

Reports for Geetanjali Counselling Helpline (2016 to 2022)



**Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector-36, Chandigarh
www.mcmdavcwchd.edu.in**

Title of the Activity: Motivational Lecture on “HOW TO BE SUCCESSFUL IN LIFE”

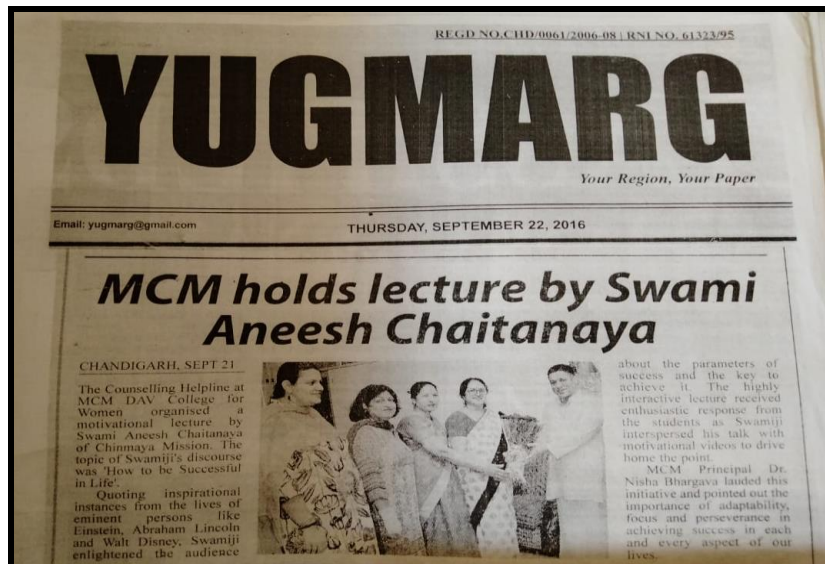
Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinators: Mrs Kamini Tayal, Associate Professor and Dr Ramandeep Kaur, Assistant Professor, Department of Sociology

Date of the Activity: 19th September, 2016

Objective: The purpose of this activity was to understand the significance of success in our lives and motivate college students to be successful with a firm blueprint to accomplish their goals.

Practice: The Geetanjali Counselling Helpline at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised motivational lecture by Swami Anish Chaitanya of Chinmaya Mission, Patiala on the theme 'How to be Successful in Life' on 19th September, 2016. The Guest of Honour was Dr Kumar, President of Chinmaya Mission, Panchkula. Guided by the vision of His Holiness Swami Chinmayananda, Chinmaya Mission follows the Vedic teacher-student tradition (guru-shishya parampara) and makes available the ageless wisdom of Advaita Vedanta, the knowledge of universal oneness, providing the tools to realize the wisdom in one's life. Swami Anish Chaitanya narrated inspirational illustrations from the lives of eminent personalities like Einstein, Abraham Lincoln and enlightened our students about the parameters of success and the methods of achieving it. This highly interactive lecture received an enthusiastic response from the students, as Swamiji interspersed his talk with motivational videos and presentations to elucidate the key points. He emphasized investing time to develop a new skill and cultivate it in the future is what most successful people do. Principal Dr. Nisha Bhargava lauded this initiative and pointed out the importance of adaptability, focus and perseverance in achieving success in each and every aspect of our lives.



Title of the Activity: Workshop on “STRESS MANAGEMENT AND EXAMINATION ANXIETY”

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology

Date of the Activity: 11th and 12th April, 2018

Number of participants: 60 UG and PG students

Objective: The objective of this workshop was to provide insight to our college students about the causes and effects of stress and teaching them effective techniques to manage themselves. This workshop was designed to help students in generating self-awareness and positivity in dealing with academic pressure before the commencement of upcoming university examinations.

Practice: The Geetanjali Counselling Helpline of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a Workshop on the pertinent theme of “Stress Management and Examination Anxiety” which was conducted by Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology for 60 BA and MA students before the commencement of Panjab University Examinations 2018. Students are burdened with increased academic pressure from their parents, peers and even their self-expectations, due to which they find it difficult to cope up with the exam related stress. While addressing the students, Dr Khehra stated that it is important to learn about types of stress, internal and external causes of stress and effective problem-solving techniques. She dealt at length with the ‘Three Ps i.e. Planning, Preparation and Practice to help overcome any challenges. The students shared their issues with regards to concentration and focus, and the resource person gave practical advice to the students, on recognizing the early sign of stress and to adopt holistic approach to cope with the inevitable stress of exam. In the interactive session, she talked about how to deal with triggers and gave real life examples to help students relate and understand. She also emphasized on the various stress relaxation therapies which can be easily practiced by the students. Principal Dr Nisha Bhargava lauded the endeavours of the resource person for making the students cognizant about the stress handling techniques and the power of positivity in their lives.



Title of the Activity: WORKSHOP ON “MANAGEMENT OF EXAMINATION ANXIETY”

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinators: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology; Dr Bhavna Sood, Assistant Professor, Department of Sociology and Mrs Vandita Kapoor, Assistant Professor, Department of Commerce

Date of the Activity: 1st and 2nd April, 2019

Number of participants: 100 UG and PG students

Objective: The objective of this interactive workshop was to equip the final year college students (UG and PG) with the skills and strategies to manage examination stress and to educate them in effective techniques to deal with stress.

Practice: A crucial workshop was organized by the Geetanjali Counselling Helpline of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh on the significant theme of “Management of Examination Anxiety” was conducted by three committee members Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology; Dr Bhavna Sood, Assistant Professor, Department of Sociology and Mrs Vandita Kapoor, Assistant Professor, Department of Commerce for 100 UG and PG students comprising of MA Psychology, MA Sociology, MCom and BA III students before the commencement of Panjab University Semester Examinations 2019. An interactive group discussion was held about the frequently experienced physical, cognitive and psychological symptoms that interfere with test performance and study regime of these students. These symptoms that create a vicious cycle of disappointing test performance, higher stress, depression, lower confidence, and aggravated anxiety. Deliberations were carried out about numerous coping strategies to enhance learning, test-taking strategies, effective time management, practicing relaxation techniques, etc. to motivate them and improve academic performance. The group counseling sessions were highly successful, productive and garnered positive feedback from students.



Title of the Activity: WORKSHOP ON “PSYCHOLOGICAL HEALING WITH CREATIVE WRITING”

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinators: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology and Dr Bhavna Sood, Assistant Professor, Department of Sociology

Date of the Activity: 20th September, 2019

Number of participants: 183

Objective: The main objective to conduct this activity for our college students was to promote the concept of “Creative Writing” for the purpose of psychological healing which is evinced as an extremely helpful adjunctive therapy to improve mental health and enhance personal growth. The mental health conditions of anxiety, depression, grief, low self-esteem, adjustment or stress related disorders have shown improvement with this technique.

Practice: The Geetanjali Counselling Helpline of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a workshop on “Psychological Healing with Creative Writing” on 20th September, 2019 which was conducted by corporate trainer, facilitator and reputed author, Ms. Suditi Jindal. Ms. Suditi Jindal is the founder and CEO of Philyra Training and Consultancy promoting creative writing. Besides being a corporate trainer and facilitator of repute, she is an acclaimed author and has two published fiction books in her repertoire namely “*Grow Up Moon*” (2012) and “*The Adulteress*” (2016). She is the feature editor of *Asian Lite* magazine published from UK and Dubai. She has completed her Masters in Creative Writing from the University of Durham, UK. She elucidated on the various components of creative writing and the process of expressive therapy which can be a dynamic tool for personal growth and healing from emotional trauma. Furthermore, attempting to weave a creative composition from their life experiences, the students can perfect their craft by using their ability to introspect situations, use personal or traumatic events as a catalyst for creative expression, constructive outlet to pent-up emotions, develop their creative writing skills and communication skills.



WORKSHOP ON CREATIVE WRITING AT MCM DAV

CHANDIGARH: A workshop titled 'Psychological Healing with Creative Writing' was held at MCM DAV College for Women on Saturday. Suditi Jindal, CEO of Philyra Training and Consultancy, was the keynote speaker who emphasised that healing can take place through creative writing as one's emotions are channelised. She also explained the process of expressive therapy which can be a dynamic tool for personal growth.

WORKSHOP ON CREATIVE WRITING AT MCM DAV

CHANDIGARH: A workshop titled 'Psychological Healing with Creative Writing' was held at MCM DAV College for Women on Saturday. Suditi Jindal, CEO of Philyra Training and Consultancy, was the keynote speaker who emphasised that healing can take place through creative writing as one's emotions are channelised. She also explained the process of expressive therapy which can be a dynamic tool for personal growth.

Naval NCC cadets shine in All India Nausainik Camp

CHANDIGARH: Nine cadets from 1 CHD naval unit under the command of Captain PS Bisht took part in the All India Nau Sainik Camp 2019 at Visakhapatnam. Six boys and three girl cadets from various city colleges participated. They won five silver medals in drill competition, three gold medals in boat pulling, one bronze in firing and one bronze in

ship modelling.

National seminar at UILS

CHANDIGARH: University Institute of Legal Studies (UILS), Panjab University organised a national seminar on 'Emerging Contours of Defence Laws and National Security: Issues and Challenges' on Saturday. Manpreet Singh Badal, Punjab minister of finance, planning, and programme implementation, was present who explained the challenges posed by advanced technology and new warfare techniques to the national security of India.

Exhibition on Jallianwala Bagh tragedy at Mohali Govt College

MOHALI: A multimedia exhibition commemorating the Jallianwala Bagh Centenary was held at Government College, Phase 6. It was inaugurated by the Mohali sub-divisional magistrate Jagdeep Saigal in the presence of principal Komal Broca and operations officer, The Arts and Cultural Heritage Trust, New Delhi, Pari Baishya. The exhibition will be open to public till October 20 and has a free entry.



एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन में वर्कशॉप के दौरान विचार रखती एक वक्ता। अमर उजाला

मानसिक दृढ़ता व कम्प्युनिकेशन स्किल सुधारने पर दिया जोर

माई सिटी रिपोर्टर

एमसीएम में साइकोलॉजिकल हीलिंग विद क्रिएटिव राइटिंग पर वर्कशॉप

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन में 'साइकोलॉजिकल हीलिंग विद क्रिएटिव राइटिंग' वर्कशॉप का आयोजन किया गया। वर्कशॉप गीतांजलि हेल्पलाइन की ओर से डॉ. निताशा खेहरा के नेतृत्व में करवाई गई। वर्कशॉप में रचनात्मक लेखन के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य स्वच्छता और कम्प्युनिकेशन स्किल के सुधार पर जोर दिया गया। सेशन में

डॉ. जिंदल ने रचनात्मक लेखन व एक्सप्रेसिव थैरेपी के माध्यम व्यक्तिगत विकास की प्रक्रिया पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने खुशहाल जीवन के लिए किए गए प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि वर्तमान युग में बढ़ते तनाव के स्तर और जीवन में असंतोष को देखते हुए इस तरह के कार्यक्रमों का आयोजन आवश्यक है।

चंडीगढ़। सेक्टर-36ए स्थित एमसीएम कॉलेज फॉर वुमन में शनिवार को 'साइकोलॉजिकल हीलिंग विद क्रिएटिव राइटिंग' नाम से कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसका संचालन फिलियरा ट्रेनिंग की संस्थापक और सीईओ डॉ. सुदीति जिंदल ने किया। इसमें रचनात्मक लेखन के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य स्वच्छता तथा कम्प्युनिकेशन स्किल के सुधार पर बल दिया गया। एक अन्य कार्यक्रम में कॉलेज की छात्राओं को स्वस्थ और सुखी जीवन की कला कौशल के लिए एक चालीस घंटों का एक ट्रेनिंग प्रोग्राम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का संचालन एमसीएम कॉलेज के साइकोलॉजी विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. आकांक्षा त्रिपाठी ने किया। उन्होंने छात्राओं को सकारात्मक मनेविज्ञान की विभिन्न तकनीकों पर प्रकाश डालते हुए प्रतिभागियों को प्रशिक्षित किया। सोलह सत्रों में आयोजित इस कार्यक्रम में मुख्य रूप से तीन प्रमुख घटकों, दैनिक जीवन में सकारात्मकता को बढ़ाने, भविष्य के लिए व्यक्तिगत लक्ष्य निर्माण तथा संसाधन निर्माण पर बल दिया गया। समापन सत्र में प्रतिभागियों को कार्यक्रम के दौरान सिखाई गयी तकनीकों को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

चंडीगढ़, 12 अक्टूबर (जनसत्ता)।

मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की गीतांजलि हेल्पलाइन ने डा. निताशा खेहरा के नेतृत्व में मानसिक स्वास्थ्य स्वच्छता के लिए 'साइकोलॉजिकल हीलिंग विद क्रिएटिव राइटिंग' नामक एक कार्यशाला का आयोजन किया जिसका संचालन फिलियरा ट्रेनिंग की संस्थापक और सीईओ डा. सुदीति जिंदल ने किया। इस कार्यशाला में

रचनात्मक लेखन के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य स्वच्छता एवं संचार कौशल के सुधार पर बल दिया गया। इस दौरान डा. जिंदल ने रचनात्मक लेखन के माध्यम से व्यक्तिगत विकास पर प्रकाश डाला।

इसके अलावा छात्राओं के लिए स्वस्थ एवं सुखी जीवन के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उन्हें तीन प्रमुख घटकों, दैनिक जीवन में सकारात्मकता को बढ़ाने, भविष्य के लिए व्यक्तिगत लक्ष्य निर्माण की जानकारी दी गई।

Title of the Activity: ORIENTATION PROGRAMME FOR FIRST YEAR HOSTEL STUDENTS

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline and Anti Ragging Committee

Activity Co-ordinators: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology and Mrs Baljeet Tiwana, Assistant Professor, Department of History

Date of the Activity: 27th September, 2019

Number of participants: 202

Objective: The purpose of the orientation session for the First Year Students residing at the Hostel was to elucidate the imperative need to address the psychosocial concerns of college students and to ensure they have access to mental healthcare services and to apprise them about the rules and regulations pertaining to ragging within the campus.

