

Jak hałas wpływa na rozwój dziecka

Ilość dźwięków, która dociera do nas każdego dnia, wzrasta wraz z rozwojem przemysłowym i technicznym. Tracimy w ten sposób cenną ciszę, a przecież to właśnie w ciszy mózg ludzki charakteryzuje się największą aktywnością.

Hałas to nic innego jak drgania akustyczne o wysokiej intensywności, odbierane jako nieprzyjemne i stresujące.

Uwaga na decybele!

Wpływ hałasu na zdrowie określa się na podstawie poziomu jego intensywności, którą mierzymy w decybelach (dB). Przyjmuje się, że:

- **hałas poniżej 35 dB** nie jest szkodliwy (niemniej już może powodować irytację i utrudniać koncentrację)
- **od 35 dB do 70 dB** zaczyna się negatywny wpływ na [układ nerwowy](#) (objawy to zmęczenie, obniżenie efektywności działań, problemy z zasypianiem). Taki hałas utrudnia komunikację
- przebywanie w trwającym stale **hałasie o natężeniu 70 - 85 dB** powoduje trwałe pogorszenie słuchu, bóle głowy i rozstrój nerwowy
- natężenie hałasu **od 85 do 130 dB** powoduje uszkodzenie słuchu, zaburza funkcjonowanie [układu krążenia](#) i nerwowego, wpływa też ujemnie na zmysł równowagi
- **hałas o natężeniu 130 dB – 150 dB** generuje drgania niektórych organów wewnętrznych, co może prowadzić do poważnych uszkodzeń słuchu
- ekspozycja na **hałas o natężeniu powyżej 150 dB** przez dłużej niż 5 min. wywołuje paraliż organizmu, mdłości, zaburzenie równowagi, stany lękowe, a także może skutkować depresją i różnymi chorobami psychicznymi

Przykłady poziomu natężenia dźwięków:

0 dB – szelest liści przy łagodnym wietrze

20 dB – szept

30 dB – bardzo spokojna ulica bez ruchu

40 dB – szmery w domu

50 dB – szum w biurach

60 dB – odkurzacz

70 dB – wewnątrz głośnej restauracji, darcie papieru, wewnątrz samochodu

80 dB – głośna muzyka w pomieszczeniach, trąbienie

90 dB – ruch uliczny

100 dB – motocykl bez tłumika

110 dB – piła łańcuchowa

120 dB – wirnik helikoptera w odległości 5 metrów

140 dB – start myśliwca

160 dB – eksplozja petardy

190 dB – start statku kosmicznego

220 dB – eksplozja bomby atomowej

Postrzeganie hałasu zależy nie tylko od rodzaju dźwięku, ale od cech fizjologicznych narządu słuchu danej osoby, jej indywidualnych odczuć, reakcji emocjonalnych, a także wieku, stanu zdrowia, psychicznej odporności oraz nastroju w danym momencie.

Każda ekspozycja na hałas może nieść za sobą negatywne konsekwencje. Zaczynając od poczucia dyskomfortu, przez bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, reakcje stresowe, zakłócenia snu czy inne skutki natury fizjologicznej. Nadmierna ilość dźwięków wpływa również na efekty nauki. Pojawiają się też problemy psychologiczne, takie jak [agresja](#) czy nadmierne pobudzenie.

Jak dbać o słuch

1. Nie narażać się na hałas, który wytwarzamy „na własne życzenie”. Skoro nie możemy wyeliminować go w przedszkolu, szkole i na ulicy, starajmy się zmniejszyć jego natężenie w domu. Wyłączmy lub przyciszmy stale grający telewizor czy radio. Jeśli mieszkamy w hałaśliwej okolicy, warto zainwestować w dźwiękoszczelne okna, szczególnie w pokoju dziecka. Nie kupujmy zbyt głośnych zabawek, zwłaszcza że dzieciaki potrafią trzymać je przy samym uchu. Jeśli nasze dziecko często używa MP3, kupmy mu dobrej jakości słuchawki nauszne, które nie są tak blisko błony bębenkowej jak te wewnętrzne. Pilnujmy, żeby nie używało odtwarzaczy dłużej niż przez godzinę-dwie dziennie.

2. Należy starannie wyleczyć infekcje górnych dróg oddechowych. Jeżeli trzeci migdał nie zaniknął samoistnie do 10. roku życia, warto rozważyć jego usunięcie. Przy ostrym niezycie nosa dbajmy o jego drożność, używając kropli – zatkany nos może powodować stany zapalne w trąbce słuchowej. Po wyleczeniu infekcji zwróćmy uwagę, czy dziecko słyszy bez zmian, np. czy nie podkręca telewizora albo czy nie zaczęło mówić głośniej.

3. Specjaliści radzą zachować czujność podczas wizyt u pediatry. Bywa że lekarz bezzasadnie, przy błahym przeziębieniu przepisuje antybiotyk – gentamycynę, która może uszkadzać słuch. Na takich liście leków są także niektóre diuretyki (leki moczopędne), leki przeciwnowotworowe oraz aspiryna w zbyt dużych dawkach.

4. Zasięgnijmy rady audiologa, jeśli dziecko nie zaczęło mówić między pierwszym a drugim rokiem życia. Opóźniony rozwój mowy może się wiązać ze złym słuchem.

5. Obserwujmy uważnie, czy dzieci nie mylą podobne brzmiących słów, końcówek wyrazów. Zapytajmy maluchy, czy nie słyszą szumów lub pisków. Same mogą nam o tym nie powiedzieć, przekonane, że to coś normalnego.

Jeżeli podejrzewamy, że dziecko ma problem ze słyszeniem, wybierzmy się najpierw do **laryngologa**, który sprawdzi stan uszu, nosa, gardła i ewentualnie skieruje nas do **audiologa**. To specjalista od zaburzeń i leczenia słuchu, który sprawdzi, czy dziecko ma większą wrażliwość na hałas albo ustali, czy nastąpiło już uszkodzenie słuchu.

Opracowała: Magdalena Wierdak