

Дорожный шум - враг мозга | Le bruit de la circulation, ennemi du cerveau

Автор: Заррина Салимова, [Базель](#) , 14.04.2023.



© CC-BY-NC-ND: Wissam Wahbeh

К такому выводу пришли базельские ученые, изучившие влияние производимого автотранспортом шума на когнитивные способности подростков.

C'est la conclusion à laquelle sont parvenus des scientifiques bâlois qui ont étudié les effets du bruit du trafic routier sur les capacités cognitives des adolescents.

Le bruit de la circulation, ennemi du cerveau

Шум может быть не только источником стресса, но и фактором, негативно влияющим на работу мозга. Если об отрицательном воздействии шума воздушного транспорта на работоспособность науке уже известно, то публикаций о влиянии звуков дорожного движения до недавнего времени было немного.

В ходе проекта, поддержанного Швейцарским национальным научным фондом (FNS), профессор экологической эпидемиологии расположенного в Базеле Института тропической медицины и общественного здравоохранения Мартин Ресли исследовал влияние постоянного уличного шума на мозг подростков. В рамках эксперимента ученый в течение года наблюдал за группой из 900 подростков в возрасте от 10 до 17 лет, которые, находясь дома, подвергались воздействию различных уровней дорожного шума. В начале и конце этого периода профессор оценивал когнитивные способности ребят с помощью анкет и тестов, а также измерял разницу между результатами.

Выяснилось, что автомобильный шум, который подростки могут слышать из окон своих домов и квартир, ухудшает память и внимание. В частности, каждый раз, когда средний уровень дорожного шума увеличивался на 10 дБ, что соответствует удвоению воспринимаемой громкости звука, образная память, которая используется для обработки пространственной информации, например, при чтении уличных карт, снижалась на 0,27 балла. В то же время способность концентрироваться в течение длительного периода уменьшалась на 0,13 балла. Чтобы проиллюстрировать, чему соответствуют эти баллы, ученый предложил ориентироваться на средние показатели когнитивных способностей учеников разных школьных ступеней, например, между уровнями В и А. Так, снижение концентрации соответствует разнице между учащимися уровнями А и В.

По предположениям Мартина Ресли, шум негативно влияет на когнитивные способности подростков именно потому, что нарушает их сон. По его словам, воздействие шума на мозг было более выраженным у детей, чьи спальни выходили на улицу с интенсивным движением. Как и все ученые, профессор предпочел проявить осторожность, добавив, что выявленные в ходе эксперимента эффекты незначительны и нуждаются в подтверждении. Тем не менее в своем более раннем исследовании, проведенном в Сан-Паулу, Мартин Ресли уже смог продемонстрировать значительное влияние дорожного шума на когнитивные способности детей младшего возраста. В общем, при поиске жилья выбирайте удаленные от проезжей части дома, а детскую располагайте в самой тихой комнате.

Добавим, что ранее исследователи Федеральной лаборатории материаловедения и технологий (Empa) провели эксперимент с целью выяснить, какие виды шумов раздражают людей больше всего. Оказалось, что громкость не является решающим фактором шумового воздействия. При оценке шума важную роль играет контекст: мы по-разному воспринимаем звуки перфоратора, стоматологического сверла и водопада. Многие люди, например, находят журчание ручья приятным, даже если этот звук довольно громкий. Любопытно, что больше всего людей беспокоит шум самолетов – часто из-за подсознательного страха, что летательный аппарат может упасть на голову. Один из проектов Empa как раз направлен на разработку умных систем, помогающих пилотам приземляться как можно тише и с минимальным выбросом CO₂. Что же касается шума от дороги, то с определенного расстояния непрерывный негромкий гул перестает раздражать.

[транспорт швейцария](#)

Статьи по теме

[В Швейцарии по-прежнему шумно](#)

[Женевский шум раздражает, оглушает и лишает сна](#)

[Когда шум может спасти жизнь](#)

[Швейцария недостаточно эффективно борется с дорожным шумом](#)

[В поселке "Райском" шуметь нельзя](#)

Source URL: <https://www.nashgazeta.ch/news/sante/dorozhnyy-shum-vrag-mozga>