

Prajna Path Report

आपकी व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य यात्रा

Name: 12

Age: 3

Profession: Working Professional

Date: 2026-01-07

तनाव और ब्रनआउट

कृपया कसी वशीष्य से सलाह लें।

योग और स्ट्रेचिंग से आराम और भावनात्मक संतुलन मिलता है।

जुनून-बाध्यकारी विकार (OCD)

2. व्यायाम

प्रतिदिन 30-40 मिनिट टहलें।

योग और प्राणायाम का अभ्यास करें:

अनुलोम-वलोम

भ्रामरी

हल्का कपालभाती

हल्की स्ट्रेचिंग मन और शरीर को शांत करती है।

भोजन की आदतें

हरी सब्जियाँ और फल

दालें और अनाज

बादाम, अखरोट जैसे मेवे

ओमेगा-3 युक्त भोजन (अलसी, अखरोट) मस्तिष्क के लिए लाभकारी हैं।

चाय और कॉफी का सेवन कम करें।

जंक और प्रोसेस्ड फूड से बचें।

पर्याप्त मात्रा में पानी पर्याप्त।

दैनिक दिनचर्या

वचिरों से लड़ें नहीं।

स्वयं से कहें: "ये सरिफ वचिर हैं, वास्तविकता नहीं।"

Prajna Path Report

आपकी व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य यात्रा

ध्यान को कसी अन्य गतिविधि में लगाएँ।
प्रतिदिन 5-10 मिनट डायरी लखिए।
10 मिनट ध्यान (माइंडफुलनेस/मेडिटेशन) का अभ्यास करें।

पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस (PTSD)

सामाजिक गतिविधियाँ

परिवार और करीबी दोस्तों से खुलकर बात करना भावनात्मक बोझ और डर को कम करता है।
समूह गतिविधियों में भाग लेने से अपनापन और भावनात्मक सुरक्षा मिलती है।
सपोर्ट ग्रुप्स में शामिल होने से अनुभव साझा करने और समझे जाने की भावना मिलती है।
सामुदायिक या स्वयंसेवी कार्य दर्दनाक यादों से ध्यान हटाते हैं।

सामान्यीकृत चित्त विकार (GAD)

कृपया कसी वशीष्ज्ज्व से सलाह लें।

श्वसन अभ्यास घबराहट को नियंत्रित कर तंत्रिका तंत्र को शांत करते हैं।

दैनिक दिनचर्या

सोने-जागने का नियंत्रित समय मूड और ऊर्जा को स्थिरि करता है।