Practice: The Geetanjali Counselling Helpline in collaboration with the Anti Ragging Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh conducted an Orientation Programme for First Year Students at the Hostel with a strength of 202 students. Students were enlightened on the purpose and main objectives of the Counselling Helpline, a student support service, by Dr Nitasha Khehra, Convener of the Committee. The main objectives discussed during the session included information regarding the provision of individual counselling in an unconditional, non-judgmental and confidential manner and group counselling sessions in an accessible nurturing environment to cater to the unique needs of the student community. The UG/PG students have free access to the Geetanjali Helpline Committee members to interact with and render their support to the students to deal with their academic, social and personal challenges. The contact details of the Anti-Ragging Committee and Geetanjali Counselling Helpline Committee members were provided to them. The commonly encountered problems by college students were discussed to create mental health literacy and fight the stigma associated with help seeking. This was an interactive session through which new students were asked about the major difficulties they had faced and were assured their concerns would be addressed. The counselling process involves both voluntary approach by the students and referral by teachers or wardens.



Title of the Activity: POSTER MAKING COMPETITION ON THE THEME “PROMOTING MENTAL HEALTH AWARENESS AND FIGHTING STIGMA AGAINST MENTAL ILLNESS” to celebrate the 150th BIRTH ANNIVERSARY OF MAHATMA GANDHI

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

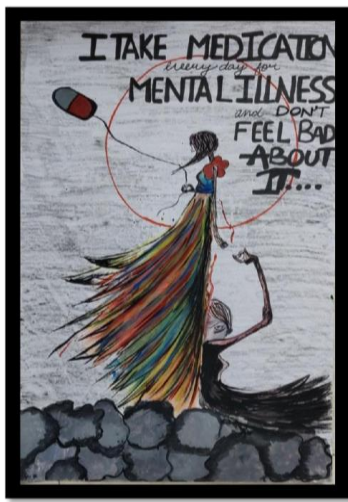
Date of the Activity: 15th November, 2019

Number of participants: 45

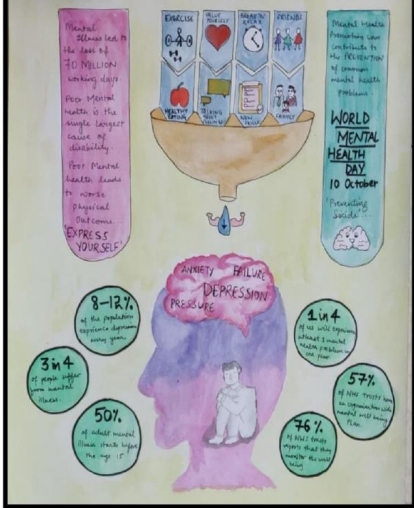
Objective: Mental illness has surged to epidemic proportions in the recent decades and due to myriad reasons people are reluctant to seek professional help primarily being social stigma and discrimination. The Geetanjali Counselling Helpline launched their mental health initiative of “Swachh Mann Abhiyan” to celebrate the 150th Birth Anniversary of Mahatma Gandhi. It is a promising and innovative concept to weave Gandhian philosophy into mental hygiene movement.

Practice: The Geetanjali Counselling Helpline of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a Poster Making Competition for the students on 15th November, 2019 on the theme “Promoting Mental Health Awareness and Fighting Stigma Against Mental Illness”. The theme strived to elucidate the significance of educating, understanding and supporting mental health. 45 students from varied streams enthusiastically participated in the competition and showcased their brilliance in conceptual thinking coupled with creativity. Students voiced their sentiment resonating with the imperative need to address self-compassion, unashamed acceptance of their mental condition, symptom identification, self-care practices, prevention strategies and seeking professional help as a potential strategy, etc. Radhika Verma (BA II), Tanveer Kaur (MA II) and Rajita Kaushal (BA III) were awarded the first, second and third prize respectively. Shivangi Kohli (BA III), Aarohi Mathur (B Com I) and Vanshika Sethi (B Com I) received the consolation prizes. Principal Dr Nisha Bhargava appreciated the laudable efforts of the Geetanjali Helpline Committee for its brilliant innovative concept of “Swachh Mann Abhiyan” and its endeavors to empower students by improving their coping mechanisms in dealing with psychological concerns. She emphasized that mental health is an integral part of health and we must encourage open dialogue in this regard.

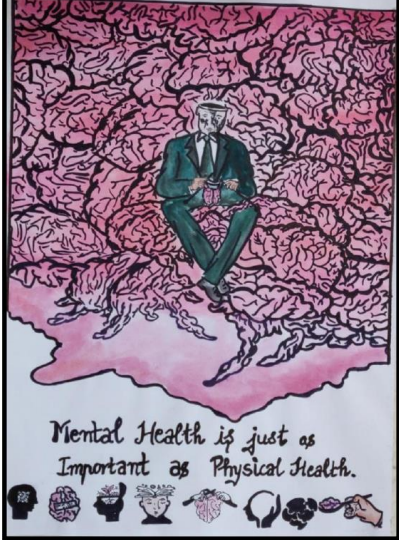




Fight Stigma Against Mental Illness



Don't Hold It Inside.....



it's OKAY to ask for HELP





पोस्टर द्वारा किया मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक

जागरण संवाददाता, चंडीगढ़ : एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमन सेक्टर-36 में बीरवार को गीतांजली हेल्पलाइन ने स्वच्छ मन अभियान विषय के तहत अपनी मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पहल शुरू की। महात्मा गांधी की 150वीं जयंती के उपलक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति छात्रों को जागरूक करने के उद्देश्य से आयोजित पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में विभिन्न संकायों की पैंतालीस से अधिक छात्रों ने भाग लिया और अपनी रचनात्मकता को असंख्य विचारों प्रदर्शित किया। इस पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में बीए सेकंड इयर की राधिका वर्मा ने पहला स्थान हासिल किया। बीए तृतीय, एमए द्वितीय और रजिता कौशल, बीए फाइनल, क्रमशः दूसरा व तीसरा स्थान प्राप्त किया। शिवांगी कोहली, बीए फाइनल, अरोही माधुर, बीकॉम फर्स्ट इयर और वसिष्ठा सेठी, बीकॉम फर्स्ट इयर को सातवां पुरस्कार मिला। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने इस अभिनव उपचारण की सराहना की।

मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता

चंडीगढ़ (ट्रिब्यून) : गांधीवादी दर्शन को मानसिक स्वच्छता आंदोलन के साथ जोड़ने के एक अभिनव प्रयास में मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की गीतांजली हेल्पलाइन ने 'स्वच्छ मन अभियान' विषय के तहत अपनी मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पहल शुरू की। महात्मा गांधी की 150 वीं जयंती को के उपलक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति अपनी छात्रों को जागरूक करने के उद्देश्य से आयोजित इस पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में विभिन्न संकायों की पैंतालीस से अधिक छात्रों ने भाग लिया। बीए द्वितीय वर्ष की राधिका वर्मा को पहला स्थान, तनवीर कौर (एमए द्वितीय) और रजिता कौशल (बीए तृतीय) ने क्रमशः दूसरा व तीसरा स्थान मिला। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य भी शारीरिक स्वास्थ्य का अभिन्न अंग है और छात्रों को आत्मनिर्भर बनाने,

Poster making competition on mental health awareness held



CHANDIGARH, NOV 21

In an innovative endeavour to interweave Gandhian philosophy with mental hygiene movement, the Geetanjali Counselling Helpline of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women launched its mental health awareness initiative under the theme "Swachh Mann Abhiyan".

Marking the 150th birth anniversary of Mahatma Gandhi, the theme strived to underline the significance of educating, understanding and supporting mental health.

As part of this Abhiyan, the committee organized a Poster Making Competition on the topic "Promoting Mental Health Awareness and Fighting Stigma Against Mental Illness". 45 students from varied streams enthusiastically participated in the competition and showcased their creativity through myriad ideas resonating issues like self-compassion, acceptance of one's mental condition, symptom identification, self-care practices, prevention strategies and seeking professional help as a potential strategy.

एमसीएम में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता



अर्थ प्रकाश संवाददाता

चंडीगढ़। गांधीवादी दर्शन को मानसिक स्वच्छता आंदोलन के साथ जोड़ने के एक अभिनव प्रयास में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की गीतांजली हेल्पलाइन ने 'स्वच्छ मन अभियान' विषय के तहत अपनी मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पहल शुरू की। महात्मा गांधी की 150 वीं जयंती के उपलक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति अपनी छात्रों को जागरूक करने के उद्देश्य से आयोजित इस पोस्टर

मेकिंग प्रतियोगिता में विभिन्न संकायों की पैंतालीस से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी रचनात्मकता को असंख्य विचारों जैसे कि आत्म करुणा, मानसिक स्थिति की स्वीकार्यता, स्व-देखभाल प्रथाओं, रोकथाम रणनीतियों और संभावित रणनीति आदि को प्रदर्शित किया। इस पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में बी ए द्वितीय वर्ष की राधिका वर्मा ने पहला स्थान तथा तनवीर कौर, एम ए द्वितीय तथा रजिता कौशल, बीए तृतीय ने क्रमशः दूसरा व तीसरा स्थान प्राप्त किया।

Title of the Activity: WORKSHOP ON “BUILDING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AGAINST DEPRESSION AND PROMOTING SWACHH MANN ABHIYAN” during the SEVEN DAY/NIGHT NSS SPECIAL CAMP 2019

Name of the Committee: NSS Units and Geetanjali Counselling Helpline

Date of the Activity: 30th December, 2019

Number of participants: More than 100

Objective & Practice: Young adulthood is a major transition period, particularly challenging for those with mental disorders. Despite high prevalence in young adults, they are less likely to receive mental health treatment. The main objectives of this workshop were to inculcate optimism, utilize their problem-solving skills to overcome challenges, promote self-compassion and teach constructive coping strategies to handle emotional upheaval in college students. Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology and Convener, Geetanjali Helpline was invited as the resource person to conduct a workshop on the importance of emotional resilience in maintaining a healthy state of mind and emotional strength required to cope with trauma, adversity, and hardship. Dr Khehra elucidated about the mental health initiative of “Swachh Mann Abhiyan” launched by the Geetanjali Helpline Committee to celebrate the 150th Birth Anniversary of Mahatma Gandhi. She elaborated on the signs, symptoms and risk factors responsible for depression. In an interactive session, Dr Khehra discussed how flexibility, adaptability, and perseverance can help people tap into their resilience by changing certain thoughts and behaviors. She made the session informative with the help of various case studies and practical application-based techniques to lower stress response. She elucidated on some of the key factors that contribute to one’s personal resilience in the face of adversity and promote positive life satisfaction such as social support, self-esteem, coping skills, communication skills and emotional regulation. The guided meditation session held later had a tranquillizing effect on the audience. Her session was fruitful for our students’ personality development and all their psychological concerns were successfully resolved.



Title of the Activity: WORKSHOP ON “CRUSADE FOR MENTAL HYGIENE MOVEMENT AND PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE ON SWACHHTA” during the SWACHHTA PAKHWADA 2019

Name of the Committee: Department of Mass Communication and Geetanjali Counselling Helpline

Date of the Activity: 22nd January, 2020

Number of participants: 50

Objective & Practice: Spearheading the cause of Swachh Bharat Abhiyan, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women observed Swachhta Pakhwada 2020 in its true spirit with various events aiming to bring about behavioural change in the society in relation to the concept of Swachhta. Carrying forward this mission, the Department of Mass Communication, organized a talk show that was envisioned to create awareness among students about different aspects of Swachhta including Physical, Psychological, Environmental and Social. Shedding light on the psychological aspect of Swachhta, Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology and Convener, Geetanjali Helpline was invited as the resource person. Dr Khehra elucidated about the mental health initiative of “Swachh Mann Abhiyan” launched by the Geetanjali Helpline Committee to weave Gandhian philosophy into mental health movement. Dr Khehra discussed the prevalence, symptoms, risk factors and treatment modalities of various psychiatric disorders. Mental Health is seen as fundamental to physical health and quality of life. In an interactive session, she urged the students to rise above the system of orthodox mental evaluations, make a concerted effort to spread mental health awareness, debunk myths, work to de-stigmatize mental health issues in our society, encourage help seeking behaviour, and understand signs of certain mental health conditions will aid in early intervention. She stated that providing support and resources to struggling individuals and their loved ones are all integral parts of mental health awareness. Principal Dr. Nisha Bhargava lauded the efforts and vision of the Geetanjali Counselling Helpline towards a more open-minded approach for acknowledging mental health crisis in India, especially among the youth today.



Title of the Activity: PANEL DISCUSSION ON THE THEME “PSYCHOSOCIAL AND LEGAL PERSPECTIVES OF CHILD ABUSE” to mark the occasion of SEXUAL & REPRODUCTIVE HEALTH AWARENESS DAY

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology

Date of the Activity: 19th February, 2020

Number of participants: 183

Objective: Incest is a reprehensible form of sexual abuse which is overlooked since it is cloaked in shame and stigma affecting young victims by damaging their primary support system. The main objective of the panel discussion was to sensitize and empower our college students by creating awareness regarding sexual abuse within families and its prevention.

Practice: The Geetanjali Counselling Helpline of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a Panel Discussion on the theme “Psychosocial and Legal Perspectives of Child Abuse” 19th February, 2020. The eminent panelist Dr Simmi Wairach, Consultant Psychiatrist, FORTIS Mohali elucidated that young victim of incest are more likely to suffer disabling psychiatric problems in the long term such anxiety, depression, substance abuse, PTSD, trauma related disorders, etc. She discussed the commonly encountered physical, cognitive and behavioral symptoms associated with mental health conditions and psychotherapeutic strategies to handle incest victims. Ms. Supreet Dhiman, Director (Projects and Research) End Incest Trust mentioned prevalence of incest using research evidence from her project on the ‘Incidence, Occurrence, Impact and Awareness of Incest’ in India and heart-breaking personal stories of trauma shared by the incest victims from an individual and social perspective. Mrs Madhu P Singh, Advocate Punjab and Haryana High Court, Former President of District Consumer Forum, SAS Nagar, Mohali, Former Member of Child Welfare Committee and Empaneled Member of State Legal Services Authority discussed that the social attitudes that put family honor above the damage caused to children keep incest from being properly addressed in India. She also shed light on the legal system’s specific provisions against incest in India including Protection of Children from Sexual Offences (POCSO) Act, etc. Principal Dr Nisha Bhargava appreciated the excellent initiative and laudable efforts of the Geetanjali Helpline Committee to sensitize students about incest and empower them. She stated that we need to take the responsibility of educating everyone and take active steps at community level to stop the physical, psychological and social pain that gets inflicted upon innocent lives.



