

## Exam Stress Management

1 message

**Aman Counsellor** <aman@juitsolan.in> 25 August 2025 at 18:07  
 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>  
 Cc: registrar@juit.ac.in, "Prof. Rajendra Kumar Sharma" <vc@juitsolan.in>, "Dr. Shruti Jain" <shruti.jain@juitsolan.in>, Amit Srivastava <amit.srivastava@juitsolan.in>

प्रिय विद्यार्थियों,

- "सरस्वती नमस्तुभ्यं, वरदे कामरूपिणी। विद्यारंभं करिष्यामि, सिद्धिर्भवतु मे सदा।":
- यह मंत्र, बुद्धि और एकाग्रता बढ़ाने के लिए बोला जाता है।।" यह मंत्र ज्ञान की देवी माँ सरस्वती से प्रार्थना है कि वे विद्या ग्रहण करने के कार्य में हमेशा सफलता प्रदान करें।

परीक्षा के तनाव से निपटने के लिए, अपनी तैयारी का उचित प्रबंधन करें, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें, और समर्थन के लिए दोस्तों व परिवार से बात करें। उचित समय-सारणी बनाने, पर्याप्त नींद लेने, स्वस्थ भोजन करने, नियमित व्यायाम करने और विश्राम तकनीकों जैसे गहरी साँस लेने या ध्यान का अभ्यास करने से तनाव कम होता है। परीक्षा के दिन भी शांत रहने के लिए, परीक्षा पत्र ध्यान से पढ़ें, घबराएं नहीं और खुद पर विश्वास रखें।

- व्यवस्थित रहें: अभ्यास करें:

जितना संभव हो परीक्षा की परिस्थितियों में खुद को रखें। नमूना प्रश्नों को हल करने का अभ्यास करें, जिससे वास्तविक परीक्षा में दबाव कम महसूस हो।

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य

- पर्याप्त नींद लें: सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त नींद लें, ताकि आपका मस्तिष्क शांत रहे और आप परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन कर सकें।
- संतुलित आहार लें: दलिया या रोटी-सब्ज़ी जैसे धीमी गति से ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ खाएं। जंक फूड, सॉफ्ट ड्रिंक्स और चॉकलेट से बचें।
- नियमित व्यायाम करें: पैदल चलना, दौड़ना या कोई अन्य शारीरिक गतिविधि ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने और मन को शांत करने में मदद करती है।
- विश्राम तकनीकें अपनाएं: गहरी साँस लेने के व्यायाम करें। अपनी आँखें बंद करें, नाक से धीरे-धीरे साँस लें, कुछ देर रोकें और मुँह से धीरे-धीरे छोड़ें।
- सकारात्मक सोचें: अपनी सफलता की कल्पना करें और तनावपूर्ण स्थितियों में भी आत्मविश्वास बनाए रखें।

समर्थन और सहायता अपनी भावनाएं साझा करें:

अगर आप तनाव महसूस कर रहे हैं, तो किसी भरोसेमंद दोस्त, परिवार के सदस्य या शिक्षक से बात करें।

- पेशेवर मदद लें:

यदि तनाव बहुत अधिक हो और आप इसे स्वयं संभाल न पा रहे हों, तो counsellor से सलाह लें।

Dear Students

Managing Exam Stress:

*To deal with exam stress, manage your preparation properly, take care of your physical and mental health, and talk to friends and family for support. Making a proper schedule, getting enough sleep, eating healthy food, exercising regularly, and practicing relaxation techniques like deep breathing or meditation can help reduce stress.*

*Even on the exam day, stay calm—read the question paper carefully, don't panic, and believe in yourself.*

- *Stay Organized:* Be systematic in your preparation.

- **Practice:** Expose yourself to exam-like situations as much as possible. Practice solving sample questions to reduce pressure during the actual exam.

### **Physical and Mental Health:**

**Get enough sleep:** Ensure that you get sufficient rest so your brain remains calm and you can perform well in the exam.

**Eat a balanced diet:** Eat slow energy-releasing foods like porridge or roti with vegetables. Avoid junk food, soft drinks, and chocolate.

**Exercise regularly:** Walking, running, or any other physical activity helps boost energy levels and calm the mind.

**Adopt relaxation techniques:** Practice deep breathing exercises. Close your eyes, inhale slowly through your nose, hold for a few seconds, and exhale slowly through your mouth.

**Think positively:** Visualize your success and maintain confidence even in stressful situations.

### **Support and Help:**

If you're feeling stressed, talk to a trusted friend, family member, or professors .

### **Seek professional help:**

If the stress becomes overwhelming and you can't manage it on your own, consult a psychological counsellor or psychiatrist.

Let me know if you'd like this as a printable document or visual poster.

## **Ms.Aman**

Students Psychological Counsellor

Jaypee University of Information Technology, Waknaghat

Solan, Himachal Pradesh - 173234

Mobile No. : 9812929967

Regards,

## **Aman**

Students Counsellor

Admin (Health Department)

Jaypee University of Information Technology, Waknaghat

Solan, Himachal Pradesh - 173234

Mobile No. : 9812929967

[www.juit.ac.in](http://www.juit.ac.in)

