

# Wellness Path Report

Your Personalized Mental Wellness Journey

Name: Joshi

Age: 1

Profession: Student

Date: 2025-12-28

## Gad Restless

No specific advice found for this section. Please consult a specialist.

## Dep Sad

No specific advice found for this section. Please consult a specialist.

## Obsessive-Compulsive (OCD)

### મુખ્ય લક્ષણો

બળજબરીના વચિારો (Obsessions)  
બળજબરીની હરકતો/વર્તણૂક (Compulsions)  
લાંબો સમય ખર્ચવો અને રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓમાં અડચણ  
તાર્કિક ભાન હોવા છતાં નયિત્રણ ન થઈ શકવું  
મહત્વપૂર્ણ નુકસાન અથવા તણાવ

### ભાર્મતિ લક્ષણો

સુવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની પસંદગી  
વશિષ્ટ યતિઓ અથવા ગભરાટ  
એકવાર તપાસો વર્તણૂક  
સામાન્ય ગેરવાજબી વચિારો

### બળજબરીના વચિારો અને વત ન ઘટાડવાના ઉપાયો (Ways to reduce Obsessive Compulsive traits) / આવેશ

1. સોશિયલ એ ક્ટિવિટી (Social Activity) / સામાજિક ગતવિધિયો  
એકલા ન રહો – ૫ રવાર, મિત્રો સાથે વાત કરો (Do not stay alone; talk with family or friends) | અકેલે ન રહે;  
પરવાર યા મતિરો સે વાતચીત કરો.

Disclaimer: This report is for informational purposes only and does not replace professional medical advice.

# Wellness Path Report

Your Personalized Mental Wellness Journey

ગ્રુપ પ્રવૃત્તિમાં જોડાઓ: યોગ ક્લાસ, વો કંગ ગ્રુપ, ભજન/ધ્યાન (Join group activities: yoga, walking groups, meditation) | સમૂહ ગતવિધિયોં મેં શામલિ હોં: યોગ, વૉકગિ ગ્રુપ, ધ્યાન।

સેવા કાચ (વોલન્ટીયર રંગ) કરો – મન બહાર તરફ વળે છે (Do volunteer work – it shifts focus outward) | સ્વયંસેવી કાર્ય કરે — इससे ध्यान बाहर की ओर जाता है।

વધુ સોશિયલ મીડિયા ટાળો – OCD વિચારો વધારી શકે છે (Reduce social media usage; it may increase OCD thoughts) | સોશલ મીડિયા કા કમ ઉપયોગ કરે; यह OCD वचारों को बढ़ा सकता है।

2. એક્સરસાઈઝ (Exercise) / વ્યાયામ

દરરોજ 30–40 મિનિટ ચાલવું (Walk daily for 30–40 minutes) | પ્રતિદિન 30–40 મિનિટ ટહલેં।

યોગ અને પ્રાણાયામ (Yoga and Pranayama) / યોગ ઓર પ્રાણાયામ:

અનુલોમ–વિલોમ (Anulom–Vilom) / અનુલોમ–વિલોમ

ભ્રામરી (Bhramari) / ભ્રામરી

હળવું કાપાલભાતિ (Light Kapalabhati) / હલ્કા કપાલભાતિ

હળવી સ્ટ્રેચિંગ યંગ – મન અને શરીર શાંત થાય છે (Gentle stretching relaxes the mind and body) | હલ્કી સ્ટ્રેચિંગ મન ઓર શરીર કો શાંત કરતી હૈ।

3. ફૂડ હેબિટ્સ (Food Habits) / ભોજન કી આદતેં

સંતુલિત આહાર લો (Eat a balanced diet) / સંતુલિત આહાર લેં:

લીલી શાકભાજી, ફળ (Green vegetables and fruits) | હરી સબ્જિયોં ઓર ફલ

દાળ, ચણા (Pulses and lentils) | દાલેં ઓર અનાજ

બદામ, અખરોટ (Nuts like almonds and walnuts) | બાદામ, અખરોટ જૈસે મેવે

ઓમેગા-3 માટે અલસી અને અખરોટ (Omega-3 foods like flaxseed, walnuts) | ઓમેગા-3 યુક્ત ભોજન (અલસી, અખરોટ)

ચા–કોફી ઓછું લો (Reduce tea and coffee) | ચા ઓર કૉફી કા સેવન કમ કરેં।

જંક ફૂડ અને વધારે મીઠું/તેલ વાળું ટાળો (Avoid junk and processed food) | જંક ઓર પ્રોસેસડ ફૂડ સે બચેં।

પૂરતું પાણી પીવો (Drink enough water) | પર્યાપ્ત માત્રા મેં પાની પીં।

4. રૂટિન અને મનની ટેકનિક્સ (Routine & Mind Techniques) / દનિચર્યા ઓર મન કી તકનીકેં

નિયમિત દનિચર્યા રાખો (Maintain a fixed daily routine) | નિયમિત દૈનિક દનિચર્યા બનાવ રખેં।

વિચારો સાથે લડો નહીં (Do not fight the thoughts) | વચારોં સે લડેં નહીં।

કહો: “આ માત્ર વિચાર છે, હકીકત નથી” (Tell yourself: “These are just thoughts, not reality”) | સ્વયં સે કહેં: “ये सर्फ वचार हैं, वास्तविकता नहीं।”

ધ્યાન બીજી પ્રવૃત્તિ તરફ ફેરવો (Shift attention to another activity) | ધ્યાન કો કસી અન્ય ગતવિધિ મેં લગાવેં।

રોજ 5–10 મિનિટ વિચારો લખો (Journal for 5–10 minutes daily) | પ્રતિદિન 5–10 મિનિટ ડાયરી લખેં।

10 મિનિટ ધ્યાન અથવા માઇન્ડફુલનેસ કરો (Practice mindfulness or meditation for 10 minutes) | 10 મિનિટ ધ્યાન (માઇન્ડફુલનેસ/મેડિટેશન) કા અભ્યાસ કરેં।

# Wellness Path Report

Your Personalized Mental Wellness Journey

## મુખ્ય લક્ષણો

સામાજિક સંકેતોને સમજવામાં મુશ્કેલી  
બે-માર્ગી સંવાદ શરૂ કરવામાં પડકાર  
પરસ્થિતિઓ અને નયિમોમાં લવચીકતાનો અભાવ  
અત્યંત કેન્દ્રિત અને ગહન રુચિઓ  
ઇન્દ્રિય સંવેદનશીલતાઓમાં તફાવત

## ભાર્મતિ લક્ષણો

સામાજિક ચિંતા અથવા શરમાળ સ્વભાવ  
નશ્ચિત સ્વભાવ અથવા "વાણી" ન હોવું  
સામાજિક આદાનપ્રદાનમાં ખલેલ  
સામાજિક અસ્વસ્થતા