

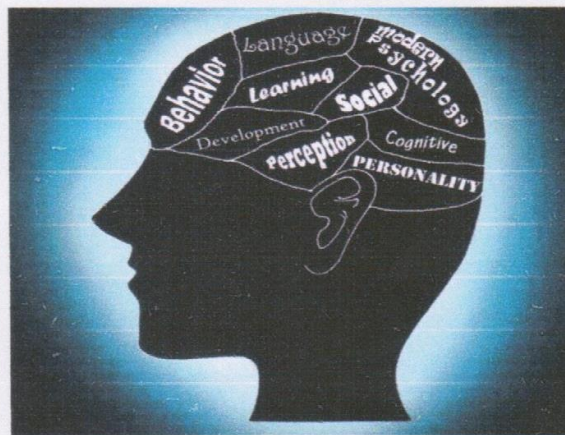
**GURU NANAK KHALSA COLLEGE FOR WOMEN,
GUJARKHAN CAMPUS, MODEL TOWN, LUDHIANA**

PSYCHOLOGY CLUB

'Mindscapes'

(ODD SEMESTER)

SESSION 2024-25



Dr. Maneeta

Dr. Maneeta Kahlon

Principal

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

Kusha Mehra

Kusha Mehra

Assistant Professor

(Department of Psychology)

ABOUT THE DEPARTMENT

The department of Psychology focuses on prioritizing mental health and promoting mental wellbeing. The activities conducted help students to understand the importance of mental health and give exposure to the students regarding mental health issues. 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 (Clinical Psychology)