एमसीएम में बाल शोषण पर पैनल चर्चा 'पीड़िताओं को चुपचाप सहने को किया जाता है विवश'



चंडीगढ़ में सेमवार को पैनल चर्चा के लिए पहुंची एडवोकेट मधु पी सिंह का स्वागत करती प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गवा। दैनिक ट्रिब्यून

चंडीगढ़, 24 फरवरी (ट्रिब्यून)

मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की गीतांजलि हेल्पलाइन कमेटी ने 'साइकोसोशल एंड लीगल पर्सपेक्टिव्स ऑफ चाइल्ड एब्यूज' विषय पर एक पैनल डिस्कशन का आयोजन किया।

पैनल चर्चा का मुख्य उद्देश्य घरेलू यौन शोषण एवं इसकी रोकथाम के बारे में प्रतिभागियों को जागरूक करना था। इस आयोजन में 183 छात्राओं ने भाग लिया गया था। इस

पैनल डिस्कशन में डॉ. सिम्मी वडैच, कंसल्टेंट मनोचिकित्सक, फोर्टिस हॉस्पिटल मोहाली, सुप्रीत धीमान, निदेशक (प्रोजेक्ट्स एंड रिसर्च) एंड इंसेस्ट ट्रस्ट और मधु पी सिंह, एडवोकेट पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट बतौर विशेषज्ञ उपस्थित थे।

अपने संबोधन में मधु पी सिंह ने कहा कि यौन शोषण पीड़िताओं को घरों में ही मुंह बंद रख, चुपचाप सहने को विवश किया जाता है ताकि समाज में उनकी इज्जत बनी रहे।

Panel discussion on child abuse held at MCM



ISHA UPADHYAY

CHANDIGARH: The Geetanjali Helpline Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organized a Panel Discussion on the theme 'Psychosocial and Legal Perspectives of Child Abuse'. The main objective of the panel discussion was to sensitize and empower college students by creating awareness regarding sexual assault within families and its prevention. The event was attended by a humongous strength of 183 students. The panelists included Dr. Simmi Waraich, Consultant Psychiatrist, Fortis Hospital, Mohali, Ms. Supreet Dhiman, Director (Projects and Research), End Incest Trust and Mrs. Madhu P Singh, Advocate, Punjab and Haryana High Court and Empanelled Member of State Legal Services Authority. Dr. Waraich elucidated that young victims of incest are more likely to suffer disabling psychiatric problems in the long term such as anxiety, depression, substance abuse.



चंडीगढ़- मेहरचंद महाजन डीएवी कालेज फॉर वूमन में पैनल डिस्कशन के दौरान मौजूद गणमान्य

एमसीएम कालेज में लीगल पर्सपेक्टिव्स ऑफ चाइल्ड एब्यूज पर डिस्कशन

चंडीगढ़। मेहरचंद महाजन डीएवी कालेज फॉर वूमन की गीतांजलि हेल्पलाइन कमेटी ने साइकोसोशल एंड लीगल पर्सपेक्टिव्स ऑफ चाइल्ड एब्यूज विषय पर एक पैनल डिस्कशन का आयोजन किया। पैनल चर्चा का मुख्य उद्देश्य घरेलू यौन शोषण एवं इसकी रोकथाम के बारे में प्रतिभागियों को जागरूक करना था। इस आयोजन में 183 छात्राओं ने भाग लिया गया था। इस पैनल डिस्कशन में डॉ. सिम्मी वडैच, कंसल्टेंट मनोचिकित्सक, फोर्टिस हॉस्पिटल मोहाली, सुप्रीत धीमान, निदेशक, प्रोजेक्ट्स एंड रिसर्च एंड इंसेस्ट ट्रस्ट और मधु पी सिंह, एडवोकेट, पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट तथा सदस्य, स्टेट लीगल अथॉरिटी बतौर विशेषज्ञ उपस्थित थे। अपने संबोधन में डॉ. वडैच ने सामान्य रूप से मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाओं मनोचिकित्सकीय रणनीतियों से जुड़ी शारीरिक, संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक लक्षणों पर चर्चा करते हुए इस तरह के मनोरोगियों की देखभाल करने की युक्तियों के बारे में जानकारी दी। धीमान ने कौटुम्बिक व्यभिचार से पीड़ित लड़कियों के द्वारा झेली जा रही यातनापूर्ण गाथाओं और उनके व्यक्तिगत एवं समाजगत विचार में उसके छात्रा को छात्राओं से साझा किया जो दिल दहला देने वाला था।

एमसीएम में बाल शोषण पर पैनल डिस्कशन आयोजित

चंडीगढ़, 24 फरवरी (रकेश): मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की गीतांजलि हेल्पलाइन कमेटी ने साइकोसोशल एंड लीगल पर्सपेक्टिव्स ऑफ चाइल्ड एब्यूज विषय पर एक पैनल डिस्कशन का आयोजन किया।

● घरेलू यौन शोषण एवं इसकी रोकथाम के बारे में छात्रों को किया विशेषज्ञों ने जागरूक

(प्रोजेक्ट्स एंड रिसर्च), एंड इंसेस्ट ट्रस्ट और मधु पी सिंह, एडवोकेट, पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट तथा सदस्य, स्टेट लीगल अथॉरिटी बतौर विशेषज्ञ उपस्थित थे। डा. वडैच ने सामान्य रूप से मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाओं व मनोचिकित्सीय रणनीतियों से जुड़ी शारीरिक, संज्ञानात्मक और

व्यवहारात्मक लक्षणों पर चर्चा करते हुए इस तरह के मनोरोगियों की देखभाल करने की युक्तियों के बारे में जानकारी दी। धीमान ने कौटुम्बिक व्यवहार से पीड़ित लड़कियों के द्वारा झेली जा रही यातनापूर्ण गथाओं और उनके व्यक्तिगत एवं समाजगत विवाद में उसके छात्रा को छात्राओं से सांझा किया जो दिल दहला देने वाला था।

मधु पी सिंह ने कहा कि इन यौन शोषण पीड़ितों के घरों में ही इन्हें मुंह बंद रख, चुपचाप सहने को विवश किया जाता है ताकि समाज में उनकी इज्जत बानी रहे। यही कारण है कि न वह मसला खुलकर बाहर आ सका और ना ही इस पर कोई फैसला लिया जा सका है। उन्होंने पोक्सो जैसी विधिसंगत प्रावधानों का भी उल्लेख किया। कॉलेज की प्रिंसिपल डा. निशा भार्गव ने गीतांजलि समिति द्वारा किये गए इस प्रशंसनीय कार्य की सराहना करते हुए कहा कि निर्दोष जीवन को दूषित करने वाली इस शारीरिक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक पीड़ा से बचव के लिए एक सक्रिय कदम उठाने के लिए सभी को शिक्षित व जागरूक करने का दायित्व हमारा है।

एमसीएम में बाल शोषण पर छात्राओं को किया अवेयर

सिटी रिपोर्टर | चंडीगढ़

एमसीएम कॉलेज फॉर वुमन, सेक्टर-36 में साइकोसोशल एंड लीगल पर्सपेक्टिव्स ऑफ चाइल्ड एब्यूज विषय पर एक पैनल डिस्कशन का आयोजन किया। पैनल चर्चा का मुख्य उद्देश्य घरेलू यौन शोषण एवं इसकी रोकथाम के बारे में प्रतिभागियों को जागरूक करना था। इसमें 183 छात्राओं ने भाग लिया गया था। पैनल डिस्कशन में डॉ. सिम्मी

वडैच, कंसल्टेंट मनोचिकित्सक फोर्टिस हॉस्पिटल, सुप्रीत धीमान निदेशक (प्रोजेक्ट्स एंड रिसर्च), और मधु पी सिंह एडवोकेट पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट बतौर विशेषज्ञ उपस्थित रहे। डॉ. वडैच ने मानसिक स्वास्थ्य और मनो चिकित्सीय रणनीतियों से जुड़ी शारीरिक, संज्ञानात्मक लक्षणों पर चर्चा करते हुए मनोरोगियों की देखभाल करने के बारे में जानकारी दी। एडवोकेट मधु पी सिंह ने कहा कि यौन शोषण पीड़ितों को घरों में

ही उन्हें मुंह बंद रख चुपचाप सहने को विवश किया जाता है ताकि समाज में उनकी इज्जत बनी रहे। यही कारण है कि न यह मसला खुलकर बाहर आ सका और न ही इस पर कोई फैसला लिया जा सका है। उन्होंने पोक्सो एक्ट के बारे में भी जागरूक किया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने इस आयोजन के लिए गीतांजलि हेल्पलाइन कमेटी के प्रयासों की सराहना की।

बाल शोषण पर पैनल चर्चा, 183 छात्राओं ने लिया भाग

चंडीगढ़, 24 फरवरी (पठानिया) : मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन बाल शोषण के विषय पर एक पैनल चर्चा की गई जिसका मुख्य उद्देश्य घरेलू यौन शोषण व इसकी रोकथाम के बारे में प्रतिभागियों को जागरूक करना था। इसमें 183 छात्राओं ने भाग लिया। इस पैनल डिस्कशन में मनोचिकित्सक डा. सिम्मी वडैच ने मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाओं व मनोचिकित्सीय रणनीतियों से जुड़ी शारीरिक, संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक लक्षणों पर चर्चा की। लड़कियों द्वारा झेली जा रही यातनाओं के बारे में छात्राओं से सांझा किया जो दिल दहलाने वाला था। एडवोकेट मधु पी सिंह ने कहा कि यौन शोषण पीड़ितों के घरों में इन्हें मुंह बंद रख सब चुपचाप सहने को विवश किया जाता है ताकि समाज में उनकी इज्जत बनी रहे।

एमसीएम में बाल शोषण पर पैनल डिस्कशन



चंडीगढ़। मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की गीतांजलि हेल्पलाइन कमेटी ने साइकोसोशल एंड लीगल पर्सपेक्टिव्स ऑफ चाइल्ड एब्यूज विषय पर एक पैनल डिस्कशन का आयोजन किया। पैनल चर्चा का मुख्य उद्देश्य घरेलू यौन शोषण एवं इसकी रोकथाम के बारे में प्रतिभागियों को जागरूक करना था। इस आयोजन में 183 छात्राओं ने भाग लिया गया था। इस पैनल डिस्कशन में डॉ. सिम्मी वडैच, कंसल्टेंट मनोचिकित्सक, फोर्टिस हॉस्पिटल, मोहाली, श्रीमती सुप्रीत धीमान, निदेशक (प्रोजेक्ट्स एंड रिसर्च), एंड इंसेस्ट ट्रस्ट और मधु पी सिंह, एडवोकेट, पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट तथा सदस्य, स्टेट लीगल अथॉरिटी बतौर विशेषज्ञ उपस्थित थे। अपने संबोधन में डॉ. वडैच ने सामान्य रूप से मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाओं व मनोचिकित्सीय रणनीतियों से जुड़ी शारीरिक, संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक लक्षणों पर चर्चा करते हुए इस तरह के मनोरोगियों की देखभाल करने की युक्तियों के बारे में जानकारी दी।

एमसीएम कॉलेज में बाल शोषण पर चर्चा

चंडीगढ़। सेक्टर-36 ए स्थित एमसीएम कॉलेज फॉर वुमन की गीतांजलि हेल्पलाइन कमेटी ने 'साइकोसोशल एंड लीगल पर्सपेक्टिव्स ऑफ चाइल्ड एब्यूज' विषय पर एक पैनल डिस्कशन का आयोजन किया। इस आयोजन में 183 छात्राओं ने भाग लिया। इस पैनल डिस्कशन में कंसल्टेंट मनोचिकित्सक डॉ. सिम्मी वडैच, एंड इंसेस्ट ट्रस्ट के निदेशक (प्रोजेक्ट्स एंड रिसर्च) सुप्रीत धीमान, वकील मधु पी. सिंह बतौर विशेषज्ञ उपस्थित थे।

Title of the Activity: GEETANJALI STUDENT ONLINE FORUM on the theme “MENTAL HEALTH WELLNESS PROGRAM DURING COVID 19”

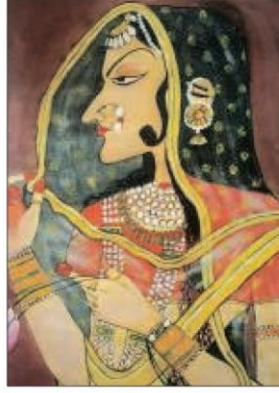
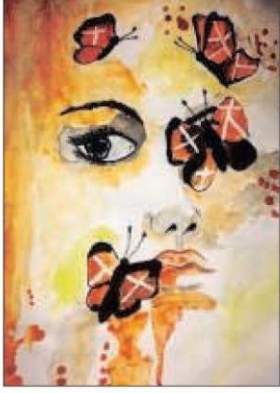
Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology

Date of the Activity: 30th April, 2020 to till date (Covered 792 days till 30.6.2022)

Number of participants: 500 UG and PG students

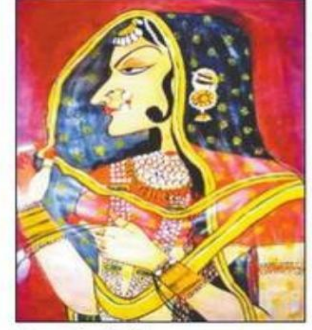
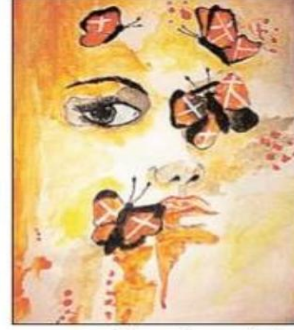
Objective & Practice: As per the directions of University Grants Commission (UGC), to combat the potential impact of the pandemic outbreak and the resultant lockdown on the students' psychological wellbeing and emotional health, the Geetanjali Counselling Helpline Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh launched an innovative online initiative “Geetanjali Student Online Forum” on 30th April 2020 on the theme “Mental Health Wellness Program during COVID-19” as a part of Student Support Services. This online forum was created under the leadership of our honorable Principal Dr Nisha Bhargava and Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology. This mental health helpline envisioned to empower our first-year college students residing in various geographical regions across the country through regular 24 x 7 interaction on an online platform. The primary objectives of the helpline were to extend valuable mentorship, effective group counseling, strong social connections, emotional support as a buffer to overcome stress, isolation and hopelessness, enhanced motivation and increased resilience to handle unprecedented changes during the pandemic. We also provided telephonic individual counselling to students staying in hostel or outside campus during the COVID-19 outbreak. We regularly conducted a series of gratitude enhancing, meaning based, optimism, positive relationships, resilience building, journaling, personality and self-exploration-based activities in the group during these challenging circumstances. This online forum provided knowledge on various mental health conditions to create awareness, fight associated stigma, daily motivational messages and effective coping strategies to manage psychological problems such as stress, anxiety, depression and interpersonal difficulties, etc. and information about relaxation techniques such as yoga, mindfulness etc. Another important objective was promoting peer mentorship, social support and foster group cohesiveness. The students were given an opportunity to express their ideas on varied topics of interest, share their personal experiences and psychological concerns. On this forum, the students were provided with an excellent opportunity to showcase their exceptional talent and creativity during the lockdown in the form of handmade / digital art work, collages, paintings, sketching, creative writing, book club, poetry, culinary delights, photography, best out of waste, gardening, musical renditions, yoga, short film making, to name a few. We have received exceptional and valuable feedback from our students on the contribution of this mental health helpline in providing positivity and unflinching support during this pandemic.



