

Tarptautinė kovos su triukšmu diena
minima paskutinį balandžio trečiadienį

Šią dieną Europoje organizuojamos akcijos,
skirtos padėti efektyviau mažinti triukšmą
darbo, laisvalaikio ar gyvenamosiose vietose



Stendą rengė II A ir III B klasių mokiniai, kurioje
chemijos mokytojos metodininkės Anos Diadiūros ir
biologijos mokytojos metodininkės Jovitos Kavoliūnienės

- Triukšmo poveikis žmogaus organizmui gali būti tiesioginis (specifinis) ir netiesioginis (nespecifinis).
- Specifinis neigiamas triukšmo poveikis dažniausiai siejamas su klausos ir klausos organų pažeidimais, kuriuos sukelia labai stiprūs garsai (pavyzdžiui, artimas šūvis, sproginimas).
- Nespecifinis neigiamas poveikis dažniausiai siejamas su kitų žmogaus organizmo sistemų pakenkimu (centrinės nervų sistemos, kraujotakos, virškinimo ir kt.), tai gali būti: galvos skausmas, nemiga, cypimas ausyse, nesugebėjimas susikaupti, sumažėjęs protinis ir fizinis darbingumas ir t. t.



Netiesioginį triukšmo poveikį sveikatai sukelia ne tokie stiprūs garsai, tačiau jų žalos dydis žmogaus organizmui tiesiogiai priklauso nuo triukšmo trukmės.

Maždaug trečdalis Europos darbuotojų (daugiau nei 60 milijonų žmonių) yra veikiami per didelio triukšmo ilgiau nei ketvirtadalį savo darbo laiko.

Bemaž 40 milijonų darbuotojų pusę darbe praleidžiamo laiko turi kalbėti garsiau nei įprastai, nes per triukšmą nebūtų išgirsti.



Nuo per didelio triukšmo žmogui svaigsta ir skauda galva, pakyla kraujo spaudimas, didėja nervinis išsekimas, sutrinka rega ir klausa.

Triukšmingoje aplinkoje žmogus negali susikaupti, greitai pavargsta. Didesnis nei 80 decibelų triukšmas sukelia klausos nuovargį, o ilgą laiką būdamas tokioje triukšmingoje aplinkoje žmogus gali ir visai apkursti.

Kaip profesinę ligą klausos sutrikimus dažniausiai išgyvena vairuotojai, ekskavatorininkai, traktorininkai, buldozerininkai, kranininkai. Ši profesinė liga diagnozuojama dirbantiems žemės ūkio, statybos, maisto pramonės ir tekstilės srityse.



Vaikų ir jaunuolių klausa yra jautresnė triukšmui, todėl ji greičiau ir lengviau pažeidžiama. Daugelio šalių ausų-nosies ir gerklės ligų specialistai nustatė, kad dėl stipraus impulsinio muzikinio triukšmo net 30-40 proc. jaunuolių, kurių amžius 14-20 m., klausa yra pažeista. Be to, stiprus impulsinis monotoniškai besikartojantis triukšmas kenkia ne tik klausai. Šokių klubuose triukšmas siekia apie 100 dB pavojingą lygį. Jis dirgina centrinę nervų sistemą, keičia žmogaus charakterį ir jo elgesį, skatina individo grubumą ir agresyvumą.



Dalinis klausos netekimas sukelia ne tik daug psichologinių problemų, bet apsunkina ir socialinę individo adaptaciją, apriboja profesinį tinkamumą. Klausos pakenkimai gali būti absoliuti kliūtis jaunuoliui pasirenkant profesiją. Neprigirdintis jaunuolis negalės pasirinkti muziko, pedagogo, gydytojo, vairuotojo ir daugelio kitų profesijų.



Dažnai be matavimo prietaisų sunku įsivaizduoti, kokio stiprumo garsą skleidžia tam tikras šaltinis:

- 10dB – žmogus girdi savo širdies plakimą;
- 30dB – šnabždesys;
- 40dB – šaldytuvas;
- 50dB – įprastinė kalba;
- 70dB – garsi kalba.

Nesaugaus garso lygio pradžia:

85dB – transporto spūstys, mokyklos valgykla;

90dB – žoliapjovė, motociklas;

105dB – įprastas ausinukas, nustatytas maksimaliu garsu;

110dB – griaustinis, koncertas;

120dB – greitosios pagalbos automobilio sirena.