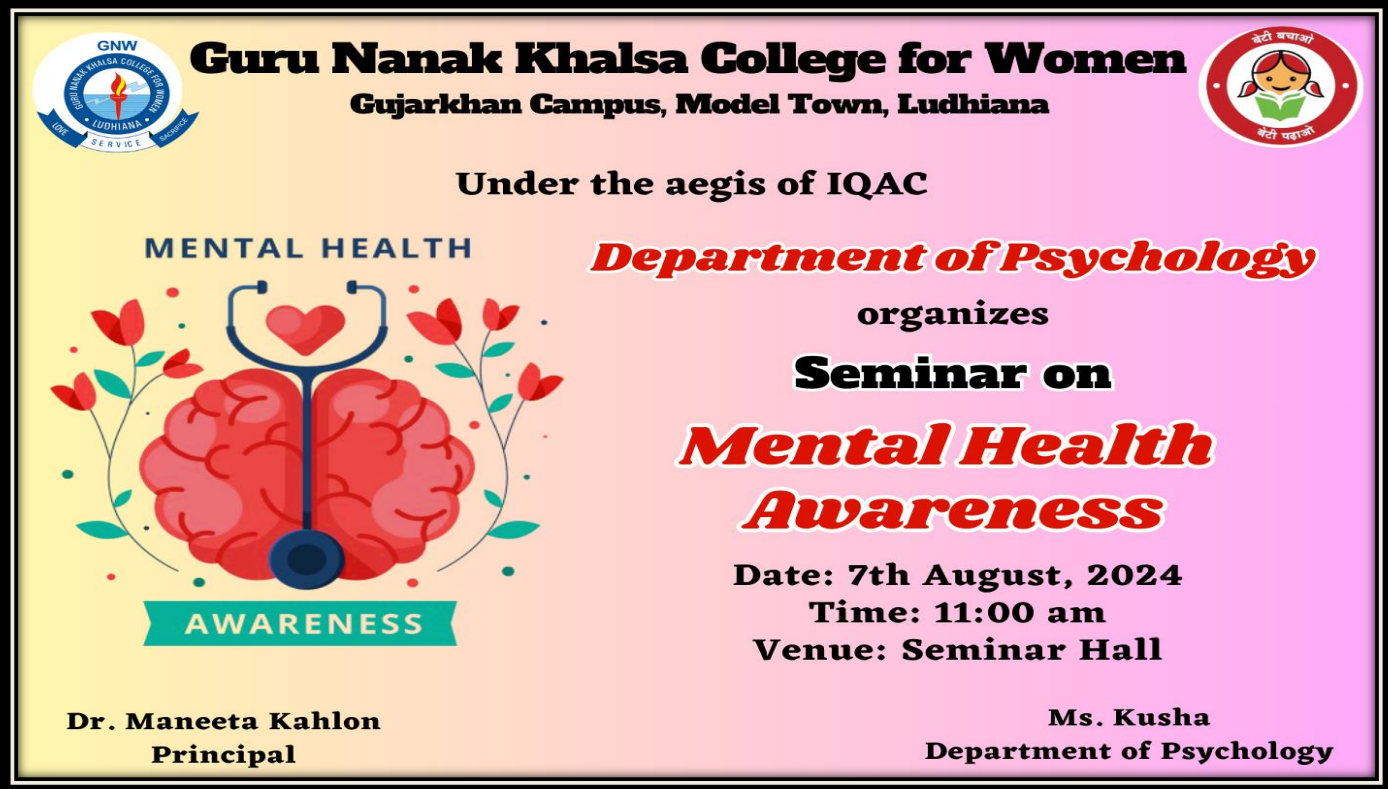
Student Strength

S.No.	Name of the Course	Student Strength
1.	B.A. First Year	38
2.	B.A. Second Year	39
3.	B.A. Third Year	24

National Mental Health Awareness Day in collaboration with the COPE Community.(7th AUGUST)

The students discussed the importance of mental health and presented short skit to raise awareness about how daily life stressors can affect one's routine and offered strategies for coping with these issues. During this interactive session, audience members shared their own methods for maintaining mental health. Ms. Kusha Mehra, Head of the Psychology Department, also highlighted various strategies for managing stress and maintaining mental well-being.

Principal Dr. Maneeta Kahlon emphasized the importance of striving for happiness over perfection and underscored that taking good care of one's mental health is crucial.



The poster features a central graphic of a red brain with a blue stethoscope around it, with a heart in the center of the stethoscope. The words "MENTAL HEALTH" are written above the brain, and "AWARENESS" is written below it on a green banner. The background is a gradient of yellow and pink. Logos for GNW and the college are in the top corners. Text on the right side of the poster provides details about the seminar.

GNW
GURU NANAK KHALSA COLLEGE FOR WOMEN
LUDHIANA
OF SERVICE

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

Under the aegis of IQAC

MENTAL HEALTH

Department of Psychology
organizes
Seminar on
Mental Health Awareness

Date: 7th August, 2024
Time: 11:00 am
Venue: Seminar Hall

Dr. Maneeta Kahlon
Principal

Ms. Kusha
Department of Psychology



PRESS COVERAGE



ਜੀਐਨਕੇਸੀਡਬਲਯੂ ਵਿਖੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹਾਜ਼ਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਤੇ ਹੋਰ। ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੀ

ਸਟਾਫ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ। ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ, ਲੁਧਿਆਣਾ : ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਲੜਕੀਆਂ ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਐਸ਼ੋਰੈਸ ਸੈਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਅਤੇ ਕੋਪ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੀ ਸਕਿੰਟ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਕਿਸੇ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ। ਇਸ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਮਹਿਰਾ ਨੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਣਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੀਐਨਕੇਸੀਡਬਲਯੂ ਮੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਨਸਿਕ स्वास्थ्य जागरूकता दिवस मनाया गया



