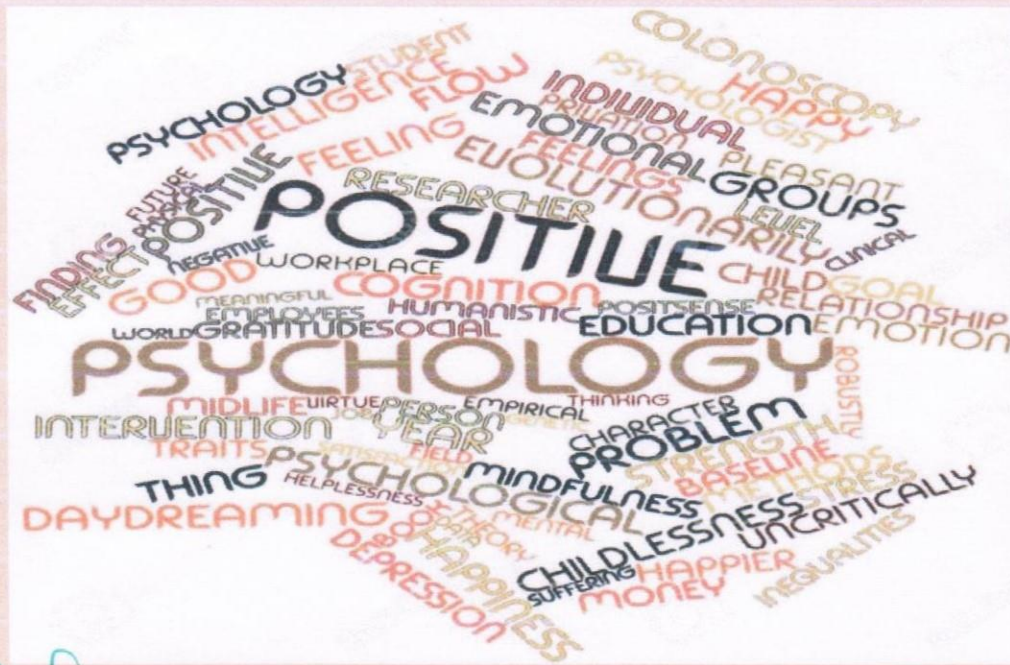


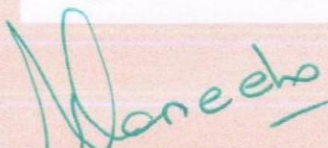
**GURU NANAK KHALSA COLLEGE FOR WOMEN
GUJARKHAN CAMPUS, MODEL TOWN, LUDHIANA**

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

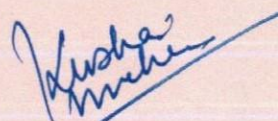
(Even Semester)

SESSION 2023-2024




Dr. MANEETA KHLON
Principal
G.N.Kh. College for Women
Gujarkhan Campus, Model Town,
Ludhiana

Dr. Maneeta Kahlon
Principal


Ms. Kusha Mehra
Assistant Professor
(Department of Psychology)

About the department

The Department of Psychology offers psychology as an elective subject in B.A. The department also runs a counselling cell to address mental health issues of students. The psychology club 'mindscapes' organizes various activities from time to time help the students gain knowledge around applied psychology.

Teaching Faculty

S.No.	Name of the Faculty Member	Educational Qualification
1.	Ms. Kusha Mehra	MA (Psychology)

Student Strength

S.No.	Name of the Course	Student Strength
1.	B.A. First Year	43
2.	B.A. Second Year	25
3.	B.A. Third Year	15

Activities of January 2024- April 2024

World Mental Wellness Month

Students of Psychology Department prepared a 'Psychodrama', on 31st January 2024 to show how therapy works. Students showcased therapies such as CBT, Gestalt Therapy, Behaviour Therapy, REBT, Psychoanalytical techniques and many more. Later Dr. Jaspreet Singh Gumber told students about Anxiety, Depression, Schizophrenia, Addiction of drugs or alcohol and many more. Dr. Jaspreet shared ways to cope up with everyday stress and how to maintain good mental health.