MCM COLLEGE (LAUNCHES)

Keeping in mind the potential impact of coronavirus outbreak and the resultant lockdown on the students' psychology, the Gitanjali Helpline Committee of Mehr Chand Mahajan DAV Women has launched a unique and timely initiative in the form of an interactive Online forum- 'Mental Health during COVID-19'. The forum envisions, through interaction and timely counselling, to empower students in the light of unprecedented changes brought about by the pandemic in their lives. Catering to over 260 undergraduate students of first year, the forum is an endeavour to create an opportunity for tackling mental health problems.

एमसीएम में छात्राओं ने ऑनलाइन प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा



एमसीएम की छात्राओं की ओर से बनाई गई पेंटिंग। संवाद

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज फार वुमन सेक्टर-36 में गीतांजलि हेल्पलाइन कमेटी ने मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक ऑनलाइन इंटरैक्टिव फोरम मेंटल हेल्थ ड्यूरिंग कोविड-19 की शुरुआत की है।

इस इंटरैक्टिव फोरम का उद्देश्य इस महामारी द्वारा लाए गए परिवर्तनों पर विचार-विमर्श, बातचीत और समय पर परामर्श के माध्यम से

छात्राओं को मनोवैज्ञानिक तरीके से सक्षम बनाना है। यह फोरम स्नातक स्तर की लगभग 260 से अधिक छात्राओं को मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित विषयों जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, भावनात्मक कल्याण, सार्थक सामाजिक संबंध और सामुदायिक भावना को बढ़ावा देना इत्यादि पर बातचीत करने का एक मंच प्रदान करेगा।

एमसीएम में ऑनलाइन इंटरैक्टिव फोरम

चंडीगढ़। कोरोना वायरस प्रकोप और छात्राओं के मनोविज्ञान पर परिणामी लॉकडाउन के संभावित प्रभाव को ध्यान में रखते हुए मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की गीतांजलि हेल्पलाइन कमेटी ने मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक ऑनलाइन इंटरैक्टिव फोरम 'मेन्टल हेल्थ ड्यूरिंग कोविड-19' के रूप में एक अनूठी पहल की है। इस इंटरैक्टिव फोरम का उद्देश्य इस महामारी द्वारा लाए गए अभूतपूर्व परिवर्तनों पर विचार-विमर्श, बातचीत और समय पर परामर्श के माध्यम से छात्राओं को मनोवैज्ञानिक तरीके से सक्षम बनाना है। इस फोरम स्नातक स्तर की लगभग 260 से अधिक छात्राओं को मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विषयों जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, भावनात्मक कल्याण, सार्थक सामाजिक संबंध और सामुदायिक भावना को बढ़ावा देना इत्यादि पर बातचीत करने का एक मंच प्रदान करेगा। गीतांजलि हेल्पलाइन कमेटी के इस प्रयास पर प्रशंसा व्यक्त करते हुए कालेज की प्रिंसिपल डा. निशा भार्गव ने कहा कि कोविड-19 के



मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन इंटरैक्टिव फोरम शुरू

चंडीगढ़। कोरोनावायरस प्रकोप और छात्राओं के मनोविज्ञान पर परिणामी लॉकडाउन के संभावित प्रभाव को ध्यान में रखते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की गीतांजलि हेल्पलाइन कमेटी ने मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक ऑनलाइन इंटरैक्टिव फोरम 'मेन्टल हेल्थ ड्यूरिंग कोविड-19' के रूप में एक अनूठी पहल की है। इस इंटरैक्टिव फोरम का उद्देश्य इस महामारी द्वारा लाए गए अभूतपूर्व परिवर्तनों पर विचार-विमर्श, बातचीत और समय पर परामर्श के माध्यम से छात्राओं को मनोवैज्ञानिक तरीके से सक्षम बनाना है। इस फोरम स्नातक स्तर की लगभग 260 से अधिक छात्राओं को मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित विषयों जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, भावनात्मक कल्याण, सार्थक सामाजिक संबंध और सामुदायिक भावना को बढ़ावा देना इत्यादि पर बातचीत करने का एक मंच प्रदान करेगा। इस ऑनलाइन फोरम के माध्यम से छात्राओं को अपनी रचनात्मकता और प्रतिभा का पता लगाने, अपने व्यक्तिगत अनुभव, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक चिंताओं को साझा करने और ऑनलाइन परामर्श प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

Title of the Activity: CREATIVE ART UNLOCKED DURING COVID 19 LOCKDOWN

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology

Date of the Activity: 30th April, 2020 to till date (Covered 792 days till 30.6.2022)

Number of participants: 127

Objective & Practice: The establishment of art therapy is an innovative and publicly accepted therapeutic approach. Psychologists have used art journaling as a way to help people tap into their inner thoughts, feelings and experiences through creative expression. The “Geetanjali Student Online Forum” under the aegis of Geetanjali Counselling Helpline, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh successfully fulfilled the primary objective to encourage our students to share all their creative pursuits and exceptional art work. The main objective was to achieve personal well-being among our college students and keep them meaningfully engaged during this pandemic lockdown. Our college students in this online group shared more than 200 art work creations using various techniques such as drawing doodles and scribbling, mandalas, painting, sketching, coloring, sculpting, collage making, photography, best out of waste products, etc. As an expressive medium, art therapy was used to help our college students to facilitate emotional growth, mental healing, communicate, cope with stress, reduce anxiety/depression, reconcile emotional conflicts, foster self-awareness, manage behaviour and explore different aspects of their own personalities. Creating art themselves or viewing/appreciating others' art expression was beneficial to them to restore sense of personal well-being, boost self-esteem of others and develop social skills. We have received wonderful feedback from our students for providing a great platform to showcase their talents and encouraging budding artists for their creative pursuits during this pandemic.



Title of the Activity: CULINARY THERAPY AND MINDFUL COOKING DURING COVID 19

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology

Date of the Activity: 30th April, 2020 to till date (Covered 792 days till 30.6.2022)

Number of participants: 127

Objective & Practice: Cooking therapy/culinary therapy has been defined by some experts as “the therapeutic technique that uses arts, cooking, gastronomy, and an individual’s personal, cultural, and familial relationship with food to address emotional and psychological problems.” The “Geetanjali Student Online Forum” under the aegis of Geetanjali Counselling Helpline, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh has successfully achieved its goal as our college students are reviving their Inter-generational unique recipes learnt from their parents/ grandparents and also cooked cuisines of other cultures using healthy, organic ingredients and with immense nutritional benefits helps in fighting ailments. In our unique online mental health initiative, our college students were encouraged to showcase their culinary skills and effective tool to boost positive mood in them during the lockdown. Stuck at home, our students rustled up more than 200 home-cooked dishes that are easy to put together, focusing on ingenuity and the use of ingredients available in new fun ways. The main objectives achieved on this interactive platform was to share their own unique recipes, sense of accomplishment, maintaining a healthy routine, social connection, stress busting and appreciating each other’s achievements. Cooking mindfully helped our students to transform a repetitive chore into a meditative experience. We have received amazing feedback from our students for providing an excellent opportunity to reveal their talents and creativity by helping them to channelize their energies towards positive goal states.



Title of the Activity: HAPPINESS JOURNAL

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology

Date of the Activity: 8th May, 2020

Number of participants: 60

Objective: The Happiness Journal activity was conducted on “Geetanjali Student Online Forum” under the aegis of Geetanjali Counselling Helpline, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. The activity was carried out to ensure that our students maintain their emotional wellness and keep them meaningfully engaged during the lockdown. Research evinces that journaling can be extremely beneficial for reducing stress, to cope with emotions and develop insights.

Practice: The “Geetanjali Student Online Forum” organized this activity on the theme of "Happiness Journal". Students had to write about their happiest moments experienced yet. While recollecting and journaling about their best moments, the focus entailed on celebrating these little moments and feeling joyful. Another benefit of journaling is that it can boost our happiness by helping us focus on creativity, beautiful experiences and social connections in our lives. Hence this activity was conducted as a part of group counselling. Thus, helping our students to notice what matters the most, relive their positive experiences and feel incredibly grateful for their precious memories. We received insightful reflections and wonderful memories from 60 participants during this activity. All the prize winners were provided with e-certificates. The results of the contest are as follows.

First Prize: Nancy Sharma Roll No. 7130

Second Prize: Annanya Mahajan Roll No.1198

Third Prize: Isha Roll No.7324

Consolation Prizes:

1. Ritisha Roll No.7675

2. Anshika Roll No.7369

3. Sukhmandeep Kaur Roll No.7658

4. Garima Manchanda Roll No.7313

5. Saumya Singhla Roll No. 7616

6. Isha Gupta Roll No.1359

7. Surbhi Roll No.7655

हैप्पीनेस जनरल पर कार्यक्रम आयोजित

चंडीगढ़, 22 मई (आकृति) : एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमेन सेक्टर 36 में हैप्पीनेस जनरल की थीम पर गतिविधि का आयोजन किया गया। कॉलेज के गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति द्वारा कोविड-19 महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य पर की गई ऑनलाइन फ्ल, गीतांजलि स्टूडेंट्स फोरम के तत्वावधान में आयोजित गतिविधि में छात्राओं को स्वस्थ अभिव्यक्ति तथा मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन पर जागरूक किया गया। इसमें 42 प्रतिभागियों ने व्यावहारिक चिंतन तथा अपनी अद्भुत यादें साझा की गईं। छात्राओं ने अपने खुशी के समय पलों को याद करते हुए अपने सर्वोत्तम सुखद पल को लिखा एवं अनिदित महसूस किया। लेखन प्रतियोगिता में विजेताओं को प्रमाण पत्र भी प्रदान किए गए।

एक कल्पना कविता

एमसीएम में हैप्पीनेस जर्नल पर गतिविधि

चंडीगढ़। कोविड -19 के प्रकोप के कारण जिस प्रकार की परिस्थितियों का सामना करना उसने किसी भी व्यक्ति की भावनाओं का व्याकुल होना स्वाभाविक है और इस तथ्य को संज्ञान लेते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन ने हैप्पीनेस जर्नल की थीम पर एक गतिविधि का आयोजन किया। कॉलेज के गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति द्वारा कोविड -19 महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य पर की गयी एक ऑनलाइन फ्ल, गीतांजलि स्टूडेंट फोरम के तत्वावधान में आयोजित इस गतिविधि में छात्राओं को स्वस्थ अभिव्यक्ति तथा मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन पर जागरूक किया गया। इस गतिविधि में 42 प्रतिभागियों ने व्यावहारिक चिंतन तथा अपनी अद्भुत यादें साझा की गईं। गतिविधि का उद्देश्य प्रतिभागियों के भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण को बनाए रखने के साथ साथ लॉकडाउन के समय का सार्थक रूप से उपयोग करना था।



एक रोज़ मेरी मुझसे मुलाकात हुई, और जिंदगी हर रोज़ खिलखिला उठी।।

This is the real meaning of happiness for me. If you can feel your real self, every value comes automatically to let you make smile and feel serenity.

NANCY SHARMA

BA-I

Roll No. 7130



The happiest moment of my life was being addressed as God's angel by a nurse . During my visit the sector 15-D market, I saw her standing near the stairs , full of panic and I went to ask her if she needed any help , since her ATM as well as Paytm wasn't working. So I offered her money and thanked her for being in the hospital fighting against this pandemic. She thanked me and texted me later too. She mentioned that she was suffering from hypoglycemia and people kept moving away from her, which might be due to scare of spreading of the virus. Till date she refers to me as an angel.

ANNANYA MAHAJAN

B.Sc. MED-I



My happiest moment was when my mom got the Home Minister's Medal for Excellence in Investigation. She is a police inspector. She had caught 3 rapists within 24 hours after the FIR was being lodged. This was indeed the happiest moment of my life. I felt so proud.

