

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: xxx

વ્યવસાય: Other

ઉંમર: 18

તારીખ: 2026-01-01

ચિંહિતાનો રોગ (GAD)

મુખ્ય લક્ષણો

અતશિય ચિંહાની
ચંચળતા અથવા બેચેની
વધારે થાક લાગવો
એકાગ્રતામાં મુશ્કેલી
ઉંઘમાં સમસ્યા
ઇન્ટરનેટથી સ્વ-નિદ્રાન
ક્રયારેક થતી ખરાબ યાદો

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

પરવિાર અને નજીકના મતિરો સાથે ખુલ્લી વાતચીત કરવાથી માનસિક ભાર અને ભય ઓછો થાય છે.
સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી જોડાણ અને ભાવનાત્મક સુરક્ષાનો અનુભવ થાય છે.
સપોર્ટ ગ્રૂપમાં જોડાવાથી વ્યક્તિપોતાના અનુભવ શોર કરી શકે છે.
સામાજિક સેવા અથવા વોલન્ટીયરિઝિમાં જોડાવાથી ધ્યાન દુઃખ યાદોથી દૂર જાય છે.
સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક દ્વારા એકાંતની ભાવના ઘટે છે અને સ્થારિતા વધે છે.

2. કસરત

નિયમિત શારીરિક કસરત શારીરમાં 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 ચિંહાની ઘટાડે છે.
શ્વાસની કસરતો ગભરાટ પર નિયત્રણ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.
નિયમિત કસરત ઉંઘની ગુણવત્તા સુધારે છે, જે PTSDમાં ઘણીવાર બગડેલી હોય છે.

3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલિત આહાર મગજના સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક નિયત્રણને મદદ કરે છે.
વટિમનિસ અને ઘનજોથી ભરપૂર ખોરાક તણાવ અને થાક ઘટાડે છે.

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

ઓમેગા-3યુક્ત ખોરાક માનસિક સપ્ષ્ટતા અને સ્થરિતા વધારે છે.

કેફીન અને વધુ પડતી ખાંડ લેવાનું ટાળો.

પૂર્તું પાણી પીવાથી શરીર અને મન બંને સંતુલન રહે છે.

દૈનિક દનિયરા

નયિમતિ દનિયરા રાખવાથી જીવનમાં ગોઠવણ અને નયિત્રણની ભાવના મળે છે.

સમયસર ઊંઘ અને જાગવાની ટેવ મૂડ અને ઉરજાને સ્થારિ રાપે છે.

દૈનિક કાર્યોનું આયોજન કરવાથી માનસિક ભાર ઓછો થાય છે.

દનિયરામાં આરામ માટે સમય ફાળવવાથી તણાવ નયિત્રરતિ રહે છે.

શસ્ત્રિતબદ્ધ જીવનશૈલી લાંબા ગાળાની સુધારણા અને માનસિક મજબૂતીમાં મદદ કરે છે.

સામાજિક પ્રવૃત્તતિઓ

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક સ્થારિતા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.

વિશ્વાસનીય લોકો સાથે લાગણીઓ વહેચવાથી માનસિક દબાણ ધરે છે.

સમૂહ પ્રવૃત્તતિઓમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક કૌશલ્ય સુધરે છે.

સકારાત્મક સામાજિક સહારો મૂડ સ્વાગત અને ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ નયિત્રરતિ કરે છે.

એકાંત ટાળવાથી ભાવનાત્મક વકિસ અને માનસિક સુખાકારી વધે છે.

2. કસરત

નયિમતિ કસરત ભાવનાઓને નયિત્રરતિ કરવામાં મદદ કરે છે.

યોગ અને ધ્યાન આત્મ-નયિત્રણ અને જાગૃતવિધારે છે.

શારીરક પ્રવૃત્તતિઓ મન પ્રરક્ષલભિત્તિ રહે છે.

કસરત ગુસ્સો, ચિંતા અને ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડે છે.

સફરિ જીવનશૈલી સંતુલન અને સ્વસ્થ વ્યક્તતિવને સહારો આપે છે.

3. આહાર શુદ્ધિ

સંતુલન પોષણ મગજની કાર્યક્ષમતા અને નયિત્રણને મજબૂત બનાવે છે.

વટિમનિસ અને ઘનજોથી ભરપૂર ખોરાક મૂડ અને ઉરજા સ્થારિ રાપે છે.

ઓમેગા-3 અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ભાવનાત્મક સંતુલન સુધારે છે.

જંક ફૂડ અને કેફીન ઘટાડવાથી સ્થારિતા વધે છે.

પૂર્તું પાણી પીવાથી માનસિક સપ્ષ્ટતા અને શાંતજળવાય છે.

દૈનિક દનિયરા

ગોઠવાયેલી દનિયરા સુરક્ષા અને આત્મશસ્ત્રિત આપે છે.

નયિમતિ ઊંઘની આદત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

કાર્યોનું આયોજન કરવાથી આવેગી વરતન ઘટે છે.
દનિયામાં આરામનો સમય ઉમેરવાથી ભાવનાત્મક પુનઃસ્થાપન થાય છે.
સતત રૂટનિ વ્યક્તિગિત વક્તિસ અને ભાવનાત્મક પરપિક્વતા વધારે છે.

