



25 kwietnia po raz 20 obchodzimy Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem. Został on wpisany do kalendarza jako święto w celu propagowania wiedzy na temat powszechnej obecności hałasu w środowisku człowieka, jego negatywnego wpływu na zdrowie oraz sposobów jego zmniejszania. Hałasem przyjęto określać wszelkie dokuczliwe, nieprzyjemne dźwięki wpływające nie tylko na narząd słuchu, ale również na inne zmysły oraz części organizmu człowieka np. na system nerwowy, powodując m.in. zaburzenia snu i trawienia, zmiany akcji serca, ciśnienia krwi, rytmu oddychania, problemy z przemianą materii, wpływa na zmniejszenie zrozumiałości mowy, zaburza wzrok i rozprasza uwagę. Poza wpływem na zdrowie, hałas powoduje również negatywne konsekwencje społeczne: trudności we wzajemnym porozumiewaniu się, w nauce, pracy, zwiększoną liczbą wypadków, wzmożenie agresji oraz powstawanie lokalnych napięć międzyludzkich.

#### **fakty**

Natychmiastowe i nieodwracalne uszkodzenie słuchu powodują nagłe dźwięki o wysokim natężeniu: nagły krzyk do ucha czy wystrzał petardy. Negatywny skutek dla psychiki i zdolności koncentracji na nauce może wywołać także hałas o średnim natężeniu, ale trwający długo np. szum pracujących komputerów. Rodzice nie zdają sobie sprawy, że niewykryty niedosłuch lub centralne zaburzenia słuchu może powodować negatywne zmiany w rozwoju emocjonalnym i intelektualnym dziecka czy nastolatka. Dziecko, które źle słyszy, gorzej się uczy i ma zaburzoną koncentrację. Jest zdenerwowane, napięte i rozdrażnione, bo nie rozumie, co się do niego mówi.

Według dr. Andrzeja Senderskiego: „Dzieci i nastolatki ze słuchawkami na uszach godzinami izolują się od świata zewnętrznego. Tymczasem dla prawidłowego rozwoju psychicznego potrzebują różnych dźwięków, spójnych z tym, co odbierają innymi zmysłami. Muzyka "przecieka" przez nich, a potem "przeciekają" polecenia nauczycieli: nie pamiętają, co było zadane, mają problemy z pisaniem ze słuchu. U części z nich rozpoznajemy później tzw. centralne zaburzenia słuchu, których głównym objawem jest to, że dziecko "nie potrafi słuchać" i w efekcie gorzej rozumie to, co się do niego mówi.”

Jeżeli podejrzewamy, że dziecko ma problem ze słuchem koniecznie należy to podejrzenie zweryfikować: w pierwszej kolejności udać się do laryngologa, który sprawdzi stan narządu słuchu i np. usunie korki woszczynowe i ewentualnie później do audiologa w celu poszerzenia diagnostyki audiologicznej i np. wykrycia centralnych zaburzeń przetwarzania słuchowego.

#### **porady**

##### Sposoby ograniczenia hałasu w mieście

- ograniczenie ruchu pojazdów
- tunele, ekrany dźwiękochłonne
- stosowanie w budynkach materiałów dźwiękochłonnych

##### Sposoby ograniczenia hałasu w szkole

- rozmowa zamiast krzyku
- spacer zamiast biegania
- zabawa w grupach przy wykorzystaniu ulubionych zabaw

#### Sposoby ograniczenia hałasu w domu

- dialog zamiast krzyku
- wyłączony telewizor
- przyciszona muzyka
- gry planszowe zamiast komputera

### **ciekawostki**

#### Trochę z historii

Hałasy bywały przyczyną procesów sąsiedzkich już w średniowieczu. Od XVI w. wydawano przepisy ograniczające hałas w miastach. Od XIX wieku w wielu miastach zakazywano muzykowania przy otwartych oknach.

#### Groźne słuchawki i ... nie tylko

Jak wynika z badań przeprowadzonych przez lekarzy z warszawskiego Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu jedno na pięć osób polskich dzieci w wieku 7-12 lat ma problemy ze słyszeniem. Głównymi oskarżonymi są urządzenia do odtwarzania muzyki, szczególnie jeżeli słuchamy jej za pomocą słuchawek na dużym poziomie głośności. Rodzice nie kontrolują tego w jaki sposób ich dziecko słucha muzyki. Zazwyczaj reagują dopiero wtedy, kiedy pojawiają się pierwsze słuchowe problemy, gdyż dziecko, nastolatek może nie mieć świadomości że niszczy sobie słuch. Doprowadza to czasami u młodego człowieka do „okresowej głuchoty”, która może przerodzić się w permanentne uszkodzenie słuchu.

Rodzice często bagatelizują również hałas jaki wydobywa się z odbiornika telewizyjnego, kupując dzieciom zabawki, które nie posiadają atestu akustycznego - wyjące pianinka, hałasujące autka, piszczące pluszaki o przenikliwym, ostrym dźwięku. Słuchanie głośnych programów w telewizji, czy hałasujące zabawki mogą spowodować uszkodzenie słuchu u małego dziecka.

#### Hałas zagraża zwierzętom

Hałas jest szkodliwy dla zwierząt. Wojskowe ćwiczenia prowadzone u wybrzeży Kalifornii z użyciem sonarów, które emitowały fale dźwiękowe okazały się groźne dla wielorybów, delfinów i innych ssaków. Według ekologów sonary zakłócają system nawigacyjny i komunikacji wielorybów między sobą. Zakłócenia powodowane przez sonary są śmiertelnie niebezpieczne dla 37 gatunków morskich ssaków, m.in. lwów morskich i zagrożonych wyginięciem waleni błękitnych.

#### Najgłośniejsze miasta w Polsce

Wrocław to najgłośniejsze miasto w Polsce – wynika z pomiaru hałasu komunikacyjnego przeprowadzonego w największych polskich miastach. Poziom hałasu w godzinach szczytu osiąga tam dwa razy więcej niż dopuszczalne dla zdrowia normy. Zaraz za Wrocławiem najgłośniejsze jest w Gdańsku, następnie w Warszawie i Katowicach.

#### **Opracowanie: Grażyna Kajewska**

Na podstawie:

artykułu dla rodziców <http://neuroflow.pl>

materiałów opracowanych przez Ośrodek Działań Ekologicznych „Źródła” [www.zrodla.org](http://www.zrodla.org)