

# *Звук и здоровье* *человека*

*Влияние звука на человека*

# Интересные факты:

- Каждый человек индивидуален и воспринимает звуки по-разному.
- Некоторые люди теряют слух даже после короткого воздействия шума сравнительно уменьшенной интенсивности.



# Негативное влияние звука (шума) на человека



- Звон в ушах



- Головокружение



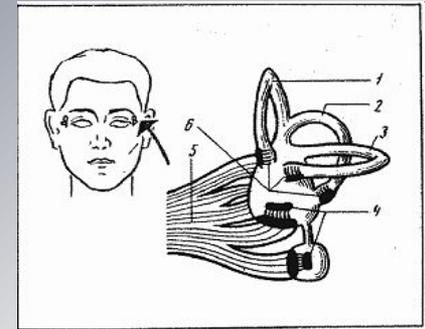
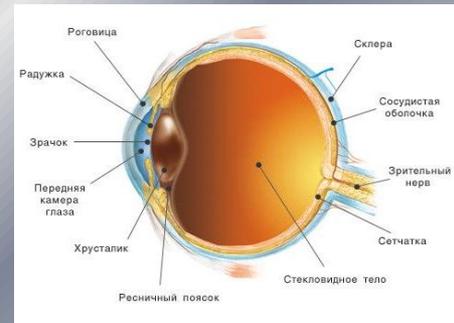
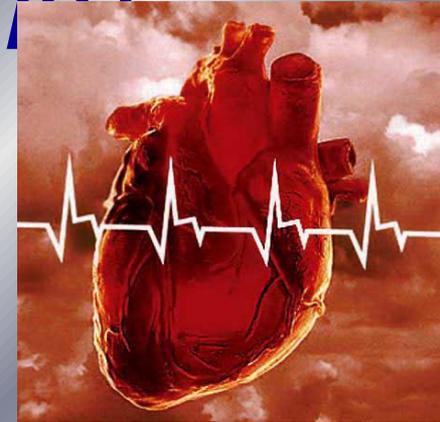
- Головная боль

- Повышенная усталость



# Негативное влияние звука (шума) на человека

- Функциональные расстройства сердечнососудистой системы;
- Оказывают вредное влияние на зрительный и вестибулярный анализаторы
- Снижает рефлекторную деятельность, что часто становится причиной несчастных случаев и травм.



# Неслышимые звуки тоже опасны...

- Как показали исследования, неслышимые звуки также могут оказать вредное воздействие на здоровье человека:
  - поражаются виды интеллектуальной деятельности;
  - ухудшается настроение;
  - появляется ощущение растерянности, тревоги, испуга, страха;
  - при высокой интенсивности - чувство слабости, как после сильного нервного потрясения.

# *Интересные факты:*

- Даже слабые звуки инфразвуки могут оказывать на человека существенное воздействие, в особенности если они носят длительный характер.
- По мнению ученых, именно инфразвуками, неслышно проникающими сквозь самые толстые стены, вызываются многие нервные болезни жителей крупных городов

# Звукотерапия – лечение ЗВУКОМ

- Звукотерапия – это область медицины, которая основывает свой лечебный эффект на воздействии звуков и вибраций, исходящих от звезд, человеческого голоса, музыкальных инструментов, природных сил и животного мира.



# Интересные факты:

- От темпа звучания музыки будет зависеть ваше состояние:  
если композиции более спокойные – человек расслабляется, в большинстве случаев засыпает;  
если же музыка наоборот быстрая – появляется желание потанцевать, чувствуется прилив новых сил.
- Пение очень полезно для здоровья



- Научно доказаны многие факты. Например:
- # Колокольный звон быстро убивает:
  - \* тифозные бактерии
  - \* вирусы.
- # Кошачье мурлыканье способствует нормализации:
  - \* сердечно сосудистой системы
  - \* артериального давления.
- # Классическая музыка (Моцарт и др.) способствует:
  - \* общему успокоению
- # Ритмичные звуки некоторых исполнителей за счёт прямого воздействия на мозг способствуют:
  - \* выбросу стрессовых гормонов
  - \* ухудшению памяти
  - \* ослаблению (через 1-2 года) общего состояния (особенно при прослушивании музыки в наушниках).

- Медитативные звуки "ом", "аум" и др., имеют вибрирующий характер. Вибрации поначалу способствуют активизации тех или иных органов, мозговых структур. При этом в кровь выбрасывается много различных гормонов.



- \* Вибрирующие звуки вызывают удовольствие - у одних людей , у других - те же звуки вызывают

стрессорную реакцию с выбросом гормонов и резким усилением окислительного метаболизма.

способствует резкому подъёму артериального давления,

нередко приводя к сердечным спазмам.



# Шкала интенсивности звука

Космическая ракета

Мотор реактивного самолета (на расстоянии 25 м)

Дробильная машина

Пресс

Метро

Товарный поезд (на расстоянии 33 м)

Автомобильное движение на автостраде

Небольшое уличное движение

Шум листвы

170

130

120

110

100

90

80

70

60

50

40

30

20

10

# Звук - убийца

- Недаром в средние века существовала казнь "под колокол". Гул колокольного звона мучил и медленно убивал осужденного.



# Тишина или шум

- В настоящее время ученые во многих странах мира ведут различные исследования с целью выяснения влияния шума на здоровье человека. Их исследования показали, что шум наносит ощутимый вред здоровью человека, но и абсолютная тишина пугает и угнетает его.

