

примером и высоким профессионализмом вдохновлять молодое поколение на служение Родине. Дальнейшее развитие идей патриотического воспитания видится в усилении практической составляющей подготовки, более глубокой интеграции цифровых инструментов и расширении международного диалога для обмена лучшими практиками, сохраняя при этом уникальную китайскую специфику и идеологическую основу.

В. В. Вирмаускайте

Науч. рук. А. Н. Крутолевич,

канд. психол. наук, доцент

ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО У ПОДРОСТКОВ

Паническое расстройство является не новым, но довольно распространённым понятием. Данное расстройство характеризуется периодическими внезапными приступами страха (панические атаки), сопровождающимися выраженными психическими и физическими симптомами, даже если реальной опасности или очевидной причины нет [1]. Человеку может показаться, что он утрачивает контроль, переживает сердечный приступ или даже находится на пороге смерти. Несмотря на то, что панические атаки сами по себе не представляют угрозы для жизни, они способны вызывать значительный стресс, что приводит к избегающему поведению в отношении мест или ситуаций, связанных с этими переживаниями. Среди наиболее часто встречающихся признаков выделяются затрудненное дыхание, боли в груди, ощущение озноба, интенсивное чувство страха, тошнота, головокружение, нарушение координации движений. Современные исследования демонстрируют, что паническое расстройство встречается у подростков гораздо чаще, чем предполагалось ранее, и требует пристального внимания со стороны специалистов.

По данным ВОЗ, психические расстройства, особенно тревожные состояния, довольно часто диагностируются у подростков. Тревожность, проявляющаяся в виде панических атак или постоянного беспокойства, является наиболее распространенной проблемой в этой возрастной группе, и ее распространенность увеличивается с возрастом. Статистика показывает, что тревожные расстройства затрагивают примерно 4,4 % подростков 10–14 лет и 5,5 % подростков 15–19 лет. Депрессия также является проблемой, хотя и менее распространенной: ею страдают около 1,4 % младших подростков и 3,5 % старших [2].

Подростковый возраст – это время интенсивного формирования социально-эмоциональных навыков, необходимых для психического здоровья, но одновременно и период повышенной уязвимости. Гормональная перестройка и эмоциональная нестабильность в сочетании с давлением со стороны сверстников, необходимостью самоопределения и несоответствием между реальной жизнью и идеализированными образами, транслируемыми СМИ, создают значительный стресс. Неблагоприятные семейные обстоятельства, проблемы в отношениях с друзьями, пережитое насилие и социально-экономические трудности являются серьезными факторами риска для психического здоровья подростков. Некоторые подростки могут быть подвержены более высокому риску психических расстройств из-за условий их жизни, стигматизации, дискриминации или изоляции, а также из-за отсутствия доступа к качественной поддержке и психологическим услугам.

Поэтому в такой период подросткам необходимо формировать важные привычки для своего психологического благополучия. К данным привычкам относятся здоровый режим сна, регулярные физические нагрузки, развитие навыков преодоления трудностей, решения проблем и межличностного общения, а также умение управлять эмоциями. Важна атмосфера защиты и поддержки в семье, в школе и в обществе в целом. Чем большему количеству факторов риска подвергаются подростки, тем сильнее потенциальное влияние на их психическое здоровье.

Если не лечить паническое расстройство у подростков, состояние ребенка может значительно ухудшиться и привести к серьезным последствиям. Одним из распространенных

осложнений является усиление страха и появление различных фобий, что приводит к социальной изоляции. Подросток начинает испытывать трудности в учебе, избегает выхода из дома, боится одиночества, становится подавленным и теряет интерес к жизни. Игнорирование проблемы и отсутствие квалифицированной помощи чревато обмороками, неврозами, а также развитием сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, постоянный выброс гормонов стресса может спровоцировать эпилептические припадки и невралгию, что повышает риск получения травм [3].

Литература

1 World Health Organization Anxiety. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> (дата обращения: 09.06.2025).

2 World Health Organization Mental health of adolescents / World Health Organization Mental health of adolescents. – URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 09.06.2025).

3 Ганджалиев, А. А. Паническое расстройство у подростков / А. А. Ганджалиев. – URL: <https://rehabfamily.com/articles/panicheskoe-rasstroystvo-u-podrostkov> (дата обращения: 12.06.2025).

Жун Дуниэн

Науч. рук. В. Н. Дворак,

канд. пед. наук, доцент

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОПЫТ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИСКУССТВА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ КИТАЯ

Использование искусства в образовании в Китае имеет глубокие исторические корни, отражая богатое культурное наследие и философские традиции страны. Искусство уже давно признано мощным инструментом воспитания моральных ценностей, эстетических чувств и интеллектуального роста.

Образовательные традиции Китая подчеркивают роль искусства в воспитании моральных и эстетических ценностей. Конфуцианская философия, оказавшая значительное влияние на китайское образование, выступает за культивирование добродетели и гармонии посредством художественного самовыражения. Традиционные формы искусства, такие как каллиграфия, живопись и музыка, были неотъемлемой частью образования ученых и элиты, служа средством передачи культурных нарративов.

Каллиграфия, например, была не просто видом искусства, но и средством развития характера. Практика каллиграфии требовала дисциплины, сосредоточенности и понимания красоты, что отражало конфуцианские идеалы самосовершенствования. Точно так же традиционная китайская живопись часто изображала пейзажи и сцены, воплощавшие философские концепции, такие как гармония между человеком и природой.

Музыка и поэзия также были важными компонентами традиционного китайского образования. Музыка, особенно игра на гуине, рассматривалась как способ культивирования внутреннего покоя и утонченности. Эти традиционные практики заложили основу для использования искусства в образовании и воспитании, подчеркнув взаимосвязь эстетики, морали и интеллектуального развития.

В современном Китае интеграция искусства в воспитании эволюционировала и стала включать современные методологии и технологии. Современные подходы к художественному образованию делают упор на междисциплинарное обучение, практическую деятельность и использование цифровых инструментов. Междисциплинарное обучение объединяет искусство с другими предметами, такими как естественные науки, математика и лингвистика, для создания более целостного образовательного процесса. Например, обучающиеся могут изучать математические концепции с помощью геометрического искусства или знакомиться с историей, изучая художественные изображения исторических событий.