

Balandžio 24-oji – Tarptautinė triukšmo suvokimo diena



Vienas iš žmogaus sveikatai įtakos turinčių veiksnių, lemiantis net 20 procentų mūsų sveikatos, yra aplinka.

Triukšmas – įvairaus stiprumo ir dažnio garso bangos, galinčios sutrikdyti organizmo pusiausvyrą ir sukelti negalavimus.



Nuolatinis triukšmas sukelia nervinę įtampą ir stresą, todėl yra priskiriamas prie fizikinių veiksnių, skatinančių ligų atsiradimą ir progresavimą.

Žmogus dažnai prisitaiko prie nuolatinio triukšmo ir dažnai jo tarytum net nejaučia. Nepaisant to neigiamas jo poveikis nesumažėja. Atvirkščiai, triukšmas be perstojo dirgina centrinę nervų sistemą, sukelia stresinę būklę. Dėl to dažnai skaudą galvą, blogėja atmintis, greičiau pavargstama. Triukšmingoje aplinkoje sunku ne tik bendrauti, bet ir išgirsti garsinius signalus, įsiminti svarbią informaciją, susikaupti, dėl to didėja nelaimingų atsitikimų tikimybė.

Ilgą laiką būnant triukšmingoje aplinkoje vystosi klausos sutrikimai, galima net apkursti.



I triukšmą reaguoja ne viena organizmo sistema. Širdies ir kraujagyslių darbas triukšmingoje aplinkoje sutrinka: pulsas iš pradžių dažnėja, vėliau – retėja, o kraujo spaudimas – didėja. Dėl šios priežasties žmonėms, turintiems padidėjusį kraujo spaudimą, negalima ilgai būti intensyvaus garso aplinkoje.

Triukšmas gali ne tik sukelti padidėjusį skrandžio rūgštingumą bei nervines opas, bet ir sumažinti organizmo atsparumą ligoms, todėl didėja bendras sergamumas.

Gyvenamuosiuose ir visuomeninės paskirties pastatuose bei jų aplinkoje triukšmo intensyvumas yra ribojamas. Didžiausias leistinas garso lygis yra nuo 6 val. iki 18 val. Tuo metu maksimalus garsas gali siekti iki 70 decibelų.

Pavyzdžiui, durų ar telefono skambučio garsas yra apie 80, vilkšunio skalijimas 75-85 decibelų. Kiek daugiau ramybės reikalaujama vakaro metu, nuo 18 iki 22 val., tuomet neturėtų būti viršijamas 65 decibelų lygis. Tokius garsus atitinka įprastinė kalba (50-60 decibelų).



Ramybės metu, nuo 22 val. iki 6 val. ryto, draudžiama viršyti 60 decibelų lygį – 30 decibelų triukšmasukelia lapų šlamėjimas ar laikrodžio tiksėjimas, 40 decibelų – šnabždesys.

Kiekvienas iš mūsų siekiame susikurti sau malonią aplinką, tačiau nevertėtų pamiršti, kad aplink esama daugybės kitų žmonių. Tyla padeda ne tik nusiraminti, tačiau išgirsti save ir kitus, todėl kiekvienas turi stengtis, kad triukšmas netrikdytų tiek mūsų pačių, tiek aplinkinių ramybės, kurios šiais laikais itin trūksta.