Guru Nanak Khalsa College for Women G20
Gujarkhan Campus, Model Town, Ludhiana

Under the aegis of IQAC
Department of Psychology, NSS, Red Cross Society & EBSB
organizes
Seminar
UNDER MENTAL WELLNESS MONTH
on
MAINTAINING GOOD MENTAL HEALTH

Date: 31st January, 2024
Time: 10:30 am
Venue: Seminar Hall

Resource Person
Dr. Jaspreet Singh
MBBS, MD
Neuro- Psychiatry

Dr. Maneeta Kahlon
Principal

Ms. Kusha
Department of Psychology

Dr. Neetu Prakash
Mrs. Satwant Kaur
NSS Programme Officers





PRESS COVERAGE

छात्रों को तनाव से निपटने के तरीके बताए

जागरण संवाददाता, लुधियाना: गुरु नानक खालसा कालेज फार वूमेन के मनोविज्ञान विभाग ने एनएसएस यूनिट, रेडक्रास सोसायटी और ईवीएसबी क्लब के सहयोग से कालेज परिसर में मानसिक कल्याण पर सेमिनार करवाया।

डा. जसप्रीत गुंबर एमबीबीएस और एमडी न्यूरो साइकाइस्ट्री मुख्य चक्ता रहे। थैरेपी कैसे काम करती है, यह बताने के लिए मनोविज्ञान विभाग के छात्रों ने एक 'साइक्रेड्रामा' तैयार किया। छात्रों ने सीबीटी, गेस्टाल्ट थैरेपी, व्यवहार थैरेपी, आरईबीटी, मनोविश्लेषणात्मक तकनीक और कई अन्य उपचारों का प्रदर्शन किया।

डा. जसप्रीत सिंह गुंबर ने छात्रों को रोजमर्रा के तनाव से निपटने और अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के तरीके साझा किए। मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख कुशा मेहरा ने दिमाग को शांत करने और मानसिक कल्याण के महत्व पर प्रकाश डाला। प्रिंसिपल डा. मनीता

गुरु नानक खालसा कालेज फार वूमेन में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य वक्ता को सम्मानित करती प्रिंसिपल डा. मनीता काहली • कालेज

काहलों ने छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित किया। मदद के लिए डाक्टर या परामर्शदाता से परामर्श लेना चाहिए।

जीएनकेसीडब्ल्यू में मैटल वेलनेस पर सैमीनार



जीएमकेसीडब्ल्यू में आयोजित सैमीनार में रिसोर्स परसन को सम्मानित करती प्रिंसीपल डा. मनीता काहलों।

सवेरा न्यूज/ रजनी

लुधियाना, 31 जनवरी :
इंटरनल क्वालिटी इंशोरेंस सैल के
तत्वावधान में गुरु नानक खालसा
कॉलेज फॉर विमेन के मनोविज्ञान
विभाग ने एनएसएस यूनिट, रेड
क्रास सोसाइटी और ईबीएसबी
क्लब के सहयोग से कालेज परिसर
में मैटल वेलनेस पर सेमीनार का
आयोजन किया। इस अवसर पर

डॉ. जसप्रीत गुंवर, एमबीबीएस
और एमडी, न्यूरो साइकाइट्री रिसोर्स
पर्सन थे।

डॉ. जसप्रीत सिंह गुंवर ने
विद्यार्थियों को विभिन्न विकारों जैसे
चिंता, अवसाद, सिजोफ्रेनिया,
नशीली दवाओं या शराब की लत
और कई अन्य के बारे में बताया।
प्रिंसीपल मनीता काहलों ने डा. गुंवर
का धन्यवाद किया।

