

Triukšmo poveikis žmogaus sveikatai

Balandžio 28 – oji - Tarptautinė triukšmo suvokimo diena. Ši diena skirta pažymėti visuotinį susirūpinimą ilgalaikio triukšmo žala visuomenės sveikatai ir atkreipti visuomenės dėmesį į visiems aktualią triukšmo problemą, skatinti tylesnių namų, tylesnių ugdymo įstaigų bei tylesnės poilsio aplinkos sukūrimą.

PSO nurodo tokius triukšmo sukeltus padarinius:

- Triukšmas pažeidžia mūsų klausą;
- Triukšmas sutrikdo miegą;
- Triukšmas skatina streso hormonų išsiskyrimą;
- Triukšmas sukelia nepasitenkinimą;
- Triukšmas turi įtakos kalbos suvokimui ir neigiamai veikia mokymosi procesą;
- Triukšmas turi įtakos protinių užduočių atlikimui;
- Triukšmas turi įtakos socialinei elgsenai.

Statistiškai įrodyta, jog dėl triukšmo didėja kraujospūdis, streso hormonų bei riebalų koncentracija – net ir tuomet, kai žmonės miega. Bėgant laikui, dėl šių poveikių gali siaurėti kraujagyslės ir ištikti širdies infarktas.

Didžiausi triukšmo šaltiniai PSO duomenimis yra:

- Oro uostai;
- Autostrados;
- Pramoninės ir komercinės įmonės;
- Transporto srutai gatvėse, automobilių stovėjimo aikštelėse;
- Muzika;
- Vaikiški žaislai.



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

Siekdami sumažinti triukšmą aplinkoje, susimąstykime, kaip kiekvienas mūsų galime prie to prisidėti:

- Durų ir telefono skambutį nustatykite tokiu garsumu, kuris Jums priimtinas.
- Prie baldų kojų priklijuokite gumos gabalėlius, kad netrinksetų nuolat stumdomos kėdės.
- Norėdami ką nors pasakyti namiškiams ar bendradarbiams, nerėkite iš vieno kambario į kitą, o prieikite arčiau ir pasakykite.
- Jei mėgstate garsiai klausytis muzikos, užsidarykite kambario duris, kad namiškiams netrukdytumėte. Jei saugote savo sveikatą – įpraskite klausyti muziką tyliau.
- Naudokite bet kokias apsaugos priemones būdami triukšmingoje aplinkoje (pjaunant žolę, atliekant statybos, remonto darbus ir pan.).

Tylos valandėlės žmogui yra būtinos, todėl rekomenduojama bent tada, kai leidžia sąlygos (rytais ir vakarais, prieš miegą) pabūti tyloje, pasiklausyti savo minčių, pačios tylos, savaitgaliais pasivaikščioti gamtoje ir išgirsti „natūralų triukšmą“ – paukščių čiulbesį, upelio čiurlenimą, medžių šlamesį.

Parengė VSS Ieva Putvinienė