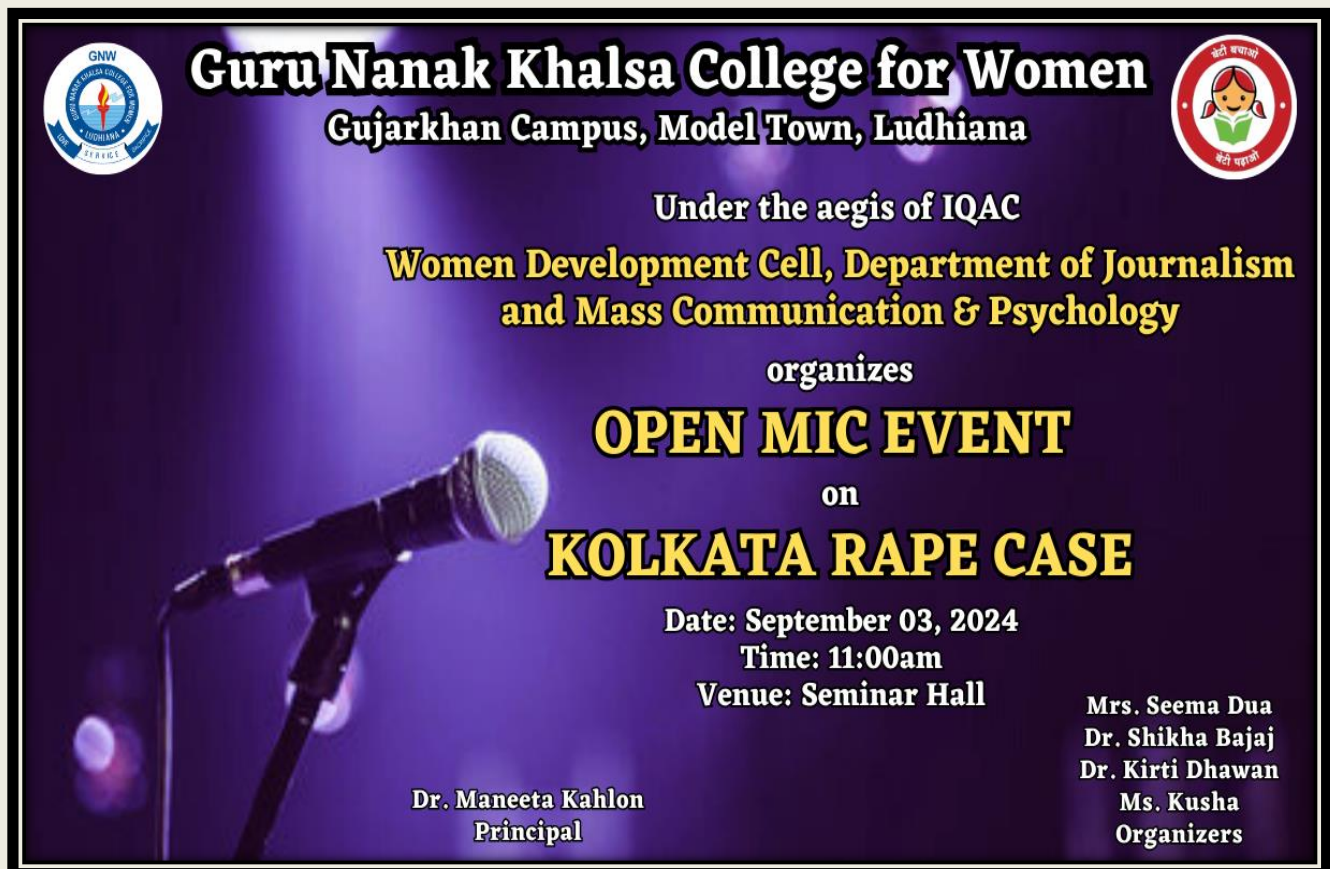
स्वर्णभूमि टाइम्स न्यूज़, लुधियाना (मल्होत्रा): आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन सेल के तत्वावधान में, गुरु नानक खालसा कॉलेज फॉर वुमेन, मॉडल टाउन, लुधियाना के मनोविज्ञान विभाग ने सीओपीई समुदाय के सहयोग से राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता दिवस मनाया। छात्रों ने मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर चर्चा की और जागरूकता बढ़ाने के लिए लघु नाटिका प्रस्तुत की कि कैसे दैनिक जीवन के तनाव किसी की दिनचर्या को प्रभावित कर सकते हैं और इन मुद्दों से निपटने के लिए रणनीतियों की पेशकश की। इस इंटरैक्टिव सत्र के दौरान, छात्रों ने मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अपने-अपने तरीके साझा किए। मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख सुश्री कुशा मेहरा ने भी तनाव प्रबंधन और मानसिक कल्याण बनाए रखने के लिए विभिन्न रणनीतियों पर प्रकाश डाला। प्रिंसिपल डॉ. मनीता काहलौं ने पूर्णता से अधिक खुशी के लिए प्रयास करने के महत्व पर जोर दिया और रेखांकित किया कि किसी के मानसिक स्वास्थ्य की अच्छी देखभाल करना महत्वपूर्ण है।



Open Mic Session on Kolkata Rape (3rd SEPTEMBER)

This open mic session aims to provide a platform for students to voice their feelings, thoughts and demands regarding the horrific rape incident in Kolkata.

