

વેલનેસ પાથ રિપોર્ટ

તમારી વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: joshi dron

ઉંમર: 12

વ્યવસાય: Student

તારીખ: 2025-12-28

ચિંતાનો રોગ (GAD)

મુખ્ય લક્ષણો

અતશિય 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 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

નિયમિત 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 નિયંત્રણ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.
નિયમિત કસરત ઊંઘની ગુણવત્તા સુધારે છે, જે PTSDમાં ઘણીવાર બગડેલી હોય છે.

3. આહાર શુદ્ધિ

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

વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

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 પ્રકુલ્લિત 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.

અસંતુલિત: આ અહેવાલ માત્ર માહિતીના હેતુ માટે છે અને વ્યાવસાયિક તબીબી સલાહનું સ્થાન લેતો નથી.

વેલનેસ પાથ રિપોર્ટ

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.

પીટીએસડી (PTSD)

મુખ્ય લક્ષણો

ઘટનાનું વારંવાર સ્મરણ કે અનુભવ થવો
ટાળવું
નકારાત્મક વર્ણનો
સજાગતામાં ફેરફારો

ભ્રામક માન્યતાઓ

તાત્કાલિક શોક

તણાવ અને થાક

મુખ્ય લક્ષણો

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

ભ્રામક માન્યતાઓ

કૃષ્ણકિ થાક
અસ્થાયી રુચિ ઘટવી
નકારાત્મકતા

ઓટઝિમ

વેલનેસ પાથ રપોર્ટ

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 વક્રિસ 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 શાંતિજિળવાય 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 વક્રિસ અને ભાવનાત્મક પરિપિક્વતા વધારે છે.

મુખ્ય લક્ષણો

સામાજિક સંકેતોને સમજવામાં મુશ્કેલી
સંવાદ સાધવામાં પડકાર
નયિમોમાં લવચીકતાનો અભાવ