Pasaulio sveikatos organizacija kaip svarbiausius triukšmo šaltinius įvardija muzikos klausymą ausinėmis, vaikų žaislus, šventes, festivalius, oro uostus, autostradas, taip pat pramoninį ir komercinį triukšmą. Pagrindinis triukšmo šaltinis yra autotransporto srautai gatvėse, kurių triukšmingumas tam tikrais atvejais pasiekia iki 80–82 proc. bendrojo triukšmo lygio miestų teritorijose.



Siekiant sumažinti triukšmo žalingą įtaką sveikatai, reikia imtis prevencinių priemonių triukšmo lygiui mažinti. Svarbu tinkamai planuoti įmonėse triukšmą keliančių mašinų ir įrengimų išdėstymą, tobulinti technines konstrukcijas, naudoti garsą izoliuojančias ir sugeriančias medžiagas, prižiūrėti įrengimus ir atlikti jų remontą, naudoti klausos apsaugos priemones.



- Vengti vietų, kur yra skleidžiamas didelis triukšmas;
- Nesiklausyti garsiai muzikos per ausinukus;
- Jei lankomasi koncertuose ar festivaliuose, nestovėti prie garso kolonėlių arba naudoti klausos apsaugos priemonės;
- Jei kaimynų keliamas triukšmas kelia diskomfortą, turite teisę paprašyti elgtis tyliau;
- Jei gyvenate netoli geležinkelio ar kenčiate nuo gatvės triukšmo, pakeiskite senus langus naujais su stiklo paketais, turinčiais gerą garso izoliaciją;
- Daugiau laiko leiskite gamtoje. Medžio lapų šlamėjimas, nesmarkus vėjo ūžavimas – tai baltasis triukšmas. Jis eliminuoja pašalinius triukšmus, padeda atsipalaiduoti.



6 priežastys, kuo naudinga tyla:

- **Tyla atgaivina sielą.** Kiekviena diena pareikalauja daug vidinių išteklių ir energijos, todėl galiausiai dvasinės jėgos išsenka. Reguliarios tylos ir ramybės akimirkos padeda atkurti dvasios pusiausvyrą, gauti naujos energijos ir gyvybingumo.
- **Tyla skatina kūrybingumą.** Geriausios idėjos gimsta tyloje. Tik ramus ir blaivus protas gali sugeneruoti naujų, įdomių idėjų. Kiekvienas žmogus turi kūrybinių galių. Tačiau ne kiekvienas pabando jas atrasti.



- **Tyla taupo energiją.** Mokslinis faktas, kad vykstant mąstymo procesams smegenys sunaudoja daugiau deguonies ir sudegina daugiau kalorijų. Nerimas, baimė dėl ateities neigiamai veikia nervų sistemą. Tyla padeda atkurti pusiausvyrą. Tyla padeda pailsėti ir išvalyti protą nuo nereikalingų minčių.
- **Tyla suaktyvina pojūčius.** Jeigu tyloje pabūtumėte bent keletą dienų, jau antrąją pastebėtumėte, kad įvairius garsus girdite geriau nei bet kada anksčiau. Kiekvienas garsas tyloje atrodo pastebimas. Pojūčiai tampa stipresni, grynesni ir šviežesni. Kartais verta praleisti šiek tiek laiko gamtoje ir įsiklausyti, kaip ošia medžiai, ropoja ir skraido vabzdžiai.



- **Tyla ir pasivaikščiojimas gamtoje sustiprina atmintį.** Pasivaikščiojimas vienumoje padeda smegenims sukcentruoti dėmesį, kai nėra jokių aplinkos trikdžių, ir lavina ilgalaikę atmintį. Evoliucionistai teigia, kad buvimas gamtoje gerina žmogaus erdvinę atmintį ir tai mūsų protėviams padėdavo medžiojant – jie atsimindavo, kur gali rasti maisto ir grobuonių. Tai jiems padėdavo išgyventi.
- **Tyla padeda emociškai apsivalyti.** Nuolatinis skubėjimas, darbų kalnai ilgainiui sukelia stresą, pyktį, nerimą, nemigą. Tada reikėtų atrasti laiko bent trumpam pabūti tyloje. Buvimas tyloje padeda trumpam pamiršti tai, kas kelia įtampą, ir pasiruošti viską pradėti iš naujo.



*Minėdami šią dieną išgirskime tylą, išmokime patylėti,
paklausykime, ką mums nori pasakyti tylą...*