More than 20 Students from various departments of the college expressed their anger on alleged rape and murder of a trainee doctor in form of poetry and views. They also suggested various measures that should be taken to keep women safe in the society. This session was organized by Mrs. Seema Dua, Dr. Kirti Dhawan, Dr. Shikha Bajaj and Ms. Kusha Mehra.

While addressing the students, Principal Dr. Maneeta Kahlon encouraged everyone to continue these important conversations beyond today as we strive for a world where every individual feels secure and respected.



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

Under the aegis of IQAC

**Women Development Cell, Department of Journalism
and Mass Communication & Psychology**

organizes

OPEN MIC EVENT

on

KOLKATA RAPE CASE

Date: September 03, 2024
Time: 11:00am
Venue: Seminar Hall

Dr. Maneeta Kahlon
Principal

Mrs. Seema Dua
Dr. Shikha Bajaj
Dr. Kirti Dhawan
Ms. Kusha
Organizers



World Suicide Prevention Day in Collaboration with the COPE

Community in the college campus today.(10th SEPTEMBER)

An interactive seminar was held by the Counselling Psychologist Ms. Harmanjot Kaur from Punjab Rheumatology and Immunology Centre. She talked about the causes of Suicide, early signs and symptoms and how various mental health issues are leading to suicide. Students took a pledge on suicide awareness and prevention. A wall of gratitude was created where students wrote their thoughts. Ms. Kusha Mehra, Head of the Psychology Department talked about suicide prevention and awareness about mental health. Principal Dr. Maneeta Kahlon emphasized body positivity and helping others who are dealing with mental issues and break the stigma and suicide is not the solution to any problem.

GNW
GURU NANAK KHALSA COLLEGE FOR WOMEN
LUDHIANA
SERVICE

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

Under the aegis of IQAC
Department of Psychology
observes
**WORLD SUICIDE
PREVENTION DAY**
CHANGING THE NARRATIVE ON SUICIDE

September 10, 2024 at 11:00 am in Seminar Hall

Dr. Maneeta Kahlon
Principal

Ms. Harmanjot Kaur
(Clinical Psychologist)
Resource Person

Ms. Kusha
Organizer





PRESS COVERAGE

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ 'ਚ ਵਿਸ਼ਵ ਆਤਮ ਹਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 10 ਸਤੰਬਰ (ਸੁਧੀਰ ਅਗਨੀਹੋਤਰੀ) : ਇਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਐਜ਼ੋਰੈਂਸ ਸੈੱਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਵੁਮੈਨ, ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਨੇ ਔਜ ਕਾਲਜ ਕੈਂਪਸ ਵਿਚ ਕੋਪ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ। ਪੰਜਾਬ ਰਾਇਮੈਟੇਲੋਜੀ ਅਤੇ ਇਮਯੂਨੋਲੋਜੀ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਮਨਜੋਤ ਕੌਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਸੁਰੁਆਤੀ



ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਵਲ ਲੈ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕੀ। ਸੁਕਰਾਨੇ

ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੇ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਮੁਖੀ ਕੁਸ਼ਮ ਮਹਿਰਾ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਪੋਕਸਮੈਨ
RozanaSpokesman.com

World Suicide Prevention Day observed at GNKCW

Under the aegis of the internal quality assurance cell, Guru Nanak Khalsa College for Women, Model Town, observed World Suicide Prevention Day in collaboration with the COPE Community on the college campus on Tuesday. An interactive seminar was held by counselling psychologist Harmanjot Kaur from Punjab Rheumatology and Immunology Centre. She talked about the causes of suicide, early signs and symptoms and how various mental health issues are leading to suicide. Students took a pledge on suicide awareness and prevention. A wall of gratitude was created where students wrote their thoughts.

