

TRIUKŠMO POVEIKIS SVEIKATAI

RIMTAS PAVOJUS?



Pasaulio sveikatos organizacija visuotinį triukšmą, įskaitant ir eismo triukšmą, vertina kaip rimtą pavojų žmonių sveikatai.

Triukšmo žala sveikatai neapsiriboja tik klausos pažeidimais. Triukšmas gali veikti ir fiziškai, ir psichologiškai, trikdydamas tokias pagrindines veiklas kaip miegas, poilsis, mokslas ir bendravimas.

TRIUKŠMAS ≠ SVEIKATA

Ilgai veikiant intensyviui triukšmui, vystosi centrinės ir vegetacinės nervų sistemos funkciniai sutrikimai. Net palyginus nestiprus 60-70 decibelų (dB) triukšmas (prilygstantis įprastam pokalbiui, juokui) sukelia galvos skausmus, svaigimą, spengimą ausyse, nemigą, pablogėja atmintis, dėmesys, orientacija.

Dėl triukšmo 10-25 proc. sumažėja fizinis ir protinis darbingumas, pablogėja žmogaus klausos ir regos sensomotorinių reakcijų greitis, vibracinis jautrumas, judesių koordinacija, didėja gamybinių traumų rizika.



Nuo triukšmo mus saugo įvairios mažinimo priemonės, tokios kaip aplinkkelių ir kitų kelių, nukreipiančių transporto srautus nuo gyvenamųjų teritorijų, projektavimas ir statyba, triukšmą atspindinčių ir/ar sugeriančių sienelių įrengimas, teritorijų tarp magistralių, kelių ir gyvenamųjų teritorijų apsodinimas plačiomis gyvatvorėmis, parkais, gamtos prevencinių zonų kūrimas ir kitos.

Sušvelninti triukšmo poveikį savo sveikatai galime ir patys:

Įkyrų gamybinių triukšmą galima užmaskuoti natūraliais gamtos garsais: medžių šnarėjimu ar paukščių balsais jūsų pasodintame sode ar gyvatvorėje.

Mėgstama muzika (klausoma negarsiai) jūsų namuose taip pat turėtų atitraukti dėmesį nuo erzinančio aplinkos triukšmo ir sukelti teigiamas emocijas bei nuotaiką.

Jei nėra galimybės pakeisti triukšmingos aplinkos (namai šalia judrios gatvės, oro uosto ar darbas triukšmingoje aplinkoje) - naudokitės ausų kištukais :)

NEPAMIRŠKIME, KAD ŽMOGUI GYVYBIŠKAI BŪTINA RAMYBĖ IR TYLA, KURI PAILSINA NUO TECHNOGENINIŲ CIVILIZACIJOS TRIUKŠMO, ATPALaiduoja ir leidžia PABŪTI PAČIU SAVIMI, IR SU SAVIMI.