

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: xxx

ઉંમર: 23

વ્યવસાય: Other

તારીખ: 2026-01-05

ઓસીડી (OCD)

2. એક્સરસાઇઝ

દરરોજ 30-40 મનિટિ યાલવું

યોગ અને પ્રાણાયામ:

અનુલોમ-વલોમ

ભ્રામરી

હળવું કાપાલભાતિ

હળવી સ્ટ્રેચિંગ - મન અને શરીર શાંત થાય છે

ખોરાકની આદતો

સંતુલિત આહાર લો:

લીલી શાકભાજી, ફળ

દાળ, ચણા

બદામ, અખરોટ

ઓમેગા-3 માટે અલસી અને અખરોટ

ચા-કોફી ઓછું લો

જંક ફૂડ અને વધારે મીઠું/તેલચિ ટાળો

પૂરતું પાણી પીવો

દૈનિક દનિયર્યા

વચિારો સાથે વડશો નહીં

કહો: "આ માત્ર વચિાર છે, હકીકત નથી"

ધ્યાન બીજી પ્રવૃત્તિતરફ ફેરવો

રોજ 5-10 મનિટિ વચિારો લખો (જર્નલિંગ)

10 મનિટિ ધ્યાન અથવા માઇન્ડફુલનેસ કરો

તણાવ અને થાક

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

આ વભાગ માટે કોઈ ચોક્કસ સલાહ મળી નથી. કૃપા કરી નષ્ટિણાતની સલાહ લો.
યોગ અને સ્ટ્રેચિંગ કસરતો મનને શાંત કરે છે અને ભાવનાત્મક સંતુલન આપે છે.

પીટીએસડી (PTSD)

આ વભાગ માટે કોઈ ચોક્કસ સલાહ મળી નથી. કૃપા કરી નષ્ટિણાતની સલાહ લો.

- સોશયલ પ્રવૃત્તિઓ
પરિવાર અને નજીકના મત્રિરો સાથે ખુલ્લી વાતચીત કરવાથી માનસિક ભાર અને ભય ઓછો થાય છે.
જૂથ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી જોડાણ અને ભાવનાત્મક સુરક્ષાનો અનુભવ થાય છે.
સપોર્ટ ગ્રુપમાં જોડાવાથી વ્યક્તિપોતાના અનુભવ શેર કરી શકે છે અને સમજણ મળે છે.
સામાજિક સેવા અથવા વોલન્ટયિર કાર્યમાં જોડાવાથી ધ્યાન દુઃખદ યાદોથી દૂર જાય છે.
સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક દ્વારા એકાંતની ભાવના ઘટે છે અને ભાવનાત્મક સ્થરિતા વધે છે.

ચતિાનો રોગ (GAD)

આ વભાગ માટે કોઈ ચોક્કસ સલાહ મળી નથી. કૃપા કરી નષ્ટિણાતની સલાહ લો.
શ્વાસ સંબંધતિ કસરતો ગભરાટ પર નયિત્રણ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

દૈનકિ દનિયર્યા

- સમયસર ઊંઘ અને જાગવાની ટેવ મૂડ અને ઊર્જાને સ્થરિ રાખે છે.
દૈનકિ કાર્યોની યોજના બનાવવાથી અનશ્ચિતિતા અને માનસિક ભાર ઓછો થાય છે.