ISHA

BA-I

Roll No. 7324

Title of the Activity: GRATITUDE LETTERS FOR OUR MOTHERS to mark the celebrations of MOTHER'S DAY

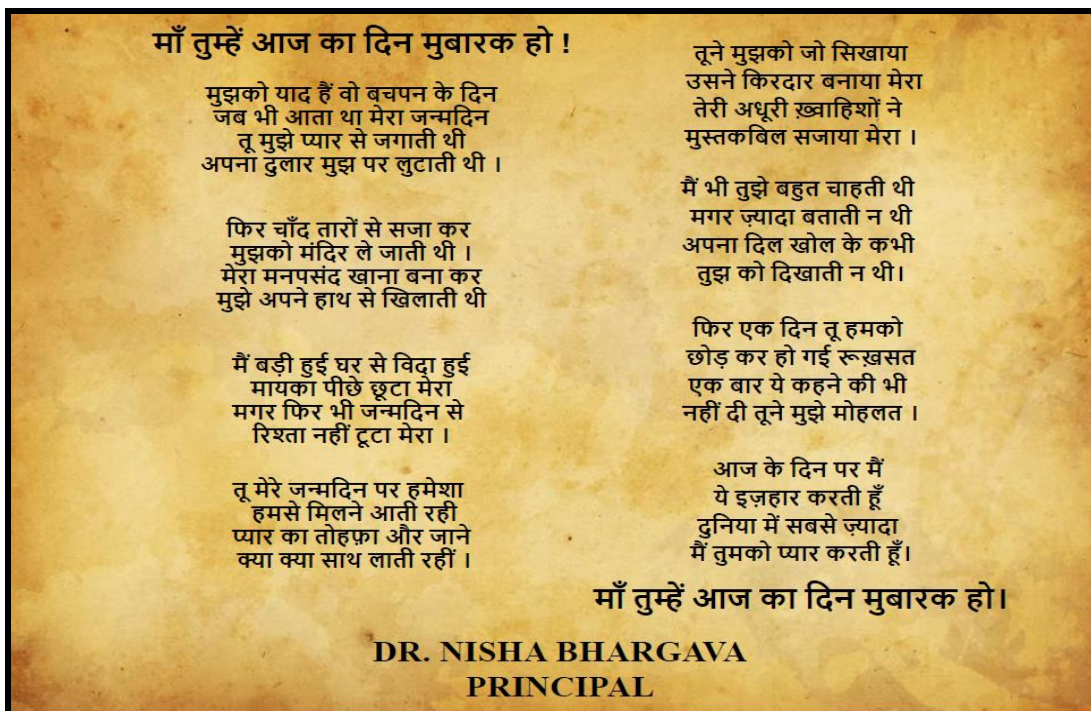
Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology

Date of the Activity: 10th May, 2020

Number of participants: 85

Objective & Practice: Far from wreaking just medical havoc, it has also affected many other realms especially taking a toll on the mental health of women. In these exceptional and challenging circumstances of the lockdown, our mothers have contributed immensely by being the backbone of our families and managed their role as the primary caregiver in the family during the lockdown with exceptional tenacity. The Geetanjali Counselling Helpline Committee at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh took this wonderful opportunity to celebrate Mother's Day on 10th May, 2020 in a special way by penning down gratitude letters for our dear mothers to honor her role in our lives. The UG and PG students of various streams of our college were provided guidelines of the activity in the online mode. It was communicated to them to write a thank you letter to their mother present in their lives or in their hearts, reminding her of how truly special she is, all the life lessons she has imparted and for playing such an important role in their life. This activity was an imperative step to nurture family spirit during this crisis and appreciate the unconditional love, sacrifice and devotion of our mothers especially during the unprecedented times of this pandemic. The contributors could pen down a gratitude letter, poetry, messages and express their feelings in any written form. To make this activity more creative, they could make a picture collage of their family pictures using any digital app. We received heart rending poems, messages and beautiful pictures from 85 contributors including our faculty members and students.




Mumma

Bachpan ki beeti bato Ko bhul kbhi nahi pati hu ,
Me pyar to bhot Karti hu maa bas jta nahi pati hu.
Ruth jae khuda bhi par ap mujhse kbhi na ruthna ,
Tut jau me bhi kbhi par ap kbhi na tutna,
Apko dekh kar hi to kuch karpene ki himmat Karti
hu,
Pyar to bhot Karti hu maa bas jta nahi pati hu.
Dena mujhe hosta jab kamzor pao mujhe,
Ap hi gale lgana jab bhi tuta hua pao mujhe
Kya ache karam kie the jo mamta apki mili mujhe
Dhanyawad us rab ka bhi jo apki beti bnaya mujhe

KUNIKA SACHDEVA
BBA I Roll No. 4524

Maa

Apke siva koi or apna nahi,
Apke siva kuch or pyara nahi,
Kehte hai mandir me milte hai bhagwan,
Mujhko ku apme sab dikhte hai virajman,
Apke pero me hai jannat meri ,
Apke ashirwad se puri hoti manat meri,
Maa ka faraj itni khoobsurati se ada krte ho,
Dost ki trhe sath har mod par chalte ho,
Shukriya kese ada kru apka mujhe btao to maa,
Apka sir garav se ucha kru kese mujhe btao to
maa,
Ek hi dua hai rab se bs ,har janam mujhe yhi godd
mile ,
Har Janam yhi anchal mile, har janam bas yhi maa
mile 

To this heavy heart that cries, the pain inside doesn't die,
Every time that I close my eyes, it's your face that comes in
disguise.

Any pain, any hurt that comes by,
Its your name that's recited with a heavy sigh.
Trembles start to rule over,
When a mere thought of you being away takes over.
Holding and hugging you tight calms me,
Who will wipe my tears at 3, alarms me!
Your heart, a mansion, is where I find Me,
Promise me, the distance won't unbind me.
I'm Too scared, is the voice that cries inside,
Keep me close mamma, forever in you, I want to reside.
One of God's finest and Purest, each life,
Please have me reborn in your womb, each time.
Your soul that resonates with giving, kindness, and
unconditional love,
All my prayers are to just be a little like you, my Fluff.
Hold me tight, forever next to you,
I'm your little Jasha, always with you.
Its you and me in a happy boat,
Stay Mamma stay, throughout this life road.

JASHAN KAUR BHATTAL
MA II PSYCHOLOGY
Roll No. 5272

माँ

मैं पतंग तो तू माँझा
मैं दर्द तो तू मरहम
मैं अंधेरा तो तू मयंक
मैं सफ़र तो तू मुक्कदर
मैं दरगाह तो तू मुश्द
मैं बुझी बत्ती तो तू माचिस
मैं गलती तो तू माफ़ी
मैं बारिश तो तू मोर
मैं चमत्कार तो तू माया
मैं तमाशा तो तू मंच
मैं दीपक तो तू मशाल
मैं धुन तो तू मंजीरा
मैं मुसाफ़िर तो तू मसीहा
मैं बेघर तो तू मकान
मैं झूला तो तू मेला
मैं बालक तो तू मासूम
मैं फ़रिश्ता तो तू मौला
मैं लाइली तो तू ममता
मैं शांत तो तू मनन
मैं जमूरा तो तू मदारी
मैं सज़ा तो तू मुक्ति
मैं अंधा तो तू मार्ग
माँ मैं पतंग तो तू माँझा

DEEPIKA
BA II Roll No. 2317

Title of the Activity: WORKSHOP ON “MENTAL HEALTH AND EMOTIONAL WELLNESS IN THE COVID-19 PANDEMIC: COPING WITH ANXIETY AND DEPRESSION”

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline & NSS Units

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology, Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari, NSS Programme Officers


Date of the Activity: 11th May, 2020

Number of participants: 40 NSS Volunteers

Objective: The main objectives of the webinar include providing significant insights on the various risk factors of psychological distress during this pandemic, psychoeducation on vulnerability to various mental health disorders arising during the COVID 19 pandemic, managing the effects of uncertainty and social isolation, effective coping strategies for controlling anxiety and depression in youth during this challenging time.

Practice: With a view to impart psychoeducation on management of mental health issues arising during the pandemic, the NSS units and Geetanjali Counselling Helpline Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organized a highly relevant webinar titled 'Mental Health and Emotional Wellness in the COVID-19 Pandemic: Coping with Anxiety and Depression'. Dr. Nitasha Khehra, Assistant Professor, Postgraduate Department of Psychology and Convenor, Geetanjali Counselling Helpline Committee conducted the webinar that witnessed an enthusiastic participation of 40 NSS volunteers. Dr Nitasha Khehra provided the participants with significant insights on the various risk factors of psychological distress during this COVID 19 Pandemic, managing the effects of social isolation and vulnerability to various mental health disorders arising during the pandemic. She elucidated the symptoms, causes, associated specific brain areas and neurochemical imbalances responsible for the mental disorders such anxiety, depression, obsessive compulsive disorder, hypochondriasis, etc. Dr. Khehra enlightened the volunteers about various critical aspects of managing one's psychological well-being including effective coping strategies for management of dysfunctional beliefs & negative emotions and constructive techniques for promoting positive mental health and emotional well-being among family members during the lockdown. Dr. Khehra also touched upon the importance of sleep hygiene, gratitude activities, attention centering techniques, mindfulness, and self-care activities in keeping oneself afloat during these trying times. The NSS volunteers deeply appreciated the webinar, gave wonderful feedback and found the contents extremely beneficial. All their psychological concerns and mental health related queries were resolved effectively by the resource person.

WEBINAR ON MENTAL HEALTH & EMOTIONAL WELLNESS DURING COVID 19: COPING WITH ANXIETY & DEPRESSION



Organized by NSS UNITS in collaboration with
GEETANJALI COUNSELLING HELPLINE
Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh

Convener: Dr Nisha Bhargava (Principal)
Co-ordinators: Dr Nitasha Khehra
Ms Pallvi Rani
Dr Purnima Bhandari

As the human race battles one of the biggest pandemics in recent history, it is fighting not just the virus but also weathering its psychological impact. The uncertainty about the immediate future, need for social distancing and isolation brought about by the crisis have led to an increase in mental distress.

Webinar Objectives:

1. Psychoeducation on vulnerability to various mental health disorders arising during the pandemic
2. Management of negative emotions and effective coping strategies for controlling anxiety and depression
3. Strategies for maintaining positive mental health and emotional wellbeing during this challenging time

Date: 11th May, 2020 Time: 4:00 to 5:30 pm

Registration: NSS Volunteers are requested to register on <https://bit.ly/3cepXQB>. The webinar would be conducted through WebEx. Interested participants would be provided with the login ID and password.

Webinars on mental health, emotional wellness and mindfulness by MCM

CHANDIGARH (RAJIV JAIN) : With a view to impart psychoeducation on management of mental health during the pandemic, the NSS units and Geetanjali Counselling Helpline Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organized a highly relevant webinar titled 'Mental Health and Emotional Wellness in the COVID-19 Pandemic: Coping with Anxiety and Depression'. Dr. Nitasha Khehra, Assistant Professor, Postgraduate Department of Psychology and Convenor, Geetanjali Counselling Helpline Committee, MCM DAV College conducted the webinar that witnessed enthusiastic participation of over 40 NSS volunteers. Aiming to create mental and emotional awareness during the current crisis, Dr. Nitasha Khehra enlightened the volunteers about various critical aspects of managing one's psychological and emotional well-being including the management of negative emotions, effective coping strategies for controlling anxiety and depression, and strategies for maintaining positive mental health and emotional well-being.

40

छात्राओं ने मानसिक स्वास्थ्य पर की चर्चा

एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन में वेबिनार का आयोजन



मैटल हेल्थ वेबिनार में भाग लेती एमसीएम की छात्राएं। संवाद

संवाद न्यूज एजेंसी

चंडीगढ़। कोविड-19 महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन पर मनोचिकित्सा प्रदान करने के उद्देश्य से एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन में वेबिनार का आयोजन किया गया।

एनएसएस इकाइयों और परामर्श हेल्पलाइन समिति ने मैटल हेल्थ एंड इमोशनल वेलनेस इन द कोविड-19 पेंडेमिक : कोपिंग विद एवसाइटी एंड डिप्रेशन विषय पर वेबिनार कराया। कलेंज के पोस्ट ग्रेजुएट डिपार्टमेंट ऑफ साइकोलॉजी की असिस्टेंट प्रोफेसर और गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति की कन्वीनर डॉ. नताशा खेहरा ने इसका संचालन किया। इसमें 40 से अधिक

एनएसएस स्वयंसेवकों ने भाग लिया। डॉ. नताशा खेहरा ने स्वयंसेवकों को मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक कल्याण के विभिन्न महत्वपूर्ण पहलुओं के बारे में बताया। डॉ. खेहरा ने अच्छी नींद, शारीरिक व्यायाम, पौष्टिक भोजन, सकारात्मक सोच और खुद को बचाए रखने में आत्म देखभाल के महत्व पर जोर दिया। वेबिनार का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को माइंडफुलनेस की अवधारणा, इसके विभिन्न प्रकारों और इसके अभ्यास से परिचित करना था। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि वर्तमान संक्रमण के दौर में हमारे मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिए ये मूल्यवान, विवेकपूर्ण चिंतन हमारी जीवन शैली को पुनः नवीनीकृत करने में सहायक है।

मैटल हेल्थ, इमोशनल वेलनेस पर वेबिनार

चंडीगढ़। कोविड - 19 महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन पर मनोचिकित्सा प्रदान करने के उद्देश्य से, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की एनएसएस इकाइयों और परामर्श हेल्पलाइन समिति ने मैटल हेल्थ एंड इमोशनल वेलनेस इन द कोविड - 19 पेंडेमिक - कोपिंग विद एवसाइटी एंड डिप्रेशन विषय पर एक अत्यधिक प्रासंगिक वेबिनार का आयोजन किया। एमसीएम डीएवी कॉलेज के पोस्ट ग्रेजुएट डिपार्टमेंट ऑफ साइकोलॉजी की असिस्टेंट प्रोफेसर तथा गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति की कन्वीनर डॉ. नताशा खेहरा ने इस वेबिनार का संचालन किया जिसमें चालीस से अधिक एनएसएस स्वयंसेवकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। वर्तमान संकट के दौरान मानसिक और भावनात्मक जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से आयोजित इस वेबिनार में डॉ. नीतिशा खेहरा ने स्वयंसेवकों को मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक कल्याण के विभिन्न महत्वपूर्ण पहलुओं के बारे में बताया, जिसमें नकारात्मक भावनाओं का प्रबंधन, चिंता और अवसाद को नियंत्रित करने के लिए प्रभावी रणनीति शामिल हैं। सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण बनाए रखने के लिए मस्तिष्क को संतुलित करने में ध्यान की भूमिका पर चर्चा करते हुए डॉ. खेहरा ने अच्छी नींद, शारीरिक व्यायाम, पौष्टिक भोजन, सकारात्मक सोच और खुद को बचाए रखने में आत्म-देखभाल के महत्व पर जोर दिया। इस वेबिनार में स्वयंसेवकों ने लॉकडाउन के दौरान चिंता और अवसाद से निपटने के लिए किए जाने वाले उपायों के बारे में सीखा और अपनी विशेषज्ञ से प्रश्न पूछकर अपनी जिज्ञासाओं का समाधान भी प्राप्त किया।

