

# Prajna Path Report

आपकी व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य यात्रा

नाम: Joshi

उम्र: 12

पेशा: Student

तारीख: 2026-01-02

## Likely Assessment: General Mental Health

### Main Symptoms

मुख्य लक्षण (Main Symptoms) / मुख्य लक्षण अत्यंत शारीरिक और मानसिक थक (Overwhelming exhaustion) | अत्यधिक शारीरिक और मानसिक थकान बढ़ी (Increased irritability) | चिड़चिड़ापन और मूड में बदलाव (Reduced concentration) | एकाग्रता में कमी और प्रेरणा गुमाव (Loss of interest and motivation) | रुचि और प्रेरणा की कमी सामाजिक अलगाव (Social withdrawal) | सामाजिक दूरी

मुख्य लक्षण (Main Symptoms) / मुख्य लक्षण घटनाओं को दोहराने के अनुभव (Re-experiencing the event) | घटना का पुनः अनुभव (Avoidance) | बचाव (सेहत के लिए टालना) नकारात्मक विचारों (Negative thoughts) | नकारात्मक विचारों में बदलाव (Changes in arousal) | सतर्कता में बदलाव

### Actionable Advice

Ways to Reduce Post-Traumatic Stress Disorder

Ways to Reduce Post-Traumatic Stress Disorder

### Myths & Facts

भ्रमक मान्यताएँ (Myths) / भ्रमक धारणाएँ सामान्य तनाव है जीएडी (GAD) मानव (Thinking normal stress is GAD) | सामान्य तनाव को GAD मानना शारीरिक संवेदनाओं को गलत व्याख्या करना (Misinterpreting body sensations) | शरीर की संवेदनाओं की गलत व्याख्या करना (Assuming worry = disorder) | चिंता को विकार मानना

4. Routine & Mind Techniques Maintain a fixed daily routine Do not fight the thoughts Tell yourself: "These are just thoughts, not reality"

### Diet & Routine

3. Food Habits Eating a balanced diet supports brain health and emotional regulation. Foods rich in vitamins and minerals help reduce stress and fatigue. Omega-3 rich foods improve mental clarity and emotional stability. Limiting caffeine and sugar helps prevent anxiety and restlessness. Drinking enough water keeps the body and mind well balanced.

# Prajna Path Report

आपकी व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य यात्रा

3. Food Habits Eating a balanced diet supports brain health and emotional regulation. Foods rich in vitamins and minerals help reduce stress and fatigue. Omega-3 rich foods improve mental clarity and emotional stability. Limiting caffeine and sugar helps prevent anxiety and restlessness. Drinking enough water keeps the body and mind well balanced.