

Głośno o ciszy - jak szkodzi nam hałas?

Zapytani o zagrożenia, jakie szkodzą człowiekowi, raczej nie wymieniamy hałasu. Okazuje się jednak, że problem jest większy niż nasza świadomość o nim. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia, hałas jest jednym z najpoważniejszych zagrożeń środowiskowych dla zdrowia w Europie. Jak zatem mamy chronić się przed czymś, o czym wiemy niewiele?

Hałas podąża za nami

Hałas to każdy dźwięk, który jest dla słuchacza, w danej sytuacji niepożądany, nieprzyjemny i dokuczliwy. Choć jest pojęciem daleko subiektywnym, to jego szkodliwy wpływ na zdrowie jest bezdyskusyjny. Aby żyło się nam komfortowo, musimy nauczyć się nim zarządzać. Pierwszym krokiem jest jednak zauważenie skali problemu. 25 kwietnia będziemy obchodzić Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem. To zatem dobra okazja do tego, aby przyjrzeć się bliżej temu zjawisku.

Negatywne skutki

Nadmierny hałas może prowadzić do zaburzenia snu, rozdrażnienia, nadciśnienia krwi, choroby serca, a nawet do zawałów. Źle wpływa również na zdrowie i rozwój czynności poznawczych u dzieci. Przez hałas jesteśmy nerwowi, zestresowani i przewrażliwieni. Oddziałuje nie tylko na nasze zdrowie i samopoczucie, ale również na relacje z innymi czy aktywność zawodową. Według WHO jest on drugą najważniejszą przyczyną środowiskową złego stanu zdrowia.

Zbyt dużo decybeli

Dźwięki łagodne dla naszego ucha mieszczą się w przedziale do 40 decybeli. Aby zdrowo odpocząć i odpowiednio się regenerować, powinniśmy zasypiać przy poziomie dźwięku mniejszym niż 30 decybeli w nocy. Z kolei w salach lekcyjnych, w których uczą się dzieci, powinno być poniżej 35 dB, aby zapewnić efektywną naukę i pracę dla nauczyciela. Tymczasem według raportu „[Polska w decybelach](#)” wykonanego przez Stowarzyszenie “Komfort Ciszy” we współpracy z Grupą Saint Gobain, to właśnie szkoła jest miejscem, które poziomem hałasu może “konkurować” z koncertami muzycznymi czy wydarzeniami sportowymi. Podczas obiadu na stołówce autorzy raportu zanotowali dźwięk na poziomie 85,6 dB, niewiele ciszej (84,2 dB) było na korytarzu podczas przerwy między lekcjami. Badacze sprawdzili również, jaka ilość decybeli towarzyszy nam podczas codziennych sytuacji życiowych. Przykładowo: we wnętrzu samochodu jadącego autostradą z prędkością 140 km/h zmierzono 72,1 dB, dźwięk warszawskiego metra wjeżdżającego na stację wyniósł natomiast 80 dB. Celem autorów raportu było zwrócenie uwagi społeczeństwa na powszechność zjawiska. Stowarzyszenie “Komfort Ciszy” już od dłuższego czasu za pośrednictwem swoich mediów społecznościowych oraz [bloga](#) stara się edukować odbiorców na temat wpływu hałasu na nasze zdrowie, oraz doradzać, jak zwiększyć komfort akustyczny w mieszkaniach, szkołach oraz biurach. Praca Stowarzyszenia ma przede wszystkim na celu zwiększyć świadomość Polaków, bez której nigdy nie rozwiążemy problemu, powodującego długofalowe, negatywne konsekwencje.

Problem jest skomplikowany, bo dotyczy niemal każdej sfery naszego życia. Poprawienie stanu nawierzchni dróg, torów kolejowych i tramwajowych, stosowanie ekranów dźwiękochłonnych przy drogach czy modernizacja pojazdów i maszyn to tylko nieliczne działania, którymi możemy pomóc ograniczyć hałas w przestrzeni

miejskiej. A to nadal długa droga do zrównowżenia negatywnych skutków hałasu w naszym życiu.

Link do raportu „Polska w decybelach”:

https://event.webcaster.pl/media/pliki/raport_polska_w_decybelach.pdf