

Spotkania z logopedą

Tyle szumu i hałasu...

Zmysł słuchu odgrywa ogromną rolę w procesie porozumiewania się słownego. W porównaniu ze wzrokiem nie dostracza człowiekowi tak wielu informacji, ale warunkuje rozwój mowy, pojęć, myślenia abstrakcyjnego, kontaktów społecznych.

Człowiek słyszy dźwięki o częstotliwości od 16 Hz do 20 kHz. Receptorem słuchu jest narząd Cortiego znajdujący się w uchu wewnętrznym. Osiągamy szczyt swoich możliwości słuchowych już w wieku 10 lat. Po tym okresie nasza percepcja niestety słabnie i tylko od nas zależy czy nastąpi to szybciej czy później.

Żyjemy w czasach, w których coraz trudniej uniknąć hałasu, czy to w pracy, w domu, w szkole, czy nawet na spacerze. Jak wiadomo głośne dźwięki bardzo szkodzą ludziom i zwierzętom.

Co zatem możemy zrobić aby ograniczyć hałas do minimum?

Po pierwsze istotna jest wiedza na temat natężenia niektórych dźwięków w decybelach, po drugie - nasze wybory, jakich dokonujemy każdego dnia, nasz zdrowy rozsądek.

Hałas hałasowi nie równy. Dźwięki nieprzekraczające poziomu 35 decybeli są nieszkodliwe. Jednak długotrwały hałas między 35 a 70 dB wpływa już dość ujemnie na pracę organizmu człowieka. Takie natężenie hałasu wywołuje zmęczenie układu nerwowego, utrudnia porozumiewanie się, powoduje szumy uszne, (które pojawiają się już u młodych ludzi), obniża percepcję wzrokową oraz wpływa niekorzystnie na wypoczynek i sen.

Poniżej przedstawiam tabelę poziomów natężenia niektórych dźwięków w decybelach.

Tabela 1

Źródło dźwięku	Poziom w decybelach
Średni próg słyszenia zdrowego ucha	0
Szmer liści w bezwietrzny dzień (3m)	0-5
Normalny oddech (0,5 m)	5-10
Szept cichy (2 m)	10-15

Tykanie zegara (1 m)	25-30
Szpital, kościół, czytelnia (jeśli jest jeszcze rzeczywiście cicho w tych miejscach...)	30-35
Spokojna rozmowa (2m)	45-50
Mały sklep, małe pomieszczenie biurowe	50-55
Dzwon kościelny (400 m)	55-60
Głośna rozmowa (2 m), dźwięki dobiegające przez otwarte okno do mieszkania z mało ruchliwej ulicy	60-65
Silnik samochodu osobowego (6 m), hałas w sali lekcyjnej podczas zajęć	70-75
Krzyk (1 m)	80-85
Wnętrze autobusu	85-90
Świder pneumatyczny (2 m), młynek do kawy, szkolna stołówka podczas wydawania posiłków	90-95
Klakson samochodowy (5m)	95-100
Pociąg pospieszny (3m)	100-105
Metro (3m) , muzyka słuchana przez słuchawki ustawiona na cały regulator	105-110
Dyskoteka	110-115
Karabin maszynowy (0,5m)	120-125
Granica bólu	120-130
Syrena alarmowa (1m)	140-145
Samolot odrzutowy przy starcie (10m)	145-150
Hałas powodujący trwałe uszkodzenie słuchu	150-155

Hałas powodujący wstrząs mózgu	155-160
Hałas śmiertelny	pow.160

Na koniec niniejszego artykułu chciałabym życzyć wszystkim czytelnikom udanych Świąt Bożego Narodzenia, dużo radości i relaksu w ciszy i spokoju.

Joanna Bałazy
logopeda ogólny, surdologopeda
glottodydaktyk
ZSP Mroków
logopedajb@gmail.com