छात्राओं को बताया गया कैसे रहें तनाव से दूर

जासं, चंडीगढ़ : एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन-36 में वीरवार को मैटल हेल्थ एंड इमोशनल वेलनेस इन द कोविड-19 पेंडेमिक शीर्षक पर छात्राओं को जानकारी दी गई। कॉलेज के पोस्ट ग्रेजुएट डिपार्टमेंट ऑफ साइकोलॉजी की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. नताशा खेहरा ने इस वेबिनार का संचालन किया। इसमें 40 से अधिक एनएसएस स्वयंसेवकों ने भाग लिया। छात्राओं को बताया गया कि सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण बनाए रखने के लिए मस्तिष्क को संतुलित करने के लिए अच्छी नींद, शारीरिक व्यायाम, पौष्टिक भोजन, सकारात्मक सोच जरूरी हैं। सहायक प्रोफेसर



एमसीएम डीएवी कॉलेज में वेबिनार में हिस्सा लेती हुई छात्राएं। कॉलेज

डॉ. आकांक्षा त्रिपाठी ने छात्राओं को माइंडफुलनेस के बारे में जानकारी दी। छात्राओं को भ्रम, बेचैनी, भविष्य की चिंता, सामाजिक और अलगाव की विशेषता के इस कठिन समय के दौरान माइंडफुलनेस जैसी महत्वपूर्ण तकनीक से अभ्यस्त होने पर जोर दिया।

माइंडफुलनेस पर वेबिनार आयोजित

चंडीगढ़, 15 मई (आकृति) : कोविड-19 महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन पर मनो चिकित्सा प्रदान करने के उद्देश्य से एम.सी.एम. डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वुमन की एन.एस.एस. इकाइयों और परामर्श हेल्पलाइन समिति ने मैटल हेल्थ एंड इमोशनल वेलनेस इन द कोविड-19 पेंडेमिक : कोपिंग विद एवसाइटी एंड डिप्रेशन विषय पर अत्यधिक प्रासंगिक वेबिनार का आयोजन किया। पोस्ट ग्रेजुएट डिपार्टमेंट ऑफ साइकोलॉजी की असिस्टेंट प्रोफेसर तथा गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति की कन्वीनर डॉ. नताशा खेहरा ने वेबिनार का संचालन किया। इसमें 40 से ज्यादा स्वयंसेवकों ने हिस्सा लिया। डॉ. नीतिशा खेहरा ने स्वयंसेवकों को मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक कल्याण के विभिन्न महत्वपूर्ण पहलुओं के बारे में बताया। वेबिनार में स्वयंसेवकों ने लॉकडाउन के दौरान चिंता और अवसाद से निपटने के लिए किए जाने वाले उपायों के बारे में सीखा। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि वर्तमान संक्रमण के दौर में अस्तित्व के लिए जुड़ते मानव जीवन के इस दौर पर, इस तरह के वेबिनारों की सार्थकता है।

Title of the Activity: WORKSHOP ON “SUICIDE PREVENTION AND MENTAL HEALTH CHALLENGES IN YOUTH” to mark the dual celebrations of the WORLD MENTAL HEALTH DAY (WHO) AND INTERNATIONAL DAY OF THE GIRL CHILD (UNICEF).

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology

Date of the Activity: 10th October, 2020

Number of participants: 126 UG and PG students (319 Registered students)

Objectives: Suicide is the leading cause of death among India’s youth aged 10-24 years, among the highest globally and more than one lakh lives are lost every year to suicide in our country. The youth must learn to identify the red-flag signs of their mental health concerns and need to periodically reevaluate their lives. The theme for World Mental Health Day 2020 was “Mental Health for All. Greater Investment – Greater Access”.

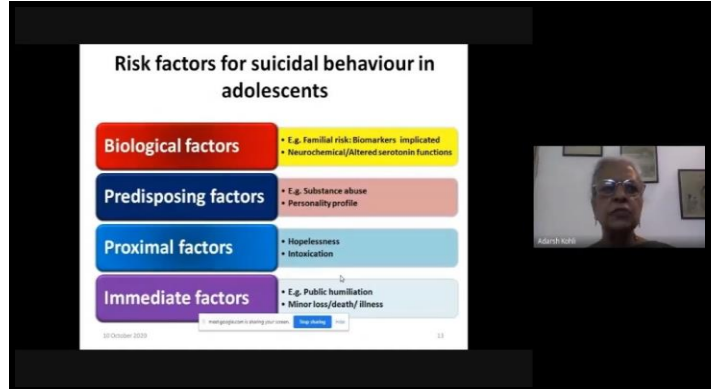
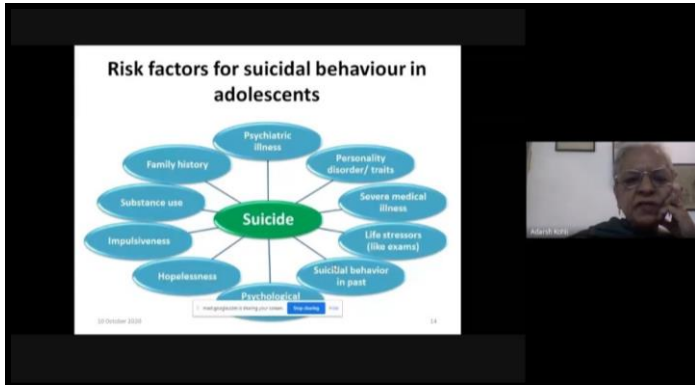
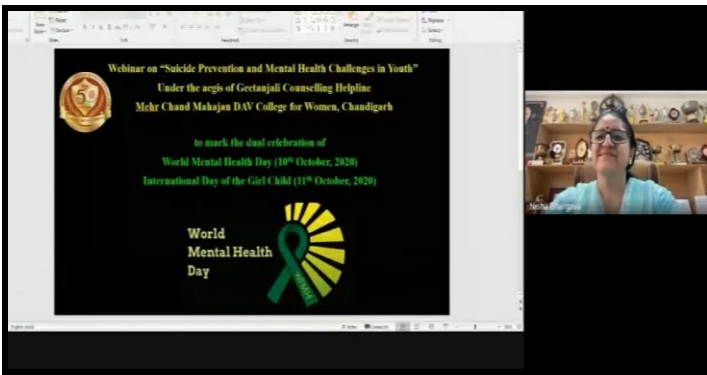
Practice: The Geetanjali Counselling Helpline organized a promising webinar on the pertinent theme of “Suicide Prevention and Mental Health Challenges in Youth” on 10th October, 2020 to mark the dual celebration of the World Mental Health Day (WHO) and International Day of the Girl Child (UNICEF). The keynote address was delivered by an eminent clinical psychologist Dr Adarsh Kohli, Professor, Department of Psychiatry, PGIMER, Chandigarh. The webinar was attended by 126 UG and PG students from various streams of the college. Dr Adarsh Kohli, Professor, Department of Psychiatry, PGIMER, Chandigarh reflected on the prevalence of suicide with latest statistics and the various mental disorders such as depression, anxiety, substance abuse, PTSD, family history, sexual abuse, etc which occupy a premier position in the matrix of causation of suicide. She elucidated upon the specific causes, risk factors predisposing adolescents to suicide, protective factors, stigma associated with suicide attempts, recognizing the red flags and early symptom identification among youth. She elaborated on effective techniques of stress management, constructive coping strategies and self-care practices for young adults. We received brilliant feedback about the enlightening session and the insightful learning experience from all the participants. The resource person addressed all the mental health queries of our students in the interactive session later and encouraged reaching out to reliable mental health professionals for treatment. Principal Dr Nisha Bhargava appreciated the work of the Geetanjali Counselling Helpline in creating mental health literacy on such a pertinent topic among the college students encouraging symptom identification in themselves, in peers and fighting the stigma associated with help seeking behaviour.

 **Mehar Chand Mahajan DAV College for Women**
Sector 36-A, Chandigarh

Geetanjali Counselling Helpline
is organising a Webinar on the theme
"Suicide Prevention and Mental Health Challenges in Youth"
on 10th October, 2020 (11:00 AM to 12:30 PM)
to mark the dual celebration of
World Mental Health Day (10th October, 2020)
& International Day of the Girl Child (11th October, 2020)

Chief Guest & Key Note Speaker
Dr Adarsh Kohli, Professor,
Department of Psychiatry, PGIMER, Chandigarh



Webinar on "Suicide Prevention and Mental Health Challenges in Youth"

The Geetanjali Counselling Helpline at MCM DAV College for Women, Chandigarh organized a webinar on the theme "Suicide Prevention and Mental Health Challenges in Youth" to mark the dual celebration of the World Mental Health Day (WHO) and International Day of the Girl Child (UNICEF). The keynote address was delivered by an eminent clinical psychologist Dr Adarsh Kohli, Professor, Department of Psychiatry, PGIMER, Chandigarh. The theme for World Mental Health Day this year is "Mental Health for All. Greater Investment – Greater Access". The event was enthusiastically attended by 126 UG and PG students. As we navigate our way through the unprecedented impact of the current global health emergency COVID-19 pandemic, we have a collective responsibility to keep the well-being of youth at the forefront. Suicide is the leading cause of death among India's youth aged 10-24 years, among the highest globally and more than one lakh lives are lost every year to suicide in our country. Dr Adarsh Kohli reflected on the prevalence of suicide across all age groups, education and professions as reported by NCRB 2019 and the various mental disorders such as depression, anxiety, substance abuse, PTSD, impulsivity, family pathology, sexual abuse, etc which occupy a premier position in the matrix of causation of suicide.



'देश में साल में एक लाख लोग करते हैं खुदकुशी' : डॉ. आदर्श कोहली



एमसीएम कॉलेज द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर आयोजित वेबिनार में हिस्सा लेते प्रतिभागी। -अमर उज्वल
माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन की गीतांजलि काउंसलिंग हेल्पलाइन ने विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस और अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में आत्महत्या रोकथाम और युवाओं में दिमागी परेशानियों पर वेबिनार का आयोजन किया। पीजीआई के मनोचिकित्सा विभाग की प्रोफेसर क्लॉनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. आदर्श कोहली ने वेबिनार में वक्तव्य दिया। उन्होंने कहा कि कोरोना के कारण आ रही परेशानियों के बीच युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है। भारत में 10-24 वर्ष के आयु वर्ग के युवाओं में मृत्यु का प्रमुख कारण आत्महत्या है। हमारे देश में आत्महत्या के कारण हर साल एक लाख से अधिक लोगों की जान चली जाती है। वेबिनार में 126 विद्यार्थियों ने भाग लिया। डॉ. कोहली ने आत्महत्या के

एमसीएम कॉलेज में युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों पर वेबिनार

प्रमुख कारकों और विभिन्न मानसिक विकार जैसे अवसाद, चिंता, मादक द्रव्यों के सेवन, आवेग, पारिवारिक विकृति, यौन शोषण आदि पर चर्चा की। डॉ. कोहली ने युवाओं को आत्महत्या के लिए उकसाने वाले विशिष्ट कारणों को प्रासंगिक अनुसंधान के साथ बताया। इसके साथ ही केस स्टडी के माध्यम से आत्महत्या में मनोवैज्ञानिक शब्द परीक्षा, आत्महत्या के प्रयासों से जुड़े मिथक, युवाओं में आत्महत्या के प्रारंभिक लक्षणों पर चर्चा की। डॉ. कोहली ने तनाव प्रबंधन की रणनीतियों, भावनाओं पर नियंत्रण, कौशल विकास आदि पर चर्चा की और साथ ही रचनात्मक गतिविधियों में ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित किया। वहीं प्रिंसिपल डॉ. निशा भागवत ने मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता पर चर्चा कराने को गीतांजलि काउंसलिंग हेल्पलाइन की प्रशंसा की।

Title of the Activity: WORKSHOP ON “PSYCHOLOGICAL FIRST AID FOR ANXIETY AND DEPRESSION AMONG YOUTH” to mark the celebration of the UNITED NATIONS INTERNATIONAL DAY OF HAPPINESS

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline and Hostel Committee

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology and Mrs Baljeet Tiwana, Assistant Professor, Department of History

Date of the Activity: 19th March, 2021

Number of participants: 20 Hostellers residing in the campus during the pandemic

Objective: Prioritizing the needs of young people in crisis situations or during disasters such as the global pandemic of COVID-19 is imperative. Apart from denial, stigma stalks the issue making it difficult to access help. Psychological First Aid techniques will help our hostellers to build resilience and lend support to others following the COVID-19 outbreak.

Practice: Dr. Nitasha Khehra, Assistant Professor, PG Department of Psychology conducted a highly relevant Workshop on the theme of “Psychological First Aid for Anxiety and Depression among Youth” on 19th March, 2021 under the aegis of Geetanjali Counselling Helpline and Hostel Committee for the hostellers presently residing in the campus. The training of participants as mental health first aiders included significant insights about depression and various types of anxiety disorders for early symptom identification in themselves and their peer group. She discussed the physical, behavioural and emotional warning signs which should not be ignored as they might worsen over time. Dr Khehra discussed the impact of different risk factors including physical health, medical conditions, substance abuse, bullying, unstable interpersonal relationships, environmental stressors, family history, childhood experiences, personality traits, etc. Dr. Khehra enlightened the volunteers about management of dysfunctional beliefs through cognitive reframing, problem focused coping strategies, relaxation techniques and self-care activities. The resource person provided in-depth psychoeducation about depression and anxiety disorders to the hostellers residing in the campus presently and encouraged seeking appropriate professional help if required. The students found the session immensely beneficial and their psychological concerns were resolved effectively by the expert.