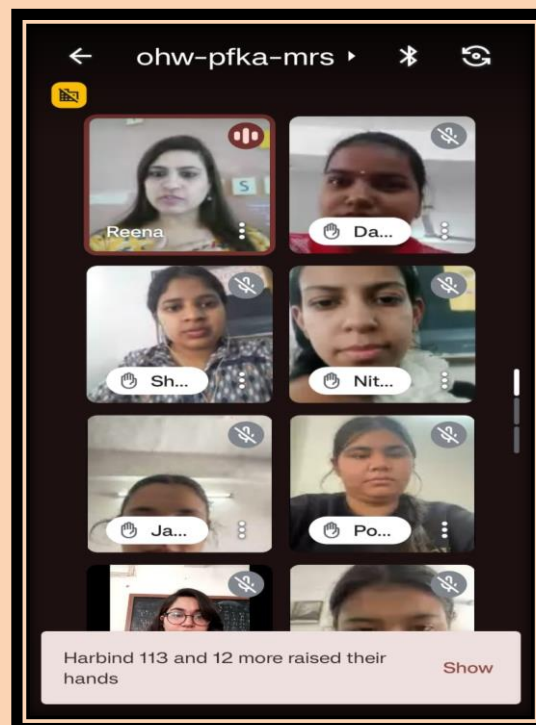
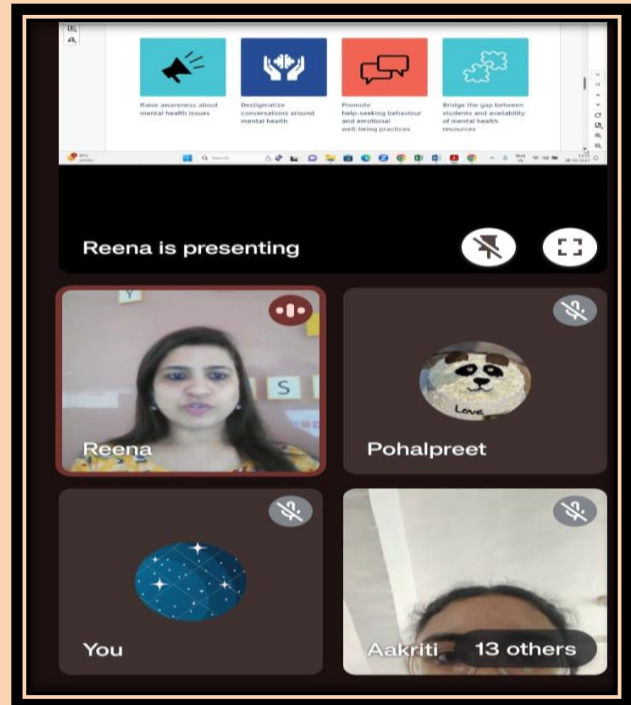
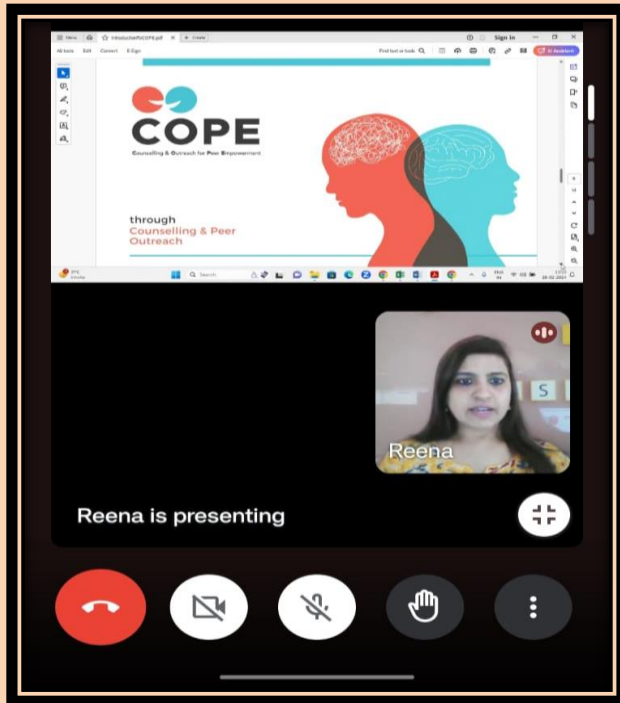
MOU BETWEEN ADITYA BIRLA EDUCATION TRUST

An MOU was signed between Aditya Birla Education Trust, a charitable trust registered under Maharashtra Public Trust Act 1950. They took an noble initiative “MPOWER” which aims to alleviate stigma related to mental illness. This collaboration will be conducted by Psychology Club ‘Mindscapes’.



