

Что такое тишина?

Российские ученые установили, что небольшие шумы не только не вредны, но даже полезны для человека.

Помните песенку Гладкова «Не шумите! - А разве мы шумели?». Если вы покопаетесь в памяти и представите себе обрисованную в этой шуточной песне картину («Ну, Андрюша стучал еле-еле молотком по железной трубе...»), вам, как и большинству жителей многоквартирных домов, будет уже не смешно.

Для каждого из нас ощущение тишины глубоко индивидуально, но в одном мы схожи: тишину мы слышим. Ведь в природе нет абсолютной тишины. Когда «не летят самолеты, не гудят пароходы и не идут пионеры», нас окружает шум дождя, шелест листьев, стук собственного сердца...

Тишина - отсутствие раздражающих шумов, но все ли шумы нам мешают? Сотрудники лаборатории сравнительной физиологии сенсорных систем Института эволюционной физиологии и биохимии им. И.М. Сеченова РАН исследовали, как влияют шумы на способность человека улавливать звуковой сигнал и определять, откуда он исходит. Оказалось, что слабые шумы в диапазоне до 20 децибелов и средние - 40-60 дБ не только не мешают людям слышать, но в некоторых случаях даже помогают.

Стоит отметить, что воздействие сильных шумов изучено довольно хорошо. Известно, что даже кратковременный шум в 60-90 дБ вызывает увеличение секреции некоторых гормонов (в том числе адреналина и норадреналина), изменяет ритмы работы сердца, суживает сосуды, повышает артериальное давление. Под воздействием шума нарушается деятельность мозга: меняется характер электроэнцефалограммы, снижается острота восприятия, умственная работоспособность. Нередко ухудшается пищеварение, а длительное пребывание в шумной обстановке ведет к снижению слуха.

Однако большинство людей не живет рядом с лесопилкой или военным аэродромом. Зато им постоянно сопутствуют шумы малой и средней громкости, о физиологическом действии которых еще недавно почти ничего не было известно. Сегодня, когда этой проблемой заинтересовались ученые из Института им. Сеченова, выясняются

Что такое тишина

Автор: admin

05.03.2012 11:26 -

удивительные вещи: например, оказалось, что собственное пение абсолютно не мешает человеку получать звуковую информацию извне. Более того, подкорковые отделы мозга не только выделяют внешний сигнал из шума, но и «усиливают» его на фоне человеческого голоса.

Но так обстоят дела с внутренними шумами. А как же проверить воздействие внешних? Ученые полагают, что шум слабой интенсивности заглушает внутренние шумы организма и создает своеобразный звуковой «комфорт».

Кстати, «борьба за тишину» имеет многовековую историю. В Древнем Риме почти две тысячи лет назад Юлий Цезарь запретил ночную езду на грохочущих колесницах. А королева Англии Елизавета Третья (четыре столетия назад) не разрешала мужьям бить своих жен после 10 часов вечера, «чтобы их крики не беспокоили соседей». Возможно, современная наука позволит одержать победу над раздражающими нас шумами по принципу «клин клином...», не стараясь их исключить, а создавая так необходимый нам «звуковой комфорт».

Автор - **Наталья Громская**

[Источник](#)