

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

PSYCHOLOGY CLUB

Mindscales

(EVEN SEMESTER)

SESSION 2024-25



Dr. Maneeta Kahlon

Principal

Dr. MANEETA KAHLON

Principal

G.N.Kh. College for Women
Gujarkhan Campus, Model Town,
Ludhiana

Ms. Harnoor Bajwa

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.

VISION

The Department of Psychology postulates to promote an understanding of behavior and the underlying mechanisms, scientifically analyzing psychological paradigms and applying empirical research to solve the complexities of human interactions. We aspire to catalyze students into competent professionals, transforming knowledge into directives for holistic living.

MISSION

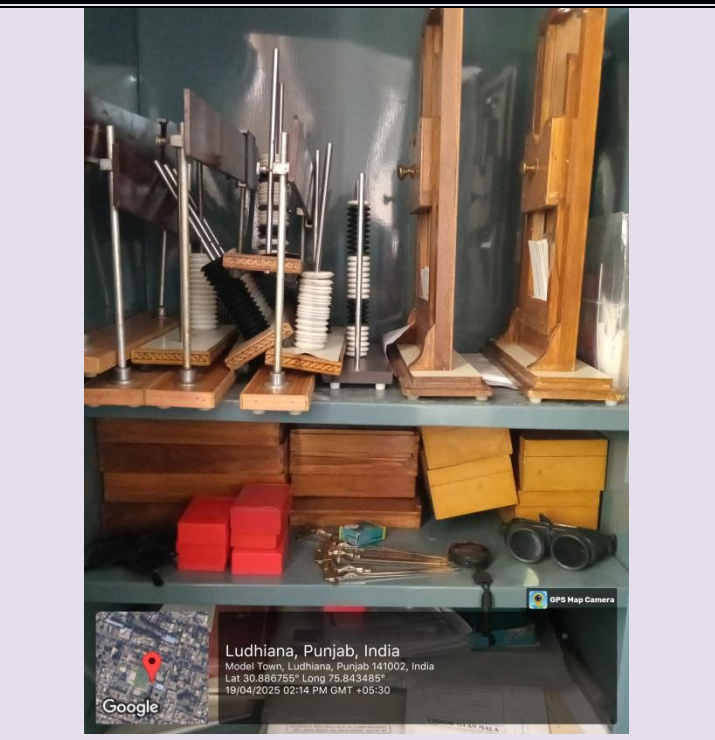
The mission of the Department of Psychology is to prepare students for a range of activities including academic, professional and personal experiences. All students majoring in psychology are required to engage in a broad academic program and to demonstrate mastery in areas of psychological knowledge and research methodology.

Student Strength

S.No.	Name of the Course	Student Strength
1.	B.A. First Year	37
2.	B.A. Second Year	40
3.	B.A. Third Year	24

PSYCHOLOGY LAB

At Guru Nanak Khalsa College for Women, students are provided with a research intensive lab, including numerous apparatus for the practicals as part of the curriculum. Students are trained in administering psychological tests to further their practical experience and gain a better understanding of a psychologist's role on a professional level.



ACTIVITIES: JAN-APR 2025

NATIONAL GIRL CHILD DAY – 24 JANUARY 2025

Guru Nanak Khalsa College for Women, Model Town, Ludhiana observed National Girl Child in the college campus today. The students organized a short skit to raise awareness about eliminating the stigma surrounding the girl child. This was followed by an interactive session conducted by Dr. Palak Bhumbra from Fortis Hospital, Mall Road, Ludhiana. During the session, discussions focused on societal stigma and the impact of social addiction on mental health.





PRESS COVERAGE



ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਡਾ. ਪਲਕ ਭੁੱਬਲਾ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ 'ਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਾਲੜੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਸਟਾਫ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ, ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ •
ਲੁਧਿਆਣਾ : ਇੰਟਰਨਲ ਡੁਆਲਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸੈਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਲੜਕੀਆਂ ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਫੂਮੈਨ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈਲ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕਲੱਬ ਨੇ ਅੱਜ ਕਾਲਜ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਗਰਲ ਚਾਈਲਡ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸਕਿੱਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੋਰਟਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਮਾਲ ਰੋਡ ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਡਾ. ਪਲਕ ਭੁੱਬਲਾ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਜਿਕ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਸ਼ਾਬੇਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਫੂਮੈਨ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈਲ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਸੀਮਾ ਦੂਆ ਅਤੇ ਡਾ. ਸ਼ਿਖਾ ਬਜਾਜ ਨੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕਲੱਬ ਦੀ ਮੁਖੀ ਕੁਸ਼ਾ ਮਹਿਰਾ ਨੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਚਰਪੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਨ ਕੀਤੇ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਵੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਾਲੜੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 25
ਜਨਵਰੀ (ਸੁਧੀਰ
ਅਗਨੀਹੋਤਰੀ): ਗੁਰੂ
ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ
ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨ,
ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ,
ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ
ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ
ਐਸ਼ੋਰੇਸ ਸੈਲ ਦੀ
ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਵੂਮੈਨ
ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈਲ
ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ



ਕਲੱਬ ਨੇ ਅੱਜ ਕਾਲਜ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਗਰਲ ਚਾਈਲਡ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵਿਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸਕਿੱਟ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੋਰਟਿਸ ਹਸਪਤਾਲ, ਮਾਲ ਰੋਡ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਡਾ. ਪਲਕ ਭੁੱਬਲਾ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ, ਸਮਾਜਕ ਕਲੱਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਸ਼ਾਬੋਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਵੂਮੈਨ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈਲ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੀਮਾ ਦੂਆ ਅਤੇ ਡਾ. ਸ਼ਿਖਾ ਬਜਾਜ ਨੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕਲੱਬ ਦੀ ਮੁੱਖੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕੁਸ਼ਾ ਮਹਿਰਾ ਨੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ। ਡਾ.ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਵੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ।

MOVIE SCREENING ON ZINDAGINAMA- 18 FEBRUARY 2025



A movie screening of “Zindaginama” was organised on 18th February 2025 for the students at Guru Nanak Khalsa College for Women, Gujarkhan Campus, Ludhiana. COPE Community and Psychology Department arranged this movie screening to raise awareness among students about the mental health issues through the use of this compelling anthology series addressing disorders of schizophrenia, gender dysphoria, eating disorders, PTSD, OCD, etc.



Ludhiana, Punjab, India
 guru nanak khalsa college gujarkhan campus, Model Town Extension,
 Model Town, Ludhiana, Punjab 141002, India, Ludhiana, Punjab ,
 India
 Lat 30.903017° Long 75.844176°
 18/02/2025 01:21 PM GMT +05:30

COPE MENTAL HEALTH AWARDS - 7 MARCH 2025

Guru Nanak Khalsa College for Women, Model Town, Ludhiana, signed an MoU in 2023 with 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. As a collaborative activity under this MoU, the Psychology Club ‘Mindscapes’ joined the COPE Mental Health Awards Ceremony, a virtual event celebrating the outstanding efforts of colleges in promoting mental health awareness and student well-being. The college and its psychology students were revered with multiple awards, including the Mental Health Leader Award, Outstanding Peer Support Award, Social Media Excellence Award, amongst others.

 <div>MENTAL HEALTH LEADER AWARD</div> 		
International School of Informatics and Management	Mohd Aamaiz Ali	Student Leader
NMAM Institute of Technology, NITTE	Razeen Shaikh	Student Leader
Guru Nanak Khalsa College for Women, Gujarkhan Campus, Ludhiana, Punjab	Aakriti and Japneet	Student Leader and Co-Lead
BVRIT Hyderabad College of Engineering for Women	Keeerthana & Shanmukhi	Student Leader and Co-Lead

OUTSTANDING PEER SUPPORTER

Dolphin (PG) Institute of Biomedical & Natural Sciences	Anjali Joshi
	Ayush Bisht
Guru Nanak Khalsa College for Women, Gujarkhan Campus, Ludhiana, Punjab	Jasseerat Kaur
	Tanvi Ksur

SOCIAL MEDIA EXCELLENCE AWARD

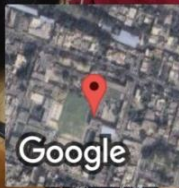
**Guru Nanak Khalsa College for Women,
Gujarkhan Campus, Ludhiana, Punjab**

**Dolphin (PG) Institute of
Biomedical & Natural Sciences**

WORLD AUTISM AWARENESS DAY – 4 APRIL 2025

Guru Nanak Khalsa College for Women, Model Town, Ludhiana observed World Autism Awareness Day in the college campus on April 2nd, 2025. The department organized a seminar to raise awareness among students about autism, its symptoms, prevalence, and impact. The presentation focused on how individuals can support kids with autism and create a more inclusive and accessible environment for them. Ms. Harnoor Bajwa shared her insight on the role of peers, adults, teachers, parents and organisations in terms of our responsibilities, and how to respect boundaries. During the session, discussions focused on societal stigma and the impact of it on the adjustment of children with autism.



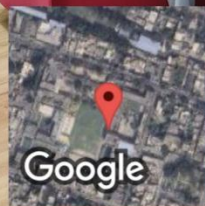


Ludhiana, Punjab, India

Model Town, Ludhiana, Punjab 141002, India

Lat 30.886745° Long 75.843489°

02/04/2025 12:45 PM GMT +05:30



Ludhiana, Punjab, India


Model Town, Ludhiana, Punjab 141002, India

Lat 30.886755° Long 75.843467°

02/04/2025 12:44 PM GMT +05:30


FREE PSYCHOLOGY OPD

The Psychology Club 'mindscape' 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



classmate
Date _____
Page _____

FREE PSYCHOLOGY OPD

Sr. No.	Name	Date
1	Gurleen	21 - 1 - 2025
2	Purni	28 - 1 - 2025
3	Aakriti	05 - 2 - 2025
4	Gurleen	09 - 2 - 2025
5	Gurleen	27 - 2 - 2025
6	Dally	6 - 3 - 2025
7	Yana	12 - 3 - 2025
8	Gurleen	02 - 4 - 2025
9	Gurleen	08 - 4 - 2025