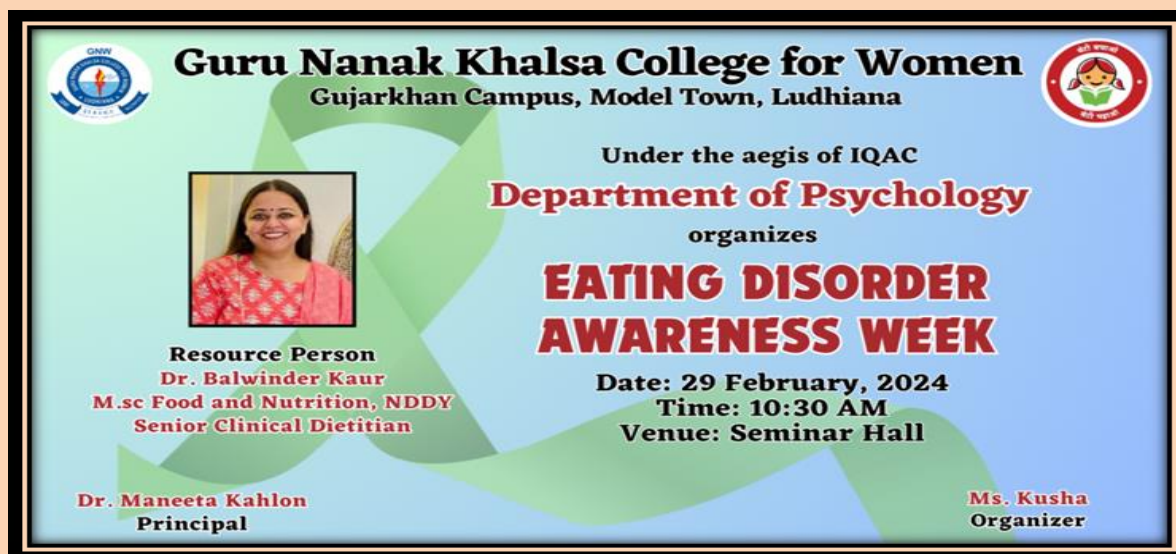
Orientation by Aditya Birla Education Trust

As a collaborative activity under this MoU, an online introduction session was organised by them for the 25 students who are part of the COPE community organised by MPower.



Eating Disorder Awareness Week

A PowerPoint presentation was given by the students of the Psychology Department. They explained the various eating disorders and their symptoms and causes. As a resource person Dietician Dr. Balwinder Kaur was invited to address the students about the importance of a good diet and balanced food. She shared various case studies of eating disorder patients and emphasised on eating healthy and homemade foods.



Guru Nanak Khalsa College for Women
Gujarkhan Campus, Model Town, Ludhiana

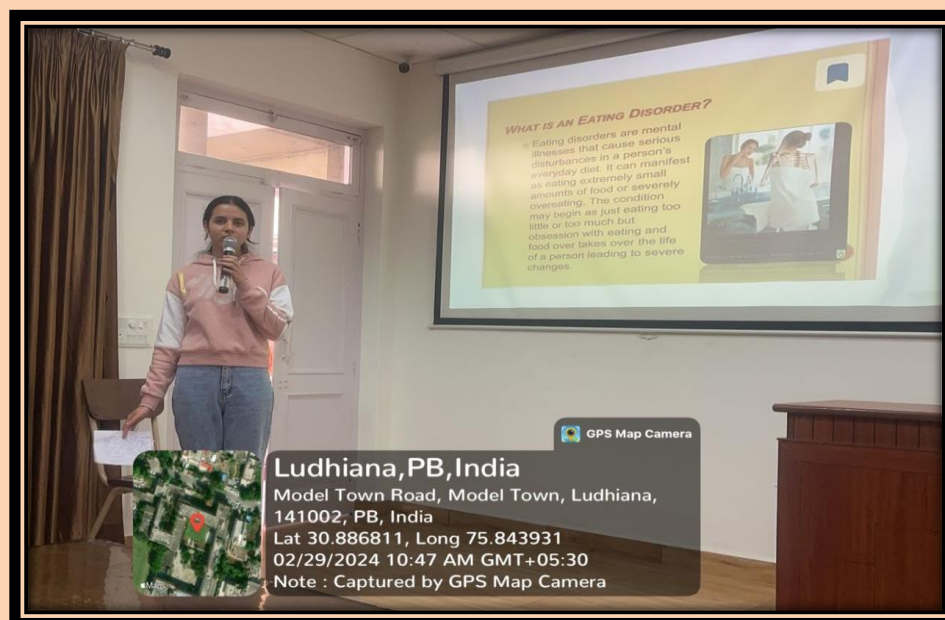
Under the aegis of IQAC
Department of Psychology
organizes
EATING DISORDER AWARENESS WEEK

