

## TRIUKŠMO ŽALA VAIKŲ SVEIKATAI



Aplinkos triukšmas turi daugybinių poveikį vaikų sveikatai, į tai kreipiamas vis didesnis dėmesys. Didėjanti urbanizacija, gyvenimo būdo pokyčiai, daug įvairių garsų aplinkoje tampa miestuose gyvenančių žmonių kasdienybe. Žmogus prisitaiko prie nuolatinio triukšmo ir tarytum jo nejaučia. Tačiau neigiamas triukšmo poveikis nesumažėja. Atvirkščiai, be perstojo dirgina centrinę nervų sistemą, sukelia stresinę būklę, galvos skausmus, svaigimą, cypimą ausyse, nemigą, pablogėja atmintis, dėmesys, orientacija.

Tėvams, kurie augina mažus vaikus, rekomenduojama atidžiai stebėti aplinką, kurioje jie auga. Vaikai kasdien susiduria su triukšmu namuose, darželyje, žaisdami kieme. Ilgas buvimas triukšmingoje aplinkoje neigiamai veikia vaikų klausą ir neabejotinai daro įtaką bendrai sveikatos būklei. Ypač svarbu stebėti garso lygį, kai vaikas naudojasi ausinėmis. Jos nukreipia garą tiesiai į ausis, tad per garsiai klausydamas muzikos ar žiūrėdamas animacinius filmukus vaikas gali stipriai pakenkti savo klausai. Tėvai taip pat turėtų žinoti ir tai, jog nederėtų persistengti ir garsiai leisti muziką automobilyje. Saugaus garso riba yra iki 85 dB, o kai kurių automobilių garso sistemos gali siekti net 140 dB. Toks triukšmas yra ypač pavojingas ir net draudžiamas. Pravartu pasirūpinti mažylio klausos ir koncertų, festivalių, sporto varžybų, fejerverkų šou metu, kad smagios pramogos nepridarytų žalos ateityje.

Vaikų ir jaunuolių klausos yra jautresnė triukšmui, todėl ji greičiau ir lengviau pažeidžiama. Tyrimais nustatyta, kad didelis triukšmas perdirgina centrinę nervų sistemą, keičia žmogaus charakterį ir jo elgesį, skatina individo grubumą bei agresyvumą. Jaučiamas poveikis miegui, o jo sutrikimai vaikams sukelia nuovargį, dėmesingumo ir užduočių atlikimo problemų, padidėjusį liūdnumą, dirglumą ir mažesnę frustracijos slenkstį. Taip pat triukšmas veikia kaip stresorius ir ilgainiui pažeidžia organizmo atsaką į stresą, padidina hiperaktyvumą, turi neigiamą poveikį gyvenimo kokybei ir gerovei.

Daugiau nei 20 tyrimų nustatyta, kad aplinkos triukšmas (labiau lėktuvų) turi neigiamą poveikį vaikų atminčiai, skaitymui, mokslo rezultatams, kalbos suvokimui, problemų sprendimui. Tęstiniuose tyrimuose pastebėta, kad išnykus triukšmui aplinkoje su mokymusi kildų sunkumai gali pagerėti arba jų visai nelikti.

Paprastai žmogus savo širdies dūžius girdi 10 dB garsu. Parke girdime medžių šlamesį 30 dB garsu, lietus ir įprastinė kalba sukelia 50 dB garsą. 70 dB – jau garsi kalba, o 90 dB – riksmas. greitosios pagalbos bei policijos automobilių sirenos, reaktyvinio lėktuvo gausmas ir kiti), gali



apkurtinti, pažeisti klausos organą. Ne veltui šiuolaikinė industrinė kultūra yra vadinama triukšmo kultūra. Triukšmas – toks įprastas ir kasdienis gyvenimo palydovas, kad dažnai net pamirštame, jog egzistuoja ir tylą. Supažindinti vaikus su tyła naudinga nuo mažų dienų. Šią temą labai gražiai pristato Deboros Underwood „Tylioji knygelė“. Knygelėje, kurią iliustravo dailininkė Renata Liwska, jaukais piešinėliais ir trumpais sakiniais pasakojama apie neaprėpiamą tylos įvairovę bei jos grožį.

Nors visiškai triukšmo ir neišvengsime, tačiau galime tiek save, tiek vaikus apsaugoti nuo jo daromos žalos. Nors ir smagu garsiai pasiklausyti mėgstamos dainos, tačiau svarbu tuo nepiktnaudžiauti ir saugoti savo klausą, nes didelis triukšmas gali turėti ilgalaikių padarinių suaugus, ilgainiui paveikti visą raidos trajektoriją.

***Parengė visuomenės sveikatos specialistė Aurelija Mickutė remiantis Lesinskienė, S., Šambaras, Ro. (2018). Ką vaikų gydytojai turėtų žinoti apie aplinkos triukšmo poveikį sveikatai ir psichikai? Vilniaus universiteto medicinos fakultetas. Tel.: 8 672 90424, el. paštas: aurelija.mickute@sveikatos-biuras.lt***



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS