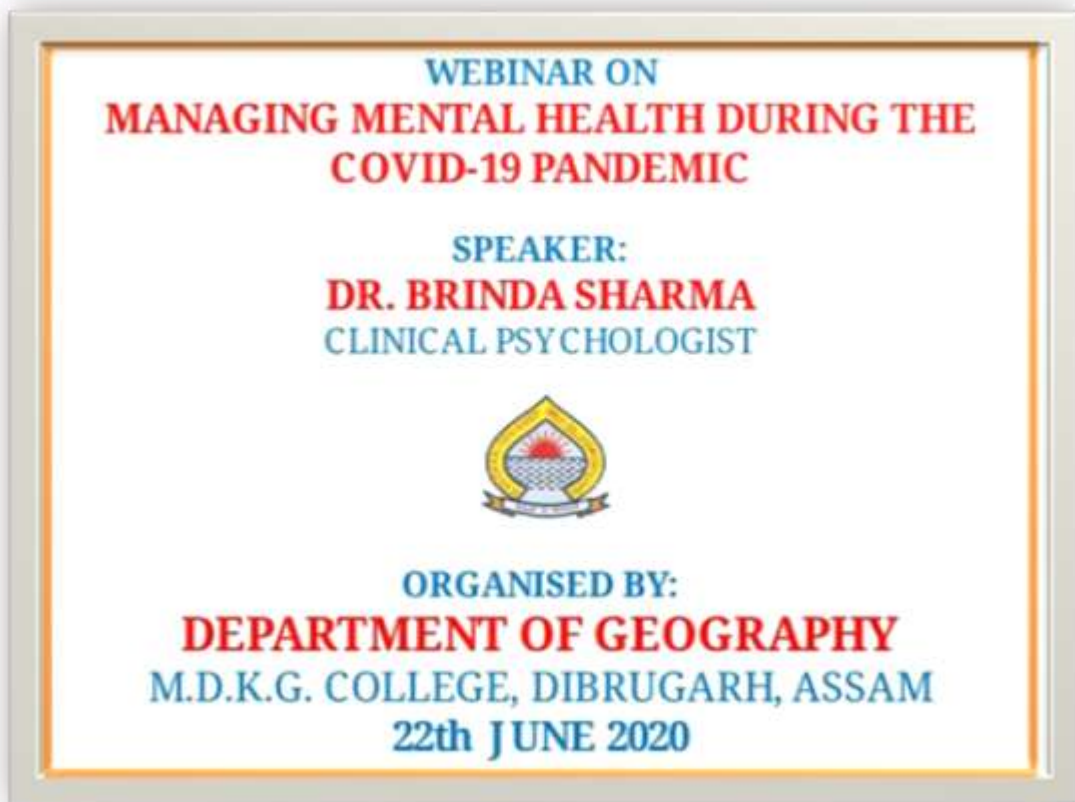


**REPORT ON
A PSYCHOLOGICAL COUNSELLING
PROGRAMME**



ORGANISED BY

**GEOGRAPHY DEPARTMENT,
M.D.K.G.COLLEGE, DIBRUGARH.**

REPORT

Introduction

Human civilisation is facing extraordinary challenges due to COVID-19 pandemic and subsequent nationwide lockdown imposed by countries. In India too a nationwide lockdown was announced from 25th March 2020 as the pandemic began increasing at an alarming rate. This resulted in the closure of educational institutions besides paralysing virtually all economic activity.

Students suffered a great deal due to mental stress of being isolated and the surge of online classes. Physical alienation from peer group and inability to interact among themselves or teachers, insecurities of appearing in examinations triggered a lot anxiety among the student fraternity.

Objective

The Department of Geography of MDKG College felt the necessity to reach out to its departmental students in this hour of crisis when the pandemic was wrecking havoc in physiological and psychological health of the students of the region. With this objective in mind, the department arranged for a webinar on “Managing Mental Health during COVID-19 Pandemic” with the noted Clinical Psychologist, *Dr. Brinda Sharma* as the distinguished speaker.

Participants

The webinar was hosted by Dr. M.Bagchi, Head of the Department in ZOOM platform on 22nd June 2020 from 5.30 PM evening. The link was shared exactly at 5.20 PM and around 78 departmental students joined it. The meeting was attended by Dr. Nibedita Phukan, Principal of the college and the departmental teachers, Dr. Lohit Saikia (Associate Professor), Ms Sangita Gogoi (Assistant Professor) besides the Head.

The Programme

Dr. M. Bagchi welcomed the resource person, Principal, teachers and students participants and elaborated the objectives of the webinar. She introduced the resource person, Dr. Brinda Sharma who has been serving as a Clinical Psychologist for the past 12 years which included serving at the Child Guidance Centre of National Institute of Public Cooperation and Child Development, Guwahati and as an Assistant Professor at Centre for Behavioural Studies in Dibrugarh University. Presently, she is serving from ARUNIT , her centre for psychological management.

Dr. Nibedita Phukan, Principal of MDKG College in her brief speech thanked the Geography Department for such a noble initiative and expressed that the students would surely be benefitted with the counselling programme.

The Deliberation

Dr. Brinda Sharma started her enlightening deliberation along with sharing her PPT and spoke for almost an hour about the stress and anxiety faced by people, especially students due to the ongoing pandemic and lockdown. Thereafter, there was a lively interaction among the students, teachers and the speaker for another hour.

Students' Interaction

Students expressed their insecurities and claustrophobic feeling they were experiencing due to their physical confinement within their houses and asked the Dr. B. Sharma how to manage them. Dr. B. Sharma advised them to busy themselves with some hobbies, reading, meditation, exercise, etc., in order to be physically and mentally motivated. The students gratefully thanked the resource person for her helpful advice. Dr. B.Sharma also informed the students that she would be available over telephone for the students if they required any help later.

Principal and Faculty's words

Dr. Nibedita Phukan (Principal) thanked Dr. B.Sharma for her motivating session and hoped that the students had been greatly benefitted by the deliberation.

Dr. Lohit Saikia, Associate Professor of the department expressed his gratitude to the resource person and said that in such a critical hour where students and teachers are grappling with pros and cons of online classes and uncertain future, the deliberation of the resource person had proved very refreshing and encouraging.

Ms. Sangita Gogoi Assistant Professor of the department sharing her recent experience of an acquaintance who had been mentally stressed due to the pandemic and had contemplated suicide said that the webinar had been indeed well timed and needful as the students were feeling isolated.

Concluding words by the Head of Geography Department

Dr. M. Bagchi, Head of the department thanked the Principal for her gracious and motivating presence in the webinar at such a short notice. She rendered her heartfelt thanks to Dr. Brinda Sharma for an enlightening and motivating deliberation. She mentioned that Dr. B.Sharma's friendly approach towards the students had indeed helped them to speak up their problems and ask questions. She thanked Dr. Lohit Saikia for his overwhelming support and needful advice and Ms. Sangita Gogoi for her active co-operation in the webinar. Lastly, she thanked the students who had patiently participated in the webinar inspite of some facing network issues and actively interacting with the resource person with their endless queries, a testimony of the webinar being highly successful.

She requested the students to fill up and submit a webinar Feedback Form whose she had shared shortly.