Date: 29 February, 2024
Time: 10:30 AM
Venue: Seminar Hall

Resource Person
Dr. Balwinder Kaur
M.sc Food and Nutrition, NDDY
Senior Clinical Dietitian

Dr. Maneeta Kahlon
Principal

Ms. Kusha
Organizer





GPS Map Camera



Ludhiana, Punjab, India
guru nanak khalsa college gujarkhan campus, Model Town Extension, Model Town,
Ludhiana, Punjab 141002, India
Lat 30.903017°
Long 75.844176°
29/02/24 11:18 AM GMT +05:30

PRESS COVERAGE

घर पर बने खाद्य पदार्थ खाने पर दिया जोर

लुधियाना। गुरु नानक खालसा कॉलेज फॉर वुमन मॉडल टाउन के मनोविज्ञान विभाग ने भोजन विकार



जागरूकता सप्ताह मनाया। कॉलेज परिसर में छात्राओं को खान-पान के विभिन्न विकारों और उनके लक्षणों और कारणों के बारे में बताया। आहार विशेषज्ञ डॉ.

बलविंदर कौर ने इटिंग डिसऑर्डर के रोगियों के विभिन्न केस स्टडीज साझा किए। स्वस्थ और घर पर बने खाद्य पदार्थ खाने पर जोर दिया। मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख कुशा मेहरा ने खाने के विकार के निदान के महत्व का वर्णन किया। प्रिंसिपल डॉ. मनीता काहल्लों ने आभार व्यक्त किया।

जीएनकेसीडब्ल्यू में खानपान पर व्याख्यान

जागरण संवाददाता, लुधियाना : गुरु नानक खालसा कालेज फार वूमन (जीएनकेसीडब्ल्यू) माडल टाउन के मनोविज्ञान विभाग ने भोजन विकार जागरूकता सप्ताह मनाया। महाविद्यालय परिसर में एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। मनोविज्ञान विभाग के विद्यार्थियों की ओर से पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन दिया गया। उन्होंने खान-पान के विभिन्न विकारों और उनके लक्षणों और कारणों के बारे में बताया। आहार विशेषज्ञ डा. बलविंदर कौर ने इटिंग डिसऑर्डर के रोगियों के विभिन्न केस स्टडीज साझा किया और स्वस्थ और घर पर बने खाद्य पदार्थ खाने पर जोर दिया। मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख कुशा मेहरा ने खाने के विकार के निदान के महत्व का वर्णन किया। प्रिंसिपल डा. मनीता काहल्लों ने स्वास्थ्य के महत्व पर जोर दिया।



डा. बलविंदर कौर सिडुलित डेनन दी मरुतडा बरुे दसदे हरे। उसवर : सेवर सिध

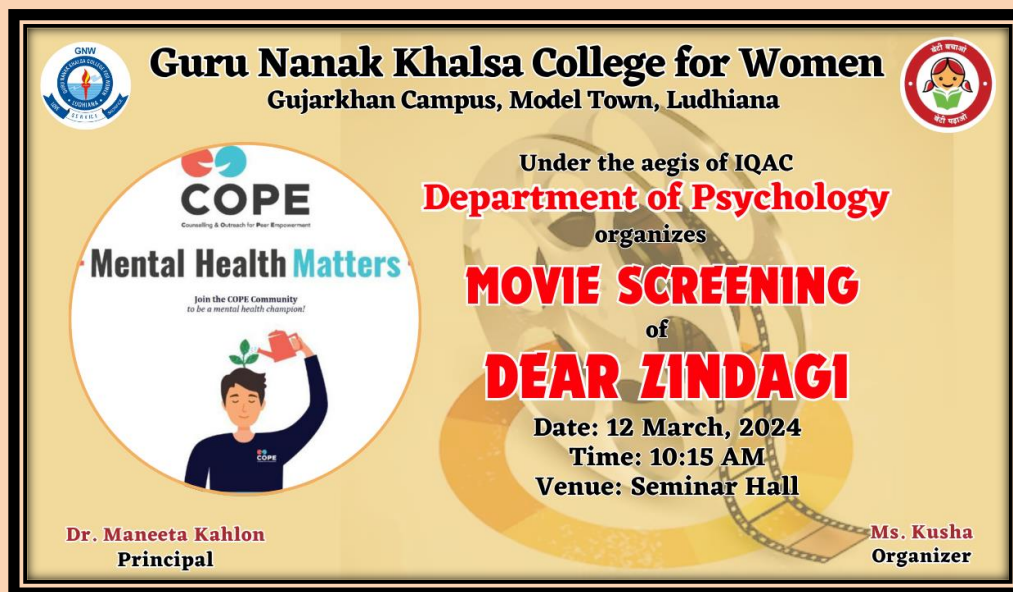
गुरु नानक खालसा कालज

डार वुमन 'च सैमीनार

लुधियाना, 1 मारच (जतिंदर डेवी)-
इंटरनल कुआलिटी असुरेंस सैल दी अगवादी हठ गुरु नानक खालसा कालज डार वुमन माडल टाउन दे मनुविगिआन विडारग नुं इटिंग डिसआरडर जागरुकता हडडा मनाइआ। कालज केंपस 'च करवाए अक्सटेनशन लेकचर 'च मनुविगिआन विडारग दे विदिआरबीआं वल्लु पावर पुआइंट पेशकारी कीडी गइ। उनुं धाट-पीट नाल हठ वालीआं वेंध-वेंध बिमारीआं अउ उनुं दे लंडां डे कारनां बरुे दसिआ। बडेर रिसरस परसन डारुटीसीअन डा. बलविंदर कौर नुं विदिआरबीआं नुं चंगी डुराक अउे सिडुलित डेनन दी मरुतडा बरुे सेवेन करन लई सेंदा रिडंग। इस मेके कस मरुग मूधी मनुविगिआन विडारग नुं इटिंग डिसआरडर दे निदान दी मरुतडा बरुे दसिआ जे कि अंस दी पीडुी दे मरद डे अरुतं देवां नुं पुडरविड करदा है। प्रिंसिपल डा. मनीता काहल्लों नुं चंगी मानसिक अउे सरुग सिडुत दी मरुतडा 'उे जेर रिडंग।

MOVIE SCREENING

A movie screening on 12th March, 2024 on “Dear Zindagi” was organised to be observe World Happiness Day on 20th March. COPE Community and Psychology Department arranged this movie screening to raise awareness among students about the COPE Community.



Guru Nanak Khalsa College for Women
Gujarkhan Campus, Model Town, Ludhiana

Under the aegis of IQAC
Department of Psychology
organizes

MOVIE SCREENING
of
DEAR ZINDAGI

Date: 12 March, 2024
Time: 10:15 AM
Venue: Seminar Hall

Dr. Maneeta Kahlon
Principal

Ms. Kusha
Organizer

COPE
Counseling & Outreach for Peer Engagement
Mental Health Matters
Join the COPE Community
to be a mental health champion!





GPS Map Camera



Ludhiana, Punjab, India
guru nanak khalsa college gujarkhan campus, Model Town Extension, Model Town,
Ludhiana, Punjab 141002, India
Lat 30.903017°
Long 75.844176°
12/03/24 12:42 PM GMT +05:30



GPS Map Camera



Ludhiana, Punjab, India
guru nanak khalsa college gujarkhan campus, Model Town Extension, Model Town,
Ludhiana, Punjab 141002, India
Lat 30.903017°
Long 75.844176°
12/03/24 01:38 PM GMT +05:30

World Autism Day

The college observed World Autism Awareness Day on 3rd April 2024. Autism is a serious developmental disorder that impairs the ability to communicate and interact. Every year on April 2nd World Autism Awareness Day is observed. This day serves as a critical reminder of the millions of individuals and families living with Autism Spectrum Disorder. It's a day to raise awareness, promote acceptance, and celebrate the unique strengths and experiences of autistic people.





Press Coverage

मानसिक विकार के संबंध में छात्रों को जागरूक किया



लुधियाना। आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन सेल के तत्वावधान में गुरु नानक खालसा कॉलेज फॉर वुमेन, जीएनकेसीडब्ल्यू मॉडल टाउन के मनोविज्ञान विभाग ने कॉलेज परिसर में विश्व ऑटिज्म जागरूकता दिवस मनाया। ऑटिज्म एक गंभीर विकासात्मक विकार है जो संवाद करने और बातचीत करने की क्षमता को खराब कर देता है। यह दिन ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार से पीड़ित लाखों व्यक्तियों और परिवारों के लिए एक महत्वपूर्ण अनुस्मारक के रूप में कार्य करता है। यह जागरूकता बढ़ाने, स्वीकार्यता को बढ़ावा देने और ऑटिस्टिक लोगों की अनूठी शक्तियों और अनुभवों का जश्न मनाने का दिन है। मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख कुशा मेहरा ने इस मानसिक विकार के संबंध में छात्रों को जागरूक किया। प्रिंसिपल डॉ. मनीता काहलौं ने इस विकार से पीड़ित बच्चों की मदद करने और उनके प्रति दया दिखाने पर जोर दिया।

GURU NANAK KHALSA COLLEGE

Department of Psychology of Guru Nanak Khalsa College for Women, Model Town, observed World Autism Awareness Day on the college campus today. Kusha Mehra, Head of Psychology Department, raised awareness among students about autism. Principal Dr Maneeta Kahlon stressed on helping and showing kindness to the children who are affected by this disorder.



ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਮੁਖੀ ਕੁਸ਼ਾ ਮਹਿਰਾ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਤੇ ਹੋਰ।

ਵਿਸ਼ਵ ਓਟਿਜ਼ਮ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਗਮ

ਪੁਨੀਤ ਬਾਵਾ, ਲੁਧਿਆਣਾ : ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਸ਼ੋਰੈਂਸ ਸੈੱਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਲੜਕੀਆਂ ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਕਾਲਜ ਕੈਂਪਸ 'ਚ ਵਿਸ਼ਵ ਓਟਿਜ਼ਮ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਇਆ। ਓਟਿਜ਼ਮ ਇਕ ਰੀਭੀਰ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਓਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੱਖਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਨਾਜ਼ੁਕ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ, ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ

ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਓਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਦਿਨ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਮੁਖੀ ਕੁਸ਼ਾ ਮਹਿਰਾ ਨੇ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਓਟਿਜ਼ਮ ਬਾਰੇ ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲਤਾ ਦਿਖਾਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਲਜ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਵੀ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ।

FREE PSYCHOLOGY OPD

The Psychology Club 'mindscapes' of GNKCW provides free Psychology OPD which fosters space to students and encourages them to share their mental challenges and to engineer a way to cope up with a daily life hustles. These Free OPD sessions creates a safe space for students to share their personal life problems. Time allotted for the same is 2:20 pm - 3 pm. Various Students and teachers get the solutions of their problems through Free Psychology OPD.



FREE PSYCHOLOGY OPD

WHAT IS BOTHERING YOU ?



Anxiety
Family Problem
Depression
Lack of Energy
Low self esteem
Homesickness
Loneliness
Relationship difficulties
Hopelessness
and others.

We provide support and a nurturing space to students to share their mental challenges and to learn about healthy ways to cope with a difficult situation.

Feel comfortable to work with us and find a solution to a variety of problems.

Confidentiality will be ensured at all Cost

Timings :

Mon - Sat : 2:20 pm - 3pm

Email address :

gnkcwopd100@gmail.com

Location :

Room No. 402 Psychology Lab
Guru Nanak Khalsa College for
Women , Gujarkhan Campus
Ludhiana

FREE
PSYCHOLOGY
OPD

Even Semester

Session by - Kusha
classmateDate _____
Page _____

Sr. No	Date + time	Name	Class	Roll no.
1	18-01-24	Simandeep	BA-III	21-113
2	01-02-24	Mehakpreet	BA-I	23-225
3	9-02-24	Divya	BA-III	24-253
4	22-02-24	Mehakpreet	BA-I	23-225
5	04-03-24	Gurleen	B-A-I	23-109
6	07-03-24	Pawani	BA-I	23-307
7	13-03-24	Prabjit	BA-I	23-297