



फार्मसी संकाय द्वारा “परीक्षा तनाव से कैसे निपटें” विषय पर विस्तार व्याख्यान आयोजित

**KHWAJA MOINUDDIN CHISHTI LANGUAGE UNIVERSITY, LUCKNOW**



## **“How to deal with Exam Stress”**

**An extension lecture by**

**Dr. S.B. Mishra**  
**MD, Psychiatrist**

*Organised by*

**Faculty of Pharmacy**

**on**

**26th November, 2025**

**Time: 12pm - 1pm**

**Venue: Hall-343,**  
**Academic Building**



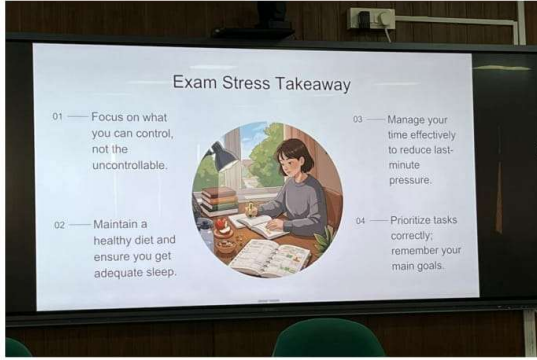
ख्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती भाषा विश्वविद्यालय, लखनऊ के फार्मसी संकाय द्वारा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं परीक्षा से संबंधित तनाव को कम करने के उद्देश्य से “परीक्षा तनाव से कैसे निपटें (How to Deal with Exam Stress)” विषय पर एक विस्तार व्याख्यान (Extension Lecture) का आयोजन किया गया।

यह व्याख्यान दिनांक 26 नवंबर 2025 को शैक्षणिक भवन के हाल-343 में दोपहर 12:00 बजे से 1:00 बजे तक आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. एस. बी. मिश्रा (एम. डी., मनोचिकित्सक) उपस्थित रहे।

अपने व्याख्यान में डॉ. मिश्रा ने परीक्षा के समय विद्यार्थियों में उत्पन्न होने वाले मानसिक दबाव, घबराहट, एकाग्रता की कमी एवं तनाव के कारणों पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने तनाव प्रबंधन के लिए समय प्रबंधन, सकारात्मक सोच, नियमित अध्ययन, विश्राम, ध्यान एवं स्वस्थ जीवनशैली अपनाने जैसे व्यावहारिक उपायों की जानकारी दी। साथ ही विद्यार्थियों को यह संदेश दिया कि परीक्षा जीवन का एक हिस्सा है, न कि जीवन का अंतिम लक्ष्य।

कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर सहभागिता की तथा अपने प्रश्नों एवं अनुभवों को साझा किया। व्याख्यान विद्यार्थियों के लिए अत्यंत उपयोगी एवं प्रेरणादायक सिद्ध हुआ।

इस कार्यक्रम के आयोजन का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को परीक्षा तनाव से निपटने के लिए मानसिक रूप से सशक्त बनाना तथा उनके सर्वांगीण विकास को प्रोत्साहित करना रहा। फार्मसी संकाय द्वारा भविष्य में भी इस प्रकार के छात्र-कल्याण एवं मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित कार्यक्रम आयोजित किए जाने की प्रतिबद्धता व्यक्त की गई।



Lucknow, Uttar Pradesh, India  
Wvhw+mch, Prabandh Nagar, Mubarakpur, Lucknow  
Pradesh 226013, India  
Lat 26.928931° Long 80.896302°  
Wednesday, 26/11/2025 12:20 PM GMT +05:30

NUDDIN CHISHTI LANGUAGE UNIVERSITY, LUCKNOW

**“How to deal with Exam Stress”**  
An extension lecture by  
Dr. S.B. Mishra  
MD, Psychiatrist  
Organised by  
Faculty of Pharmacy  
on  
26th November, 2025 Time: 1

11-343,  
Building