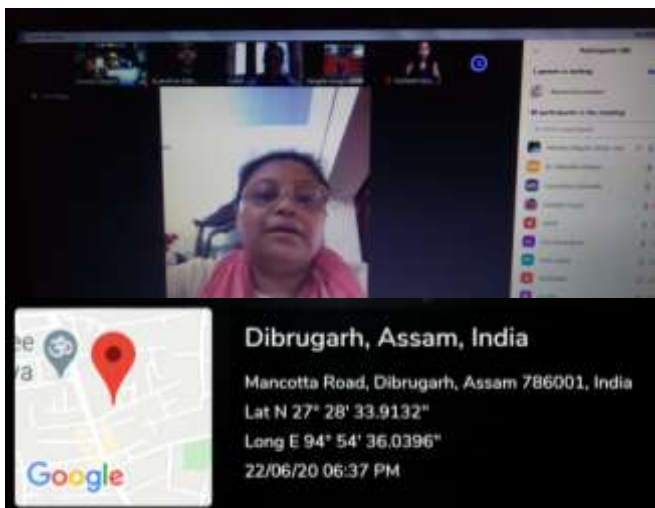
CAPTURED MOMENTS OF THE WEBINAR



Dr. Brinda Sharma, the distinguished speaker



Some of the participants



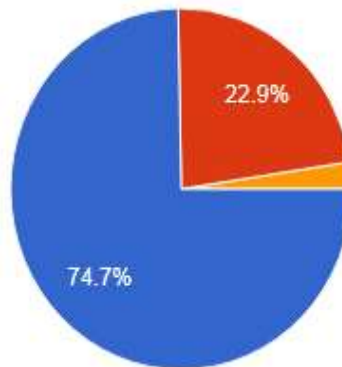
Dr. Nibedita Phukan, Principal of MDKG College sharing her views



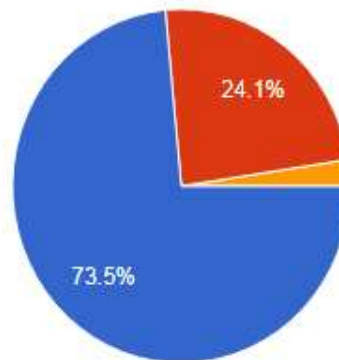
Students interacting with the speaker

ANALYSIS OF FEEDBACK RECEIVED FROM STUDENTS ABOUT THE THE WEBINAR

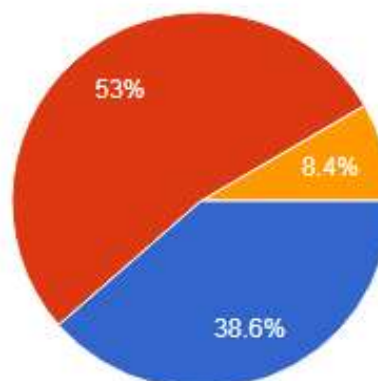
1. How satisfied were you with the content of the webinar?



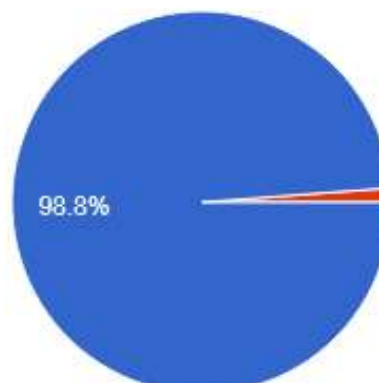
2. How satisfied were you with the queries and discussions ?



3. How relevant were they to your personal goal of attending the webinar?



4. Would you like the department to organise such webinars/ talks in future?



COMMENTS OF STUDENT PARTICIPANTS ON THE WEBINAR

PUSPA SHARMA

The webinar really helped solving all dots which was in my mind. Thank you mam for conducting this webinar , it is an big motivating factor for our department and special thanks to miss brindha baruah sharma mam for giving her valuable time to us. We look forward for more such webinar.

Purabi Talukdar

অশেষ ধন্যবাদ maam আজি ইমান গুৰুত্বপূৰ্ণ webinar খন পতাৰ বাবে। বৰ্তমান সময়ত বিশেষকৈ আমাৰ বয়সৰ লৰা ছোৱালীসমূহে অতি সহজে মানসিক ভাবে ভাগি পৰা দেখা যায়। আৰু বৰ্তমান দেশৰ যি পৰিস্থিতি সেইসময়ত বহুতো negative চিন্তাধাৰা আহি থাকে। আজি dr. Brinda maam এ সহজভাৱে ইমান ধুনিয়াকৈ কথা বোৰ বুজালে যে আমি সঁচাকৈ বহুত উপকৃত হৈছোঁ। মোৰ মনত চলি থকা বহুত প্ৰশ্নৰ উত্তৰো সহজে পালোঁ। শেষত ভূগোল বিভাগ ,সন্মানীয় শিক্ষাগুৰু আৰু ডঃ brinda maam ক অশেষ ধন্যবাদ থাকিল।

Sangeeta Barua

সঁচাকৈয়ে আজিৰ webinar খনৰ পৰা বহুত উপকৃত হ'লো | আমি সাধাৰণতেই সন্মুখীন হৈ থকা বিভিন্ন মানসিক সমস্যা সমূহৰ সমাধান পাই ভাল লাগিল | কথাখিনীয়ে আমাক বহু ক্ষেত্ৰত হয়তো সাহস যোগাব| অশেষ ধন্যবাদ ma'am ইমান এটা সুন্দৰ পদক্ষেপ লোৱাৰ বাবে |

Gitirima Gogoi

Depression really becomes a common problem now a days but to get rid of it our society is lacking counselling as a result the ratio has been increasing with the passing of time. Today's Webinar was such a motivational and inspirational seminar that I was fully counselled through it. It removed completely the other side of my sub conscious mind and energized me to love my life and my works.... Thanks ma'am for being a part of today's webinar.

Mandira Sonowal

I would like to thank the entire Geography department for inviting such an inspiring lady Dr Brinda Sharma ma'am. It was very interesting to hear about mental health from her. Thank you madam Bagchi for organizing the webinar so well even after having poor network connection and for truly a memorable evening. I am proud of being a part of the department.

Rimpi Gogoi

ধন্যবাদ আপোনালোকৰ এই webinar খনৰ জৰিয়তে বহু উপকৃত হলো | জীৱন যুক্ত আগবাঢ়ি যোৱাৰ ক্ষেত্ৰত বহুত সাহস আৰু প্ৰেৰণা পালো | আশা কৰো আপোনালোকে সদায় এনেকৈয়ে আমাক উৎসাহ আৰু প্ৰেৰণা যোগায় যায় যেন ||

Niha Dadhara

Webinar খন খুব প্ৰয়োজনীয় আছিল, কিছুমান mental problems ৰ reason and solution জনা নাছিলো..সেইবোৰৰ জ্ঞান লাভ কৰি ত্ৰনে ভাৱ হৈছে যে career and future লগত জৰিত আমি Bhut Katha janibo parilu

Mridusmita Kotoky

Hosakoia aji webinar khnr pora bohu upokrito holu .bortamn homoiyot jibont bohutu problem ahi pora.hai hokolu buror lgt knke honmukhin hobo paru tar bohu gyan LV korilu . Hosakoia geographynt student hisape aji moi proud feel korisu.

Rikhita Saikia7:48 AM

Ma'am আপোনাক অশেষ ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰিলো এনেকোৱা এটা webinar অনুষ্ঠিত কৰাৰ বাবে | মোৰ ..নেটৱৰ্কৰ অসুবিধা হোৱাৰ বাবে মই Dr.Brinda ma'am যে কোৱা সকলোবোৰ কথা শনিব নোৱাৰিলো যদিও যিবোৰ .কথা আৰু ...সকলোকে দিয়া পৰামৰ্শবোৰ ..শুনিলো ...আৰু...মইও বহু উপকৃত হ'লো সেই পৰামৰ্শবোৰৰ পৰা .সেয়ে মই Dr Brinda ma'am ক ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰিছো আমাক তেও তেখেতৰ অকনমান সময় আমাক দি যিবোৰ জ্ঞান দিলে | আৰু আগলৈও যাতে এনেকোৱা অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হৈ থাকে |

Risha Hazarika7:55 AM

সন্মানীয় শিক্ষাগুৰু আৰু Dr. Brinda Ma'am'k অশেষ ধন্যবাদ | এই অনুষ্ঠানৰ জৰিয়তে সঁচাকৈয়ে বহুখিনি উপকৃত হ'লো, লগতে জীৱন যুক্ত আগুৱাই যাবলৈ উৎসাহ পালো | নিজকে বুজি পোৱা যেন অনুভৱ হ'ল কিয়নো তাত উত্থাপন

কৰা কেবাটাও প্ৰশ্ন মোৰ জীৱনত খাপ খাই গতিকে উত্তৰ সমূহ পাই মই সুখী। আগলুক সময়তো এনেধৰণৰ অনুষ্ঠানৰ জৰিয়তে উৎসাহ আৰু প্ৰেৰণা পাম বুলি আশা ৰাখিলোঁ।

Leeja Gogoi 7:59 AM

Ma'am, the webinar was very helpful for me. We know that our mind is so much important, as it controls the body..so it is very necessary to keep it positive or else we get hooked up with unnecessary thought which further leads to depression, anxiety, fear etc..Dr. Brinda Ma'am taught us how to bring small positive changes in our daily activities to overcome negativity and make our life more mindful with better living.. I also learned that a purposeful life leads to a healthier and happier life, for which we need to get connect with ourselves to bring up our best selves...

Divya Singh 8:11 AM

I feel myself lucky to be the student of Geography department where our teachers are so caring and helpful not only in our studies but also in other matters. I take this platform to thank our teachers and our guest speaker Dr. Brinda maam , the session was really helpful for me as well as for whole department. In this time many things are revolving in our mind, we are always in dilemma what is right n what is wrong, such sessions helps us to check on our ownself, which we rarely do .so i think such session should be conducted again n if it is possible it should be continued after the pandemic , because we all humans need maintenance of our mental health.

Himashree Mishra 8:14 AM

Webinar khnr ayujon korar babe Ma'am apunak, sirk aru Sangita ma'am loi okhekh dhanyabad jonaisu aru logote ai webinar khn hofol huat ekmatro aru ati gurutto purno abodan agbohvar babe Dr.Brinda ma'am k bohut dhoinyo bad jonaisu... Webinar khn amar doinindin jibonr logot bohu khetrot jorito asil babe bihu kotha hikilu... Tare kisu nam kotha moi bhabi boi pora nasilu... Jene- anor pora nijei bisora dhoronei jikunu eta kothar reaction pam buli akha kora tu.....ai kotha tue hosa koiei muk bohut apluto korise...moi ai kotha tu ketiau bhabiei puan asilu babe hoitu aiporjonto moi enekua ejon manuhoru nam lobo nuaru jak hokolu kotha kou ba kobo paru..... Aitu matro eta udahorn he..ene dhonor an bohut kotha aje ji bur ma'am e bhal dore bujai dile aru jie hosakoiei amak hohai koribo....ako kobo bisarim ma'am jitu huk un huk r kotha koisil... Moi bhabu mur enekua bohut kotha ase jitur pora moi unhuk hobo pora nai ba moi sestau kora nasilu .. Jene recently SSR or mritu t moi hosakoei bohut dukh paisilu aru last one week r pora moi tar etau news bad dibo pora nai... Hoi moi ai kotha tut huk hoi asu buli kobo bisaru.. Kintu kali ma'am kotha bur huni ene lagise jen moi u overcome koribo lage aru moi koribo parim... Hekhot kobo bisarisu ma'am apunalukor kotha... Apunalukor nisina ejon ejon teacheror jie studentr kebol academic dikh tur kotha ei sinta nokori teulukor hokolu dhonor (mental, emotional) bikakh huar uporot gurutto dise aru amar babe eta eman dhunia plateform creat korise jot ami amar homoissya burur homadhan bisari paisu.tene keijon man teacheror student huatu mur babe hosakoiei bohut hobhagyor kotha .

KAKOLI DUTTA 8:25 AM

An optimistic attitude is the practice of focusing on the good in any given situation.....Thank you for everything you have done. Thank you ma'am for conducting this webinar. It's really a positive change to everyone's life.

Rimpee Bakalial 8:40 AM

প্ৰথমে আপোনালোক সকলোলৈ ধন্যবাদ জনাইছো। মানসিক সমস্যা আৰু ইয়াৰ সমাধান সম্পৰ্কে মাজে সময়ে আলোচনাৰ খুবেই জৰুৰী কিয়নো বৰ্তমান সময়ত আমাৰ সমবয়সীয়া প্ৰায়বোৰ লৰা ছোৱালী কিছুমান মানসিক অশান্তি বা সমস্যাত ভোগা দেখা যায়। কালি অনুষ্ঠিত webinar খনৰ জৰিয়তে এনে সমস্যাৰ কাৰণ তথা সমাধানৰ সম্পৰ্কে বহু কথাই জানিব পাৰিলো। ভৱিষ্যতেও এনেধৰণৰ অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত কৰি আমাক উপকৃত কৰিব বুলি আশা কৰিলো।

namita gogoi 8:52 AM

Thank you so much ma'am for organizing the webinar and it was my pleasure to a part of this webinar. As we known that it was on mental health issues depression, overthinking etc and on this note Dr.Brinda ma'am explain how to overcome with negative impact for living a better life with positivity And its was motivational webinar for all of us. thank you ma'am for conducting this webinar

NEWS CLIPPINGS

ASOM ADITYA



এম ডি কে জি কলেজৰ অনলাইন আলোচনা চক্ৰ

ডিব্ৰুগড়, ২২ জুন : ক'ভিড-১৯ৰ ভয়াবহতাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত দেশৰ প্ৰায় সকলো ঠাইতে শ্ৰেণীকোঠাত পাঠদান ব্যৱস্থা বন্ধ হৈ থকাৰ মাজত অনলাইন ব্যৱস্থাবে ডিব্ৰুগড়ৰ মনোহাৰী দেৱী কানৈ মহাবিদ্যালয়ৰ ভূগোল বিভাগৰ উদ্যোগত সফলভাৱে ৰূপায়ণ হৈ যায় এক অনলাইন আলোচনা চক্ৰ। বিভাগটোৰ স্নাতক শ্ৰেণীৰ ২য়, ৪র্থ আৰু ৬ষ্ঠ ষাণ্মাসিক শ্ৰেণীৰ প্ৰধান বিষয়ৰ ছাত্ৰীসকলক লৈ আয়োজন হোৱা অদৃশ্যমান আলোচনাখনি সোমবাৰে মহাবিদ্যালয়খনৰ ভূগোল বিভাগৰ মুৰব্বী অধ্যাপক ড° মৌচুচী বাগ্‌চীৰ পৰিচালনাত সম্পন্ন হয়। মহাবিদ্যালয়খনৰ অধ্যক্ষ ড° নিবেদিতা ফুকনে সন্মানীয় অতিথি হিচাবে অংশগ্ৰহণ কৰি ছাত্ৰীসকলক উদ্দেশ্যি এক উদ্দীপনামূলক বক্তব্য প্ৰদান কৰাৰ লগতে ভূগোল বিভাগৰ উদ্যোগৰ শলাগ লয়। আলোচনাচক্ৰত চিকিৎসা বিষয়ক মনোবিজ্ঞানী ড° বৃন্দা বৰুৱা শৰ্মাই ছাত্ৰীসকলক উদ্দেশ্যি নিদানমূলক বহু দিশ দাঙি ধৰে। অনুষ্ঠানত অংশ গ্ৰহণ কৰি বিভাগটোৰ এগৰাকী অধ্যাপক ড° লোহিত শইকীয়াই ছাত্ৰীসকলক এনে ভয়ংকৰ সময়খিনিত পৰিৱেশ-অনুকূল অভ্যাস গঢ়ি তুলি সময়খিনিক আগুৱাই নিবলৈ আহ্বান জনায়। অসম তথা অৰুণাচলৰ মুঠ প্ৰায় শতাধিক ছাত্ৰীৰ অংশ গ্ৰহণেৰে শ্ৰেণীকোঠাৰ পৰিধি ভাঙি জীপাল হৈ পৰা অনলাইন আলোচনা চক্ৰখনিত মনোবিজ্ঞানীগৰাকীয়ে উৎসুক ছাত্ৰীসকলে কৰা প্ৰশ্নৰো আকৰ্ষণীয় উত্তৰ দিয়ে। সঞ্চালকৰ আসনত থকা ড° মৌচুচী বাগ্‌চীৰ সঞ্চালনা আছিল প্ৰশংসনীয়।

ডিব্ৰুগড়ৰ কানৈ মহাবিদ্যালয়ত অনলাইন আলোচনা-চক্ৰ

নিম্নমীমা বাৰ্তা, লাহোৰাল, ২৭ জুন : মহামাৰী ক'ৰোনা ভাইৰাছৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত দেশৰ প্ৰায় সকলো ঠাইতে শ্ৰেণীকোঠাৰ পাঠদান ব্যৱস্থা বন্ধ হৈ থকাৰ মাজত অনলাইন ব্যৱস্থাবে ডিব্ৰুগড়ৰ মনোহাৰী দেৱী কানৈ মহাবিদ্যালয়ৰ ভূগোল বিভাগৰ উদ্যোগত ২২ জুনত সফলভাৱে কুপায়ণ হয় এক অনলাইন আলোচনা-চক্ৰ। বিভাগটোৰ স্নাতক শ্ৰেণীৰ ২য়, ৪র্থ আৰু ৬ষ্ঠ বাৰ্ষিক শ্ৰেণীৰ প্ৰধান বিষয়ৰ ছাত্ৰীসকলক লৈ আয়োজন হোৱা অদৃশ্যমান (virtual) আলোচনা-চক্ৰখন সোমবাৰে মহাবিদ্যালয়খনৰ ভূগোল বিভাগৰ মুৰব্বী অধ্যাপক ড° মৌটুচি বাগ্‌চীৰ পৰিচালনাত সম্পন্ন হয়। মহাবিদ্যালয়খনৰ অধ্যক্ষ ড° নিবেদিতা ফুকনে সন্মানীয় অতিথি হিচাপে অংশগ্ৰহণ কৰি ছাত্ৰীসকলক উদ্দেশি এক উদ্বোধনামূলক বক্তব্য প্ৰদান কৰাৰ লগতে ভূগোল বিভাগৰ উদ্যোগৰ শলাগ লয়। 'ক'ভিড-১৯-অতিমাৰীৰ ব্যাহত জনজীৱনৰ সময়ছোৱাত মানসিক স্বাস্থ্যৰ ব্যৱস্থাপনা শীৰ্ষক বক্তব্য প্ৰদান কৰে মনোবিজ্ঞানী ড° বৃন্দা বৰুৱাই। অনুষ্ঠানত অংশগ্ৰহণ কৰি বিভাগটোৰ এগৰাকী অধ্যাপক ড° লোহিত শইকীয়াই ছাত্ৰীসকলক এনে ভাৱেৰ সময়খিনিত পৰিবেশ-অনুকূল অভ্যাস গঢ়ি তুলি সময়খিনি আওঁৱৰাই নিবলৈ আহ্বান জনায়। অসম তথা অৰুণাচলৰ মুঠ প্ৰায় শতাধিক ছাত্ৰীৰ অংশগ্ৰহণেৰে শ্ৰেণীকোঠাৰ পৰিমাণে ভাঙি জীপাল হৈ পৰা অনলাইন আলোচনা-চক্ৰখনত মনোবিজ্ঞানী গৰাকীয়ে উৎসুক ছাত্ৰীসকলে কৰা প্ৰশ্নবোৰো আকৰ্ষণীয় উত্তৰ দিয়ে।

আলোচনা-চক্ৰ সম্পন্ন

লাহোৰাল : নিজা সংবাদদাতা, ৩০ জুন : ডিব্ৰুগড়ৰ মনোহাৰী দেৱী কানৈ মহিলা মহাবিদ্যালয়ৰ ভূগোল বিভাগৰ উদ্যোগত এক অনলাইন আলোচনা-চক্ৰ অনুষ্ঠিত হয়। বিভাগটোৰ স্নাতক শ্ৰেণীৰ দ্বিতীয়, চতুৰ্থ আৰু ষষ্ঠ বাৰ্ষিক শ্ৰেণীৰ প্ৰধান বিষয়ৰ ছাত্ৰীসকলক লৈ আয়োজন হোৱা আলোচনা-চক্ৰখন মহাবিদ্যালয়খনৰ ভূগোল বিভাগৰ মুৰব্বী অধ্যাপক ড° মৌটুচি বাগ্‌চীৰ পৰিচালনাত সম্পন্ন হয়। মহাবিদ্যালয়খনৰ অধ্যক্ষ ড° নিবেদিতা ফুকনে সন্মানীয় অতিথি হিচাপে উপস্থিত থাকে। তদুপৰি ড° বৃন্দা বৰুৱা শৰ্মা, ড° লোহিত শইকীয়ায়ো বক্তব্য ৰাখে।

PRESS RELEASE BY: DR. LOHIT SAIKIA

REPORT COMPLIED & PREPARED BY: DR. M.BAGCHI

M. Bagchi
Head. Dept. of Geography
M. D. K. Girls' College
Dibrugarh