आत्महत्या प्रति जागरूकता, रोकथाम की शपथ ली



लुधियाना| गुरु नानक खालसा कॉलेज फॉर वुमन मॉडल टाउन ने आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन सेल के तत्वावधान में कॉलेज परिसर में सीओपीई समुदाय के सहयोग से विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाया। पंजाब रुमेटोलॉजी एंड इम्यूनोलॉजी सेंटर की काउंसलिंग साइकोलॉजिस्ट हरमनजोत कौर द्वारा एक इंटरैक्टिव सेमिनार करवाया गया। उन्होंने आत्महत्या के कारणों, शुरुआती संकेतों और लक्षणों के बारे में बात की और कैसे विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं आत्महत्या के लिए प्रेरित कर रही हैं। छात्रों ने आत्महत्या जागरूकता और रोकथाम की शपथ ली। कृतज्ञता की दीवार बनाई गई जहां छात्रों ने अपने विचार लिखे। मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख कुशा मेहरा ने आत्महत्या की रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता के बारे में बात की। प्रिंसिपल डॉ. मनीता काहलों ने शरीर की सकारात्मकता और मानसिक समस्याओं से जूझ रहे अन्य लोगों की मदद करने और कलंक को तोड़ने पर जोर दिया और आत्महत्या किसी भी समस्या का समाधान नहीं है।

Collaboration with COPE Community, Mpower organised a 3 day training program for the COPE Volunteers (16th September to 18th September, 2024).

Mental Health training Programme was organised for the volunteers of COPE Community. Ms. Anushka Patil from Mumbai was the resource person. During this, First Aid training program, she talked about various mental disorders and the crisis intervention for them, and how they can help the youth suffering from any mental health concern.

Ms. Kusha Mehra, Head of the Psychology Department educated students about the preventive measures with the help of trainer and shared various case histories.

Principal, Dr. Maneeta Kahlon expressed her views on different disorders and how it is important to address these issues for the betterment of society.