ડિપ્રેશન

મુખ્ય લક્ષણો

વગભગ રોજ અત્યંત ઉદાસી, ખાલીપણું અથવા નરિશા
રસ અથવા આનંદનો અભાવ
ઉર્જાનો 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 વચ્ચારો
બળજબરીની હરકતો/વરતણૂક

સામાજિક પ્રવૃત્તતાઓ

તારકિ ભાન હોવા છતાં નચિતરણ ન કરી શકવું

ભ્રામક માન્યતાઓ

સુવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની પસંદગી

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

વશિષ્ટ ચત્તાઓ
સામાન્ય ગેરવાજબી વચ્ચારો

1. સામાજિક પ્રવૃત્તતા

એકલા ન રહો – પરવિાર અથવા મતિરો સાથે વાત કરો
સમૂહ પ્રવૃત્તતિમાં જોડાઓ: યોગ ક્લાસ, વોકાંગ્ઝ ગ્રુપ, ભજન/ધ્યાન
સેવા કાર્ય કરો – તે મનને અન્ય દશિામાં વાળે છે
વધુ પડતું સોશિયલ મીડિયા ટાળો – તે વચ્ચારોમાં વધારો કરી શકે છે

2. કસરત

દરરોજ 30–40 મનિટિ યાલવું
યોગ અને પ્રાણાયામ
અનુલોમ-વલોમ
ભરામરી
હળવું કપાલભાયી
હળવું સ્ટ્રેચિંગ – મન અને શરીર શાંત થાય છે

3. આહાર શુદ્ધારણા

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 મીંહ ટાળો
પૂરતું પાણી પીવો

દૈનિક દન્તચિયા

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

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

એડીઅચ્ડી (ADHD)

મુખ્ય લક્ષણો

ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી
ભૂલકણાપણું
અતસ્ક્રિયિતા
આવેગશીલતા

ભ્રામક માન્યતાઓ

વચિલતિતા
ઉંઘનો અભાવ

ખાવાની આદતોની સમસ્યાઓ

મુખ્ય લક્ષણો

વજન વશિનો વક્ષિત વચિાર
ખાવાની વર્ણણૂકમાં અસાધારણતા

ભ્રામક માન્યતાઓ

વજન ઘટાડવાનું અનૂન
ભાવનાત્મક રીતે ખાવું

વ્યક્તિગિત અસંતુલન

મુખ્ય લક્ષણો

અસ્થિરિ સંબંધો
અસ્થિરિ આત્મ-ઇભી
આવેગશીલતા
ભાવનાત્મક અસ્થિરિતા

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

ભૂરામક માન્યતાએ

કશોરાવસ્થાની અસ્થરિતા
તણાવ પ્રત્યેની પ્રતક્રિયા

પીટીએસડી (PTSD)

મુખ્ય લક્ષણો

ધટનાનું વારંવાર સ્મરણ કે અનુભવ થવો
ટાળવું
નકારાત્મક વચ્ચિયાં
સજાગતામાં ફેરફારો

ભૂરામક માન્યતાએ

તાત્કાલિક શોક

તણાવ અને થાક

મુખ્ય લક્ષણો

અત્યંત શારીરિક અને માનસિક થાક
ચડિયડિપણું અને મૂડ સ્વાગ્તિ
એકાગ્રતામાં ઘટાડો
રસ અને પ્રેરણા ગુમાવવી

ભૂરામક માન્યતાએ

કૃષણિક થાક
અસ્થાયી રૂચિદિશા
નકારાત્મકતા

ઓટકિમ

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

સ્વસ્થ સામાજિક સંપર્ક સ્થરિતા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.

વિશ્વસનીય લોકો સાથે લાગણીઓ વહેચવાથી માનસિક દબાણ ઘટે છે.

સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક કૌશલ્ય સુધરે છે.

સકારાત્મક સામાજિક સહારો મૂડ સ્વભાવ અને ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ નિયતરતિ કરે છે.

એકાંત ટાળવાથી ભાવનાત્મક વક્તિસ અને માનસિક સુખાકારી વધે છે.

2. કસરત

નિયમિત કસરત ભાવનાઓને નિયતરતિ કરવામાં મદદ કરે છે.

યોગ અને ધ્યાન આત્મ-નિયતરણ અને જાગૃતવિધારે છે.

શારીરક પ્રવૃત્તિથી મન પ્રક્રિયાઓ રહે છે.

કસરત ગુસ્સો, ચતિા અને ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડે છે.

સક્રિય જીવનશૈલી સંતુલન અને સ્વસ્થ વ્યક્તતિને સહારો આપે છે.

3. આહાર શુદ્ધા

સંતુલન પોષણ મગજની કાર્યક્રમતા અને નિયતરણને મજબૂત બનાવે છે.

વટિમનિસ અને ઘનજિથી ભરપૂર ખોરાક મૂડ અને ઉરજા 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 શાંતિજળવાય છે.

દૈનિક દનિયરયા

ગોઠવાયેલી દનિયરયા સુરક્ષા અને આત્મશસ્ત્રા આપે છે.

નિયમિત ઊંઘની આદત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે.

કાર્યોનું આયોજન કરવાથી આવેગી વર્તતન ઘટે છે.

દનિયરયામાં આરામનો સમય ઉમેરવાથી ભાવનાત્મક પુનઃસ્થાપન થાય છે.

સતત રૂટનિ વ્યક્તતિની વક્તિસ અને ભાવનાત્મક પરપિક્વતા વધારે છે.

મુખ્ય લક્ષણો

સામાજિક સંકેતોને સમજવામાં મુશ્કેલી

સંવાદ સાધવામાં પડકાર

નિયમોમાં લવચીકતાનો અભાવ