खुशी के महत्व पर लिखे स्लोगन

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज- 36 में शुक्रवार को अंतरराष्ट्रीय खुशी दिवस पर स्लोगन प्रतियोगिता और मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा पर कार्यशाला का आयोजन हुआ। प्रतियोगिता में 63 प्रतिभागियों ने हिस्सा लेकर स्लोगन लिखे। सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र के साथ विजेताओं को नकद पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया। कार्यशाला का संचालन कॉलेज के मनोविज्ञान विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. निताशा खेहरा ने किया। इस दौरान विशेषज्ञ ने कहा कि कोविड-19 वैश्विक महामारी जैसी आपदाओं के दौरान युवाओं की जरूरतों को प्राथमिकता देना आवश्यक है। यह अवसाद, चिंता विकार, निराशा, भय, अकेलापन, मादक द्रव्यों का सेवन या आत्महत्या में विकसित हो सकता है। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर चर्चा करने के लिए प्रतिभागियों की सराहना की। ब्यूरो

प्राथमिक चिकित्सा पर कार्यशाला

चंडीगढ़, 9 अप्रैल (ट्रिब्यून)

मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति ने इंटरनेशनल डे ऑफ हैपीनेस के अवसर पर एक राष्ट्रीय स्तर की स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस वर्ष इंटरनेशनल डे ऑफ हैपीनेस की थीम कीप

काम, स्टे वाइज, बी काइंड को ध्यान में रखते हुए आयोजित इस गतिविधि का उद्देश्य वैश्विक समुदाय में चेतना और संवेदनशीलता को बढ़ाकर समाज में खुशी के महत्व के प्रति जागरूक करने एवं कोविड महामारी के समय में मानवीय उपलब्धियों का उत्सव मनाने हेतु किया गया।

एमसीएम में स्लोगन लेखन प्रतियोगिता एवं मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा पर कार्यशाला का आयोजन

चंडीगढ़ (अरुण आचार्य / हिमप्रभा)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति ने इंटरनेशनल डे ऑफ हैपीनेस के अवसर पर एक राष्ट्रीय स्तर की स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस वर्ष इंटरनेशनल डे ऑफ हैपीनेस की थीम कीप काम, स्टे वाइज, बी काइंड को ध्यान में रखते हुए आयोजित इस गतिविधि का उद्देश्य वैश्विक समुदाय में चेतना और संवेदनशीलता को बढ़ाकर समाज में खुशी के महत्व के प्रति जागरूक करने एवं कोविड महामारी के समय में मानवीय उपलब्धियों का उत्सव मनाने हेतु किया गया। प्रतियोगिता में 63 प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर अकर्षक स्लोगन लिखे एवं अपनी रचनात्मकता एवं कल्पना का प्रदर्शन किया। सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र दिया गया और विजेताओं को नकद पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया।



किया और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए विश्राम तकनीकों, माइडफूलनेस / ग्रेटफुल / मेंडेटेशन / क्रिएटिव आउटलेट्स, अन्वेषण रणनीतियों और स्वयं देखभाल हेतु विभिन्न तकनीकों पर चर्चा की। डॉ. निताशा ने प्रतिभागियों को जरूरत के समय उचित परामर्श लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों की बढ़ती घटनाओं के महानजर मनोवैज्ञानिक कल्याण के महत्व के बारे में जागरूकता को बढ़ा देने के लिए गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने बताया कि लॉकडाउन अवधि के दौरान भी, इस समिति ने ऑनलाइन मंच के माध्यम से छात्रों को परामर्श और मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान करने अन्तर्गण्य कार्य किया।

जो समाज, है वह विक

चंडीगढ़ (हिमप्रभा ब्यूरो)। जो समाज, राठ और संगठन अपने इतिहास को पीछे देता है वह विकास की राह पर अग्रसर नहीं हो सकता। ये हमारे पार्टी के वरिष्ठ नेताओं की ही देन है कि उन्होंने पार्टी के नैतिक प्रश्नों को पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ाया

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा पर कार्यशाला का आयोजन

चंडीगढ़, 9 अप्रैल (राकेश) : मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति ने इंटरनेशनल डे ऑफ हैपीनेस के अवसर पर एक राष्ट्रीय स्तर की स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस वर्ष इंटरनेशनल डे ऑफ हैपीनेस की थीम कीप काम, स्टे वाइज, बी काइंड को ध्यान में रखते हुए आयोजित इस गतिविधि का उद्देश्य वैश्विक समुदाय में चेतना और संवेदनशीलता को बढ़ाकर समाज में खुशी के महत्व के प्रति जागरूक करने एवं कोविड महामारी के समय में मानवीय उपलब्धियों का उत्सव मनाने हेतु किया गया। प्रतियोगिता में 63 प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर आकर्षक स्लोगन लिखे एवं अपनी रचनात्मकता एवं कल्पना का प्रदर्शन किया। सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र दिया गया और विजेताओं को नकद पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया।

● इंटरनेशनल डे ऑफ हैपीनेस पर स्लोगन से व्यक्त किए भाव

आयोजन किया। कार्यशाला का संचालन कॉलेज के पीजी डिपार्टमेंट ऑफ साइकोलॉजी की असिस्टेंट प्रोफेसर डा. निताशा खेहरा ने किया। विशेषज्ञ ने कहा कि संकट की स्थिति में या कोविड-19 वैश्विक महामारी जैसी आपदाओं के दौरान युवाओं की जरूरतों को प्राथमिकता देना अत्यावश्यक है क्योंकि उन्हें मनोवैज्ञानिक आघात का अनुभव हो सकता है जो अवसाद, चिंता विकार, निराशा, भय, अकेलापन, मादक द्रव्यों का सेवन या आत्महत्या में विकसित हो सकता है। डॉ. खेहरा ने शारीरिक, व्यवहारिक और भावनात्मक चेतना से संकेतों पर भी चर्चा की, जिन्हें अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि वे समय के साथ स्थिति को और चिंताजनक बना सकते हैं। कॉलेज की प्रिंसिपल डा. निशा भार्गव ने कहा कि युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों की बढ़ती घटनाओं के महानजर मनोवैज्ञानिक कल्याण के महत्व के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए गीतांजलि परामर्श पर एक बेहद प्रासंगिक कार्यशाला का आयोजन किया।

Title of the Activity: NATIONAL LEVEL SLOGAN WRITING COMPETITION to mark the celebration of the UNITED NATIONS INTERNATIONAL DAY OF HAPPINESS

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology

Date of the Activity: 20th March, 2021

Number of participants: 63 UG/PG Students across the country

Objective: The theme for International Day of Happiness 2021 seeks to unite the great human family in common purpose, to enhance and advance the happiness of individuals, organizations, communities, and society in harmony with nature. As we face an ongoing global crisis together, this activity aimed to give a chance to college students to find uplifting and positive ways to look after ourselves and support each other.

Practice: The Geetanjali Counselling Helpline Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a National Level Slogan Writing Competition to mark the celebration of the United Nations International Day of Happiness on 20th March, 2021. The theme for the activity was “Keep Calm. Stay Wise. Be Kind”. The activity aimed at contributing to the global community by enhancing consciousness and sensitivity about addressing the significance of happiness among college students and to celebrate the achievements of humanity at coping with the COVID pandemic. The National Level Slogan Writing Competition was open to undergraduate & postgraduate students of all courses and streams across the country. This activity witnessed an enthusiastic participation from 63 students who showed their flair to craft slogans to tap into their creativity and imagination. Students were provided with the guidelines at a prior date. A candidate was eligible for only one entry. The slogan was to be written on the specified topic and should be concise in about 20 words (English or Hindi). The winner was selected by the selection committee on the basis of slogan’s originality, creativity and appeal. All the participants were given a certificate of appreciation. The prize winners were awarded cash prizes as mentioned below:

1. First Prize (Rs. 1200) Arpita Vij from Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh
2. Second Prize (Rs. 1000) Harshita Pokhariya from S.M.J.N PG college, Haridwar, HNB Garhwal University, Uttarakhand
3. Third Prize (Rs. 800) Manmeet Kaur from Department of Biochemistry, Panjab University, Chandigarh

एमसीएम में स्लोगन लेखन प्रतियोगिता एवं मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा पर कार्यशाला का आयोजन

चंडीगढ़ (ख़दम आचार्य / हिमप्रभा)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमिन की गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति ने इंटरनेशनल डे ऑफ हैप्पीनेस के अवसर पर एक राष्ट्रीय स्तर की स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस वर्ष इंटरनेशनल डे ऑफ हैप्पीनेस की थीम कोप काम, स्टे वाइज, बी काइड को ध्यान में रखते हुए आयोजित इस गतिविधि का उद्देश्य वैश्विक समुदाय में चेतना और संवेदनशीलता को बढ़ाकर समाज में खुशी के महत्व के प्रति जागरूक करने एवं कोविड महामारी के समय में मानवीय उल्लेखों का उत्सव मनाने हेतु किया गया। प्रतियोगिता में 63 प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर आकर्षक स्लोगन लिखे एवं अपनी रचनात्मकता एवं कल्पना का प्रदर्शन किया। सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र दिया गया और विजेताओं को नकद पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया।



एक अन्य गतिविधि में कॉलेज की गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति तथा हॉस्टल समिति ने साइकोलॉजिकल फर्स्ट एड फॉर ऐंजल्टी एंड डिप्रेशन इन यूथ विषय पर एक वेबट प्रारंभिक कार्यशाला का आयोजन किया। कार्यशाला का संचालन कॉलेज के पीजी डिपार्टमेंट ऑफ साइकोलॉजी की अतिरिस्ट प्रोफेसर डॉ. निताशा खेहरा ने किया। विशेषज्ञ ने कहा कि संकट की स्थिति में

में या कोविड-19 वैश्विक महामारी जैसी आपदाओं के दौरान युवाओं की जरूरतों को प्राथमिकता देना आवश्यक है क्योंकि उन्हें मनोवैज्ञानिक आपदा का अनुभव हो सकता है जो अवसाद, चिंता विकार, निराशा, भय, अकेलापन, मादक द्रव्यों का सेवन या आत्महत्या में विकसित हो सकता है। उन्होंने कहा कि आमतौर पर हम डिप्रेशन एवं ऐंजल्टी को अपनी गंभीरता से नहीं लेते जितनी जरूरत है और इस कारण युवाओं को सही समय आवश्यक मानसिक चिकित्सा परामर्श एवं मदद नहीं मिल पाती। यही वजह है कि आजकल युवाओं के बीच ऐंजल्टी डिप्रेशन का मामला बढ़ रहे हैं। इस कार्यशाला में मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा प्रदाताओं के रूप में स्वयं तथा स्थापित में प्रारंभिक लक्षण पहचान के लिए अवसाद और विभिन्न प्रकार के चिंता विकारों के बारे में महत्वपूर्ण

जानकारी शामिल थी। डॉ. खेहरा ने शारीरिक, व्यवहारिक और भावनात्मक चेतवनी संकेतों पर भी चर्चा की, जिनमें अनिद्रा नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि वे समय के साथ स्थिति को और चिंताजनक बना सकते हैं। उन्होंने कहा कि विभिन्न बायोपैथोकोसिसल कारणों के कारण चिंता विकार और अवसाद उत्पन्न हैं। उन्होंने कार्यशाला के दौरान शारीरिक स्वास्थ्य या दीर्घकालिक चिकित्सा स्थितियों, नशीली दवाओं या शराब की लत, धूम्रपान या अस्थिर परस्परिक संबंधों, उल्लेख या भावनात्मक दुरुपयोग, पर्यावरण तनाव, परिवार इतिहास, बचपन के अनुभव, व्यक्तिगत लक्षण सहित विभिन्न कारकों के प्रभाव पर भी चर्चा की। उन्होंने स्वयंसेवकों को संज्ञानात्मक रीमैपिंग के माध्यम से स्थितिगतपूर्ण मान्यताओं के प्रबंधन के बारे में बताया, समस्या का समाधान करने की रणनीतियों पर ध्यान केंद्रित

किया और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए विश्राम तकनीकों, माइंडफुलनेस / प्रेटिट्यूड / मेडिटेशन / क्रिएटिव आउटलेट्स, अन्वेषण रणनीतियों और स्वयं देखभाल हेतु विभिन्न तकनीकों पर चर्चा की। डॉ. निताशा ने प्रतिभागियों को जरूरत के समय उचित परामर्श लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निताशा भागवत ने कहा कि युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों की बढ़ती घटनाओं के महदेनर मनोवैज्ञानिक कल्याण के महत्व के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने बताया कि लॉकडाउन अर्थीक के दौरान भी, इस समिति ने ऑनलाइन मंच के माध्यम से छात्रों को परामर्श और मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान करके अनुकरणीय कार्य किया।

जो समाज, है वह विकार

चंडीगढ़ (हिमप्रभा ब्यूरो)। जो समाज, राह और संभ्रम अपने इतिहास को भूल देता है वह विकास की राह पर अग्रसर नहीं हो सकता। ये हमारे पाठों के खंडित नेतारों की ही देन है कि उन्होंने पाठों के नीक मूल्यों को पीढ़ी दर पीढ़ी अग्रो बढ़ाया

Mehr Chand Mahajan
DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)

Geetanjali Counselling Helpline
organizes
National Level Slogan Writing Competition
on
20th March 2021
Theme: **"Keep Calm, Stay Wise, Be Kind"**
On the occasion of - **United Nations International Day of Happiness**

The theme for this year's United Nations International Day of Happiness is "Keep Calm, Stay Wise, Be Kind" and is, of course, in response to the COVID Pandemic. As we face an ongoing global crisis together, this year's International Day of Happiness is a chance to find uplifting and positive ways to look after ourselves - and one another. Exploring theme further the Geetanjali Counselling Helpline is organizing a Slogan Writing Contest on the theme "Keep Calm, Stay Wise, Be Kind" on 20th March 2021.

