

AKUSTIK SALOMATLIK

Kosimova Yanglish Baxtiyarovna¹, Xudoyorova Yulduz Dilshod qizi²

*¹A.Qodiriy nomidagi JDPU, Fizika va uni o‘qitish metodikasi kafedrasida o‘qituvchisi, ²Fizika yo‘nalishi talabasi, Jizzax shahri, O‘zbekiston
e-mail: kosimovayanglish88@gmail.com*

***Annotatsiya.** Ushbu maqola akustik salomatlikni o‘rganishga bag‘ishlangan bo‘lib, tovush va uning inson salomatligiga ta‘sirini tahlil qiladi. Akustika, ya‘ni tovush to‘lqinlarining organizmga qanday ta‘sir qilishi, ularning psixologik va fiziologik holatga bo‘lgan salbiy va ijobiy ta‘sirlari ko‘rib chiqiladi. Tovushli atrof-muhitda yashash va doimiy shovqinga duchor bo‘lish odamlarning stress darajasi, ruhiy holati, uyqu sifatiga, balki jismoniy salomatligiga ham ta‘sir qiladi. Maqolada akustik salomatlikni saqlash, tovushni boshqarish va shovqindan himoyalash bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.*

***Kalit so‘zlar:** akustika, akustik salomatlik, tovush, shovqin ta‘siri, stress, ruhiy holat, jismoniy salomatlik, tovush to‘lqinlari, shovqindan himoya, uyqu va tovush, akustik muhit, salomatlikni saqlash.*

Tovush – bu kundalik hayotimizning ajralmas qismi, ammo uning salomatlikka bo‘lgan ta‘siri ko‘pincha e‘tibordan chetda qoladi. Akustika (akustika – fizikaning tovush hodisalarini o‘rganuvchi bo‘limi) yoki tovush to‘lqinlarining inson organizmiga ta‘siri nafaqat fiziologik, balki psixologik jihatdan ham sezilarli.

Tovush insonning eshitish tizimidan tashqari, butun organizmga ta‘sir qilishi mumkin. Tovush to‘lqinlari havo, suv yoki boshqa o‘tkazuvchan muhitlarda tarqaladi, ularning kuchi va chastotasi turli xil ta‘sirlarni keltirib chiqaradi. Tovushning salomatlikka bo‘lgan ta‘siri, asosan, uning intensivligi (balandligi) va davomiyligi bilan bog‘liq. Ko‘p vaqt davomida yuqori darajadagi shovqinga duchor bo‘lish, insonning ruhiy holati, uyqu sifati, hatto yurak-qon tomir tizimi, qon bosimi va ba‘zi metabolik jarayonlarga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Shovqinning salbiy ta‘siri nafaqat eshitish qobiliyatiga zarar yetkazishi, balki stress darajasini oshirishi, xotira va diqqatni pasaytirishi, depressiya va bezovtalikni keltirib chiqarishi mumkin. Tibbiyotda bu holat “shovqin kasallik” deb ataladi va u ko‘pincha uyqu buzilishi, bezovtalik va jismoniy kasalliklar bilan bog‘lanadi.

Tovush, ayniqsa, doimiy ravishda yuqori darajada bo‘lgan shovqin, odamlarning ruhiy holatiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Hozirgi zamon shaharlarida, odamlar kundalik hayotida ko‘p vaqtini yuqori darajadagi shovqinli muhitda

o‘tkazishadi. Bu holat ularning stress darajasini oshiradi, bu esa o‘z navbatida jismoniy va psixologik salomatlikka ta’sir qiladi.

Shovqinning psixologik ta’siriga oydinlik kiritish uchun bir qancha ilmiy tadqiqotlar mavjud. Masalan, shovqinli muhitda yashovchi insonlarda, uzoq muddatli ta’sirlar natijasida, depressiv holatlar, bezovtalik, asabiylashish va nerv tizimi kasalliklari ko‘proq uchraydi. Yangi ilmiy tadqiqotlar