



Dr. Shruti Jain <shruti.jain@juitsolan.in>

During rainy season AWARENESS

1 message

Aman Counsellor <aman@juitsolan.in>

3 September 2025 at 09:46

To: "2025 Batch B.Tech. Students" <2025batch@juitsolan.in>, "2024 Batch B.Tech. Students" <2024batch@juitsolan.in>, "2023 Batch B.Tech. Students" <2023batch@juitsolan.in>, "2022 Batch B.Tech. Students" <2022batch@juitsolan.in>, All PhD Students <all_phd@juitsolan.in>

Cc: registrar@juits.ac.in, "Prof. Rajendra Kumar Sharma" <vc@juitsolan.in>, "Dr. Shruti Jain" <shruti.jain@juitsolan.in>

Mood swings during the rainy season and AWARENESS

Mood swings during the rainy season are linked to reduced sunlight, which disrupts the body's circadian rhythm and lowers levels of the mood-regulating hormone serotonin, leading to feelings of fatigue, sadness, and low motivation. The lack of outdoor activity, confinement indoors, and potential for mold growth can further contribute to increased irritability, anxiety, and feelings of isolation.

- **Decreased serotonin:** Less sunlight leads to lower serotonin levels, which can result in a gloomy mood or symptoms of (SAD).
- **Disrupted circadian rhythm:** The disruption of the natural sleep-wake cycle due to less daylight can cause fatigue and a general lack of energy.
- **Lifestyle changes:** Rainy weather limits outdoor activities, potentially reducing physical exercise and social interaction, which can lead to feelings of isolation and boredom.
- **Sensory factors:** The constant darkness, dampness, and even the sound of rain can be a sensory stressor for some individuals.
- **Environmental factors:** Increased humidity and damp conditions during monsoons can promote mold growth indoors, potentially impacting air quality and contributing to mood issues.

What you can do(Awareness)

- **Maximize natural light:** Keep curtains open and go for brief walks outdoors in campus when possible to get some light exposure.
- **Maintain a routine:** Stick to a consistent sleep schedule and incorporate daily exercise to help stabilize mood.
- **Stay connected:** Regularly check in with friends and family to combat feelings of isolation.
- **Focus on nutrition:** Eat foods rich in **serotonin-supportive nutrients**, like bananas, oats, and almonds.
- **Consider Vitamin D:** Talk to a doctor about Vitamin D supplements, especially if you avoid the sun.
- **Seek professional help:** If mood changes persist for more than two weeks, consult a therapist or mental health counsellor.

बरसात के मौसम में मूड में उतार-चढ़ाव

सूर्य की रोशनी में कमी से जुड़ा होता है, जो शरीर की दैनिक लय को बाधित करता है और मूड को नियंत्रित करने वाले हार्मोन सेरोटोनिन के स्तर को कम करता है, जिससे थकान, उदासी और कम प्रेरणा की भावना पैदा होती है। बाहरी गतिविधियों की कमी, घर के अंदर ही सीमित रहना, तथा फूफूंद के पनपने की संभावना, चिड़चिड़ापन, चिंता और अकेलेपन की भावना को और बढ़ा सकती है।

बारिश मूड को क्यों प्रभावित करती है?

- **सेरोटोनिन में कमी:** कम सूर्यप्रकाश के कारण सेरोटोनिन का स्तर कम हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप उदास मनोदशा या **मौसमी उत्तेजित विकार** (एसएडी) के लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं।
- **बाधित सर्कैडियन लय:** दिन के कम प्रकाश के कारण प्राकृतिक नींद-जागने के चक्र में व्यवधान के कारण थकान और ऊर्जा की सामान्य कमी हो सकती है।
- **जीवन शैली में परिवर्तन:** बरसात का मौसम बाहरी गतिविधियों को सीमित कर देता है, जिससे शारीरिक व्यायाम और सामाजिक मेलजोल में कमी आ सकती है, जिससे अकेलेपन और ऊब की भावना पैदा हो सकती है।
- **संवेदी कारक:** लगातार अंधेरा, नमी और यहां तक कि बारिश की आवाज भी कुछ व्यक्तियों के लिए संवेदी तनाव का कारण बन सकती है।
- **वातावरणीय कारक:** मानसून के दौरान बढ़ी हुई आर्द्रता और नम परिस्थितियां घर के अंदर फफूंद की वृद्धि को बढ़ावा दे सकती हैं, जिससे वायु की गुणवत्ता प्रभावित हो सकती है और मनोदशा संबंधी समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

आप क्या कर सकते हैं

- **प्राकृतिक प्रकाश को अधिकतम करें:** पर्दे खुले रखें और जब भी संभव हो, थोड़ी देर के लिए बाहर (In Campus) घूमने जाएं ताकि कुछ रोशनी मिल सके।
- **एक दिनचर्या बनाए रखें:** एक नियमित नींद कार्यक्रम का पालन करें और मनोदशा को स्थिर करने के लिए दैनिक व्यायाम को शामिल करें।
- **जुड़े रहो:** अकेलेपन की भावना से निपटने के लिए नियमित रूप से मित्रों और परिवार के साथ संपर्क बनाए रखें।
- **पोषण पर ध्यान दें:** सेरोटोनिन-सहायक पोषक तत्वों से **भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं**, जैसे केला, ओट्स और बादाम।
- **विटामिन डी पर विचार करें:** विटामिन डी की खुराक के बारे में डॉक्टर से बात करें, खासकर यदि आप धूप में निकलने से बचते हैं।
- **पेशेवर मदद लें:** यदि मनोदशा में परिवर्तन दो सप्ताह से अधिक समय तक बना रहे तो . चिकित्सक या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर counsellor से परामर्श लें।

Regards,

Aman

Students Counsellor

Admin (Health Department)

Jaypee University of Information Technology, Wanknaghat

Solan, Himachal Pradesh - 173234

Mobile No. : 9812929967

www.juit.ac.in

