

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

નામ: Joshi

વ્યવસાય: Student

ઉંમર: 56

તારીખ: 2025-12-29

ડિપ્રેશન

મુખ્ય લક્ષણો

લગભગ 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 વચ્ચાએ
બળજબરીની હરકતો/વર્તતાઓ

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

તાર્કિક ભાન હોવા છતાં નિયતરણ ન કરી શકવું

ભ્રામક માન્યતાઓ

સુવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની પસંદગી

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

વશિષ્ટ ચત્તાઓ
સામાન્ય ગેરવાજબી વચ્ચારો

1. સામાજિક પ્રવૃત્તિ

એકલા ન રહો – પરવિાર અથવા મતિરો સાથે વાત કરો
સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં 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 દનિયારા

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

Prajna Path Report

તમારી વ્યક્તિગિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય યાત્રા

ખાવાની આદતોની સમસ્યાઓ

મુખ્ય લક્ષણો

વજન વશિનો વક્ષિત વચ્ચિયાર
ખાવાની વર્તતણૂકમાં અસાધારણતા

ભ્રામક માન્યતાઓ

વજન ઘટાડવાનું અનૂન
ભાવનાત્મક રીતે ખાવું

તણાવ અને થાક

મુખ્ય લક્ષણો

અતૃયંત શારીરિક અને માનસિક થાક
ચડિયડિપણું અને મૂડ સ્વબંગિ
એકાગ્રતામાં ઘટાડો
રસ અને પ્રેરણા ગુમાવવી

ભ્રામક માન્યતાઓ

ક્ષણિકિ થાક
અસ્થાયી રુચિધિટવી
નકારાત્મકતા