
ભાવનાત્મક અસ્થિરિતા

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

ભૂરામક માન્યતાઓ

કશિરાવસ્થાની અસ્થિરતા
તણાવ પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયા

પીટીએસડી (PTSD)

મુખ્ય લક્ષણો

ઘટનાનું વારંવાર સ્મરણ કે અનુભવ થવો
ટાળવું
નકારાત્મક વચિારો
સજાગતામાં ફેરફારો

ભૂરામક માન્યતાઓ

તાત્કાલિક શોક

તણાવ અને થાક

મુખ્ય લક્ષણો

અત્યંત શારીરિક અને માનસિક થાક
ચડિયડાપણું અને મૂડ સ્વગિ
એકાગ્રતામાં ઘટાડો
રસ અને પ્રેરણા ગુમાવવી

ભૂરામક માન્યતાઓ

કષણિક થાક
અસ્થાયી રુચિઘટવી
નકારાત્મકતા

ઓટઝિમ

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક સ્થરિતા અને આત્મવશિવાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.
વશિવસનીય લોકો સાથે લાગણીઓ વહેંચવાથી માનસિક દબાણ ઘટે છે.
સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં લાગ લેવાથી સામાજિક કૌશલ્ય સુધરે છે.
સકારાત્મક સામાજિક સહારો મૂડ સ્વગિ અને ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ નયિત્રતિ કરે છે.
એકાંત ટાળવાથી ભાવનાત્મક વકાસ અને માનસિક સુખાકારી વધે છે.

2. કસરત

નયિમતિ કસરત ભાવનાઓને નયિત્રતિ કરવામાં મદદ કરે છે.
યોગ અને ધ્યાન આત્મ-નયિત્રણ અને જાગૃતવિધારે છે.
શારીરિક પ્રવૃત્તિથી મન પ્રકુલ્લતિ રહે છે.
કસરત ગુસ્સો, યતિા અને ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડે છે.
સક્રિય જીવનશૈલી સંતુલિત અને સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વને સહારો આપે છે.

3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલિત પોષણ મગજની કાર્યક્ષમતા અને નયિત્રણને મજબૂત બનાવે છે.
વટિામનિસ અને ખનજિથી ભરપૂર ખોરાક મૂડ અને ઉર્જા સ્થરિ રાખે છે.
ઓમેગા-3 અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ભાવનાત્મક સંતુલન સુધારે છે.
જંક ફૂડ અને કેફીન ઘટાડવાથી સ્થરિતા વધે છે.
પૂરતું પાણી પીવાથી માનસિક સ્પષ્ટતા અને શાંતિજીવવાય છે.

દૈનિક દનિયર્યા

ગોઠવાયેલી દનિયર્યા સુરક્ષા અને આત્મશસિત આપે છે.
નયિમતિ ઊંઘની આદત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.
કાર્યોનું આયોજન કરવાથી આવેગી વર્તન ઘટે છે.
દનિયર્યામાં આરામનો સમય ઉમેરવાથી ભાવનાત્મક પુનઃસ્થાપન થાય છે.
સતત રૂટનિ વ્યક્તિત્વ વકાસ અને ભાવનાત્મક પરિપક્વતા વધારે છે.

મુખ્ય લક્ષણો

સામાજિક સંકેતોને સમજવામાં મુશ્કેલી
સંવાદ સાધવામાં પડકાર
નયિમોમાં લવચીકતાનો અભાવ