Eligibility and Rules for the Competition:
• Competition is open for Undergraduate and Postgraduate Students of all Courses/Streams.
• A candidate is eligible to submit only one slogan. • The Slogan must be original. • Slogan must be written on the specified topic. • Slogan should be concise and not more than 20 words in Hindi or English. • The Slogan must not contain any provocative, objectionable or inappropriate content. • Winner will be selected by selection committee on the basis of slogan's originality, creativity and appeal. • All the participants will be awarded e-certificates. • Cash prizes for First, Second and Third Positions are Rs. 1200/-, Rs. 1000/- and Rs. 800/- respectively. • Last date for Slogan submission is 21st March 2021.

Participants shall submit their entries in a Google Form available on the following link:

CLICK

Dr. Nilasha Khehra
Coordinator

Dr. Nisha Bhargava
Convener & Principal

खुशी के महत्व पर लिखे स्लोगन

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज- 36 में शुक्रवार को अंतरराष्ट्रीय खुशी दिवस पर स्लोगन प्रतियोगिता और मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा पर कार्यशाला का आयोजन हुआ। प्रतियोगिता में 63 प्रतिभागियों ने हिस्सा लेकर स्लोगन लिखे। सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र के साथ विजेताओं को नकद पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया। कार्यशाला का संचालन कॉलेज के मनोविज्ञान विभाग की अतिरिस्ट प्रोफेसर डॉ. निताशा खेहरा ने किया। इस दौरान विशेषज्ञ ने कहा कि कोविड-19 वैश्विक महामारी जैसी आपदाओं के दौरान युवाओं की जरूरतों को प्राथमिकता देना आवश्यक है। यह अवसाद, चिंता विकार, निराशा, भय, अकेलापन, मादक द्रव्यों का सेवन या आत्महत्या में विकसित हो सकता है। प्राचार्य डॉ. निताशा भागवत ने युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर चर्चा करने के लिए प्रतिभागियों की सराहना की। ब्यूरो

'63 प्रतिभागियों ने लिखे आकर्षक स्लोगन'

चंडीगढ़, 9 अप्रैल (आशीष) : डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमिन सैक्टर-36 की गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति ने इंटरनेशनल-डे ऑफ हैप्पीनेस के अवसर पर एक राष्ट्रीय स्तर की स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस वर्ष इंटरनेशनल-डे ऑफ हैप्पीनेस की थीम 'कीप काम, स्टे वाइज, बी काइड' रखी। प्रतियोगिता में 63 प्रतिभागियों ने आकर्षक स्लोगन लिखे एवं अपनी रचनात्मकता एवं कल्पना का प्रदर्शन किया। सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र दिया गया और विजेताओं को नकद पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया।

Title of the Activity: “MENTAL HEALTH AWARENESS AND STRESS MANAGEMENT STALL” during DIWALI MELA held at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology

Date of the Activity: 30th October, 2021

Number of participants: 52

Objective: The main objective for this innovative and relevant activity was to campaign for mental health awareness, eradicate the stigma and encourage help seeking behaviour among the student community.

Practice: On the occasion of Diwali Mela at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, the Geetanjali Counselling Helpline Committee organised a “Mental Health Awareness and Stress Management Stall” on 30th October, 2021. The purpose of the activity was to connect to students or staff through some fun filled psychology related activities and they were given a free mental health kit booklet prepared by Palak Chanana and Amogha Agarwal (BA III Psychology Honours). It was a great opportunity to educate students about common misconceptions and objective facts about mental health. The contents of this booklet included information about educational resources, various relaxation techniques such as grounding exercise, yoga, meditation, mindfulness, mental health podcasts, self-help books, motivation enhancing tips, daily gratitude activities and journaling as effective coping strategies to help them channel their stress and anxiety in an adaptive manner.



Title of the Activity: POSTER MAKING COMPETITION to mark the celebration of WHO WORLD HEALTH DAY

Name of the Committee: Geetanjali Counselling Helpline

Activity Co-ordinator: Dr Nitasha Khehra, Assistant Professor, Department of Psychology

Date of the Activity: 8th April, 2022

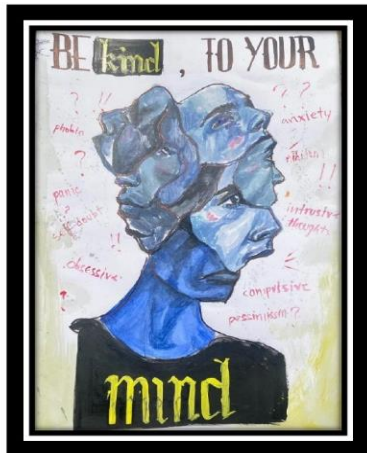
Number of participants: 50 UG/PG Students

Objective: The objectives of this activity were to elucidate the significance of educating, understanding and supporting mental health literacy in response to the COVID pandemic. Additionally, to provide catharsis to the creative expression of students and to assess their mental health awareness.

Practice: On the occasion of World Health Day, the Geetanjali Counselling Helpline Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a Poster Making Competition on the theme “Be Kind to your Mind” and “स्वच्छ मन की ओर पहला कदम” on 8th April, 2022. The committee promoted their mental health initiative of “Swachh Mann Abhiyan” launched in 2019 to celebrate the 150th Birth Anniversary of Mahatma Gandhi. Entries were invited from the Undergraduate and Postgraduate students of the college. The main aim of the event was to elucidate the students of the significance of the recognition, management, and prevention of mental health issues. Through their art, students enthusiastically expressed their solidarity with the need of the hour to mobilize efforts in support of psychological wellbeing. This activity witnessed an enthusiastic participation from 50 UG and PG students who showcased their brilliant art work to tap into their creativity and students voiced their sentiment resonating with the imperative need to address self-compassion, unashamed acceptance of our mental condition, increased resilience and self-care practices, etc. Kritika Arora (BA III), Yashsavi Thakur (BA III) and Rositaa Gupta (BA III) were awarded cash prizes for the first, second and third positions respectively. Our honorable Principal Dr Nisha Bhargava appreciated the endeavors of the Geetanjali Helpline committee to empower students in dealing with their psychological concerns and encouraged open dialogue in this regard. She lauded the initiative and appreciated the committee for this endeavor for providing an opportunity to students to express their views on mental and psychological wellbeing.



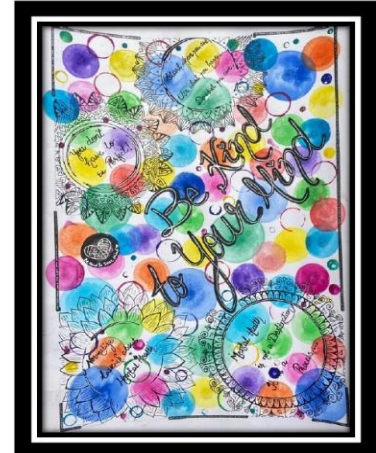
RESULTS OF THE POSTER MAKING COMPETITION



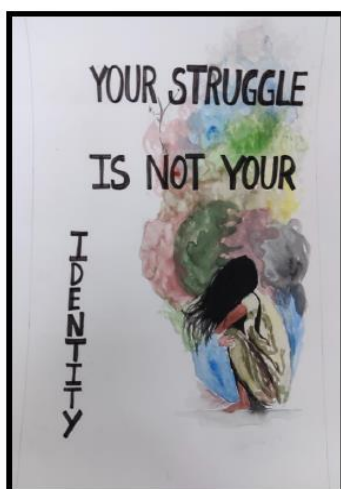
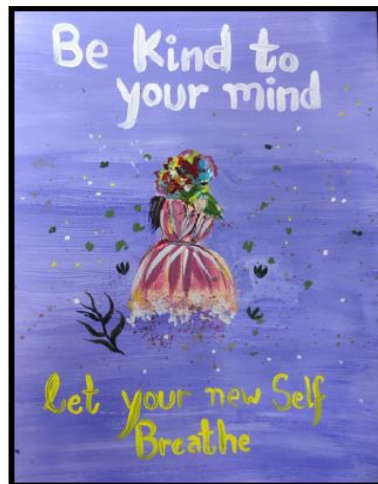
FIRST PRIZE
KRITIKA ARORA
 BA III, Roll No. 7112



SECOND PRIZE
YASHSAVI THAKUR
 BA III, Roll No. 7649



THIRD PRIZE
ROSITAA GUPTA
 BA III, Roll No. 7376



एमसीएम ने विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया



भारतलैड संवाददाता

चण्डीगढ़। मेहर चंद महाजन टोपीसी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने भव्य आयोजन के साथ विश्व स्वास्थ्य दिवस वेदद उत्साह से मनाया। कॉलेज की चरित्र निर्माण समिति, गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति, और मनोवैज्ञान एवं समाजशास्त्र के मनाकोर विभागों ने इस अवसर पर विभिन्न प्रारंभिक कार्यक्रम आयोजित किए।

चरित्र निर्माण समिति ने हार्जिलिएंस- एक कविता पाठ का आयोजन किया जिसमें छात्रों ने स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों से संबंधित कविताओं



मनाकोर विभागों ने स्वच्छता समिति के तत्वावधान में, हस्तच्छ मन्, स्वच्छ भारत, पॉजिटिव यूथ डिजेलमेंट- ए साइकोसोशल परसोनिटिविड पर एक ऑनलाइन विरोध व्याख्यान का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में 115 छात्रों और संकाय सदस्यों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम के प्रमुख वक्ता के रूप में पीजीआईएचएअर, चंडीगढ़, बाल रोग विभाग, से प्रो. प्रभोजित मल्लो शामिल हुए। जिन्होंने आत्मविश्वास, क्षमता, कनेक्शन, योगदान, देखभाल और चरित्र सहित सकारात्मक युवा विकास के 6 मूल सिद्धांतों पर विस्तार से बताया। केस स्टडीज, शोष साक्ष्य और नैतिक अनुभवों का उपयोग करते हुए, उन्होंने खेल के माध्यम से युवा सशक्तिकरण के पहलुओं, रिश्तों के महत्व और सामुदायिक बंधन, सकारात्मक बदलाव लाने के लिए इन आदर्शों को बढ़ावा देने के बारे में विस्तार से बताया। व्याख्यान के बाद एक

एमसीएम ने विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया

चंडीगढ़ 9 अक्टू (एम सिंह अपनी स्क्रिप्ट परत) : मेहर चंद महाजन टोपीसी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने भव्य आयोजन के साथ विश्व स्वास्थ्य दिवस वेदद उत्साह से मनाया। कॉलेज की चरित्र निर्माण समिति, गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन समिति, और मनोवैज्ञान एवं समाजशास्त्र के मनाकोर विभागों ने इस अवसर पर विभिन्न प्रारंभिक कार्यक्रम आयोजित किए।



समाज बनाने के माध्यम पर प्रकाश डाला। गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन स्वच्छ भारत, पॉजिटिव यूथ समिति ने, महाना गीतांजलि परामर्श हेल्पलाइन गाथी को 150वें वर्ष के अवसर पर आयोजन 2019 में शुरू की गईं। इस कार्यक्रम में 115 छात्रों और संकाय सदस्यों ने भाग लिया। स्वास्थ्य पर इस कार्यक्रम के प्रमुख वक्ता के रूप में पीजीआईएचएअर, चंडीगढ़, बाल रोग विभाग, से प्रो. प्रभोजित मल्लो शामिल हुए। जिन्होंने आत्मविश्वास, क्षमता, कनेक्शन, योगदान, देखभाल और चरित्र सहित सकारात्मक युवा विकास के 6 मूल सिद्धांतों पर विस्तार से बताया। केस स्टडीज, शोष साक्ष्य और नैतिक अनुभवों का उपयोग करते हुए, उन्होंने खेल के माध्यम से युवा सशक्तिकरण के पहलुओं, रिश्तों के महत्व और सामुदायिक बंधन, सकारात्मक बदलाव लाने के लिए इन आदर्शों को बढ़ावा देने के बारे में विस्तार से बताया। व्याख्यान के बाद एक



Chandigarh, Chandigarh, India
ARTS & SCIENCE BLOCK, MCM DAV COLLAGE FOR GIRLS, MCM DAV College Rd, 36A, Sector 36, Chandigarh, 160036, India
Lat 30.734706°
Long 76.757349°
08/04/22 10:37 AM



Chandigarh, Chandigarh, India
ARTS & SCIENCE BLOCK, MCM DAV COLLAGE FOR GIRLS, MCM DAV College Rd, 36A, Sector 36, Chandigarh, 160036, India
Lat 30.734702°
Long 76.757369°
08/04/22 11:06 AM



Chandigarh, Chandigarh, India
ARTS & SCIENCE BLOCK, MCM DAV COLLAGE FOR GIRLS, MCM DAV College Rd, 36A, Sector 36, Chandigarh, 160036, India
Lat 30.735154°
Long 76.757344°
08/04/22 11:08 AM



Chandigarh, Chandigarh, India
ARTS & SCIENCE BLOCK, MCM DAV COLLAGE FOR GIRLS, MCM DAV College Rd, 36A, Sector 36, Chandigarh, 160036, India
Lat 30.734741°
Long 76.757443°
08/04/22 11:08 AM





Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)

Geetanjali Counselling Helpline
Organizes

POSTER MAKING COMPETITION
"To mark the celebration of World Health Day."



75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



50
WORLD HEALTH DAY

THEMES:

- Be Kind to your mind.
- स्वच्छ मन की ओर पहला कदम

Date: 8th April 2022
Timings: 10:30am to 12pm (Reporting Time is 10:15am)
Venue: Room no.8

Eligibility and Rules for the Competition:

- Entries are invited from Undergraduate & Postgraduate students •No registration fee will be taken. •One entry per student is allowed. •The poster should be on an A-3 size sheet.
- Each entry must be accompanied by the Participant's Name, Roll No. and Contact details mentioned on the poster itself.
- Plagiarized posters will be disqualified •E-certificates will be provided to all the participants and the prize winners. •Prize winners will be intimated through e-mail.

Link for the Registration is:
<https://forms.gle/3QpHGboKD1XZwJ3u7>

Cash prize & certificates:

- 1st Prize- 2000/-
- 2nd Prize- 1500/-
- 3rd Prize- 1000/-

Student Ambassadors:	Coordinator:	Convenor and Principal:
Anushka Pandey	Dr. Nitaasha Khehra	Dr. Nisha Bhargava
Palak Chanana		
Amogha Aggarwal		