GNW
GURU NANAK KHALSA COLLEGE FOR WOMEN
LUDHIANA
SERVICE

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

Under the aegis of IQAC

Department of Psychology
in Collaboration with COPE Community, MPower
organizes

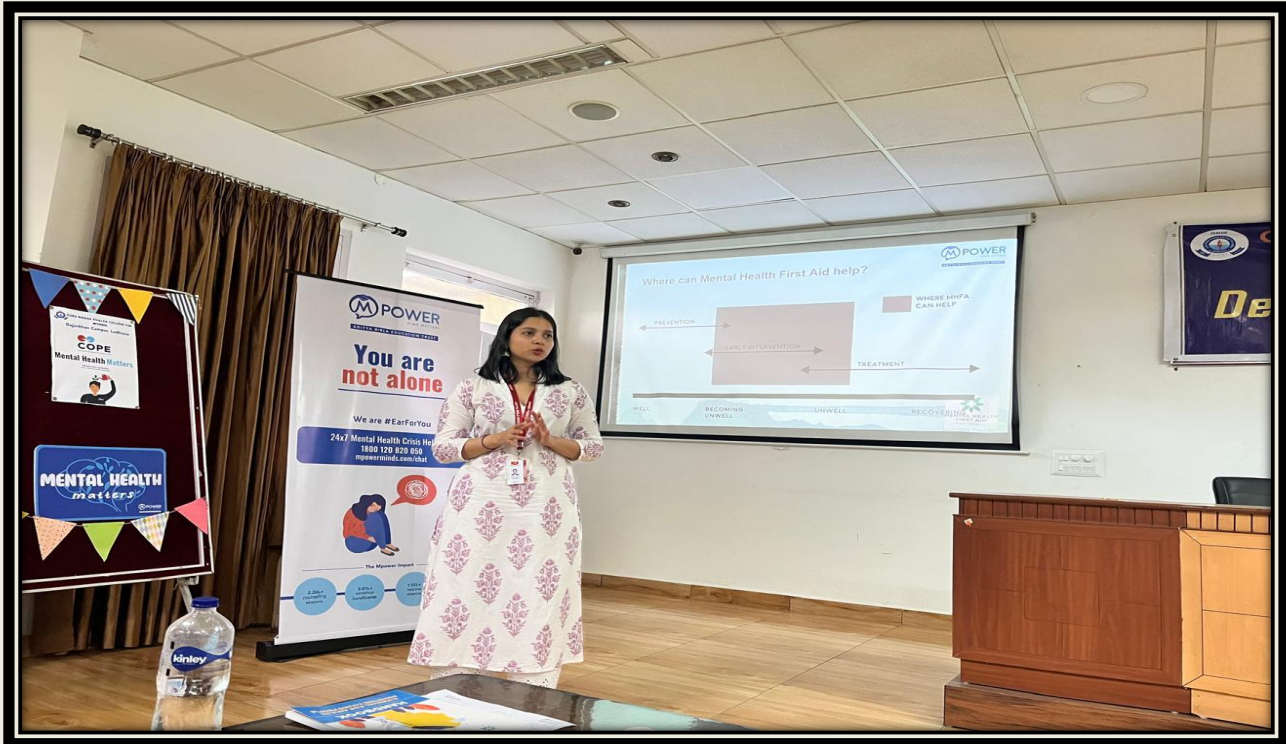
YOUTH MENTAL HEALTH
FIRST AID TRAINING

September 16-18, 2024 in Seminar Hall

Dr. Maneeta Kahlon
Principal

Ms. Anushka Patil
(Mental Health Trainer)
Resource Person

Ms. Kusha Mehra
Organizer





1 day workshop of General Mental Health Awareness in the college campus

(19th SEPTEMBER)

GNW
GURU NANAK KHALSA COLLEGE FOR WOMEN
LUDHIANA
SERVICE

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

Under the aegis of IQAC

Department of Psychology
in Collaboration with COPE Community, MPower
organizes

WORKSHOP ON GENERAL MENTAL HEALTH AWARENESS IN CAMPUS

September 19, 2024

Dr. Maneeta Kahlon
Principal

Ms. Anushka Patil
(Mental Health Trainer)
Ms. Mugdha
Resource Person

Ms. Kusha Mehra
Organizer



GPS Map Camera



Google

Ludhiana, Punjab, India
234r, Pritm Nagar, Model Town, Ludhiana, Punjab 141002, India
Lat 30.88704°
Long 75.843775°
19/09/24 11:15 AM GMT +05:30



GPS Map Camera



Google

Ludhiana, Punjab, India
guru nanak khalsa college gujarkhan campus, Model Town Extension, Model Town,
Ludhiana, Punjab 141002, India
Lat 30.903017°
Long 75.844176°
19/09/24 11:13 AM GMT +05:30

PRESS COVERAGE

मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पर प्रशिक्षण दिया

जागरण संवाददाता, लुधियाना : गुरु नानक खालसा कालेज फार वूमैन (जीएनकेसीडब्ल्यू) माडल टाउन में आदित्य बिड़ला शिक्षा ट्रस्ट द्वारा संचालित एमपावर ने सीओपीई स्वयंसेवकों के लिए तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम और एक दिवसीय सामान्य मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता

कार्यशाला प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मुंबई से अनुष्का पाटिल मुख्य वक्ता रहीं। मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख कुशा मेहरा ने प्रशिक्षक की मदद से विद्यार्थियों को निवारक उपायों के बारे में शिक्षित किया। प्रिंसिपल डा. मनीता काहलॉ उपस्थित रहीं।



जीएनकेसीडब्ल्यू में आयोजित कार्यक्रम के दौरान वक्ता के साथ विद्यार्थी • सी. कालेज



मानसिक सिहत जागरूकता घारे करवाए सिखलाएी पुरगराम दोरान प्रिं. डाक्टर मनीता काहलॉ, अनुष्का पाटिल, कुशा महरा ते हरे। अजीत तसवीर

मानसिक सिहत जागरूकता घार सिखलाएी पुरगराम करवाएिआ

लुधियाणा, 23 सतंबर (जसविंदर सिंਘ)-गुरु नानक खालसा कालਜ ਫਾਰ ਵੁਮੈਨ, ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਐਸ਼ਰੇਂਸ ਸੈੱਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਕੋਪ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਐਮਪਾਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਅਫਿੱਤਿਆ ਬਿਰਲਾ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੋਪ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪੁਰਗਰਾਮ ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਜਨਰਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ। ਮੁੰਬਈ ਤੋਂ ਅਨੁਸ਼ਕਾ ਪਾਟਿਲ ਰਿਸੋਰਸ ਪਰਸਨ ਸਨ। ਇਸ ਦੋਰਾਨ ਫਸਟ

ਏਡ ਸਿਖਲਾਈ ਪੁਰਗਰਾਮ ਦੋਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਮੁਖੀ ਕੁਸ਼ਾ ਮਹਿਰਾ ਨੇ ਟਰੇਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੌ ਨੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ।

World Alzheimer's day. (21st SEPTEMBER)

A seminar was organised for the students by Dr. Supriya Khanna from Krishna Hospital. She talked about the early signs and symptoms of Alzheimer's and how it affects people in old age. She talked about the problems related to Dementia and how it affects the Motor Movements in the body.

Ms. Kusha Mehra, Head of Psychology Department educated students about the cognitive effect of Dementia and Alzheimer's to people affected by the disorder and also talked about the preventive measures one should adopt to reduce the risk of developing this neurodegenerative disorder.

Principal, Dr. Maneeta Kahlon emphasized to take good care of Old Age people in the family and the importance of good health and diet for the people affected by Alzheimer's.

GNW
GURU NANAK KHALSA COLLEGE FOR WOMEN
LUDHIANA
SERVICE

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

बेटी बचाओ
बेटी पढ़ाओ

Under the aegis of IQAC
Department of Psychology
observes

World Alzheimer's Day
on September 21, 2024

Time to act on dementia, Time to act on Alzheimer's

Principal
Dr. Maneeta Kahlon

Organizer
Ms. Kusha Mehra



World Mental Health Day (10th OCTOBER)

It is an international day observed on October 10 every year for global mental health education, awareness and advocacy against social stigma.

On this occasion, students presented a captivating skit addressing mental health concerns in the workplace, shedding light on the importance of well-being and support in professional settings. Ms. Kusha, Head of the Psychology Department highlighted the importance of mental health and connection of mind and body. The overall objective of this activity was to raise awareness about mental health issues and to mobilize efforts in support of mental health at workplace.

Principal Dr. Maneeta Kahlon emphasized the importance of prioritizing mental health and encouraged open dialogue about struggles, ensuring timely and necessary action is taken in the workplace.





PRESS COVERAGE

शिक्षण संस्थानों में मनाया गया विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस

सवेरा न्यूज/ रजनी (लुधियाना) : मानसिक स्वास्थ्य हमारे समग्र कल्याण का एक अभिन्न अंग है, फिर भी इसे नजर अंदाज किया जाता है। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करने वाले व्यक्तियों के प्रति समझ और सहानुभूति को बढ़ावा देकर इस कथा को बदलने का प्रयास करता है। इसी उद्देश्य से शिक्षण संस्थानों विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर समारोह आयोजित किए गए, जिसमें विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य का महत्व बताया गया।



गुरु नानक खालसा कालेज फॉर वूमैन में कालेज परिसर में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर छात्रों ने कार्यस्थल में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को संबोधित करते हुए एक मनोरम नाटक प्रस्तुत किया, जिसमें पेशेवर सैटिंग्स में कल्याण और समर्थन के महत्व पर प्रकाश डाला गया। मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख कुशा ने मानसिक स्वास्थ्य और मन और शरीर के संबंध के महत्व पर प्रकाश डाला। प्रिंसीपल डॉ. मनीता काहलौं ने मानसिक स्वास्थ्य की प्राथमिकता देने के महत्व पर जोर दिया।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ ਆਯੋਜਤ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 10 ਅਕਤੂਬਰ
(ਸ਼ੁੱਧੀਰ ਅਗਨੀਹੋਤਰੀ):
ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ
ਮੈਸੂਰੈਂਸ ਸੈੱਲ ਦੀ
ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ
ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਫਾਰ



ਵੂਮੈਨ, ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਅੱਜ
ਕਾਲਜ ਕੈਂਪਸ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹ
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਵਸ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਸਾਲ 10 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਕਲੰਕ ਦੇ ਵਿਰੁਧ
ਵਕਾਲਤ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੌਂ ਨੇ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ
ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਮੇਂ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ।

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

Odd Semester
(July-Dec) 2024

classmate

Date _____

Page _____

Session Conducted by- Kusha Mehta.

Sr. No.	Date	Class.	Roll No.	Name of the Student
1	31-07-24	BA-II	23-225	Mehakpreet
2	8-08-24	BA-II	22-297	Prashjit
3	23-08-24	BA-III	22-140	Purni°
4	27-08-24	BA-II	23-307	Pavani°
5	11-09-24	B.A.-II	23-109	Gurleen
6	19-07-24	BA-I	24-384	Arpi ta
7	7-10-24	BA-III	22-154	Japneet
8	8-10-24	BA-III	22-192	Kanan
9	18-10-24	BA-I	24-296	Anurag
10	23-10-24	BA-I	24-298	Sonam
11	25-10-24	BA-III	22-140	Purni°
12	28-10-24	BA-II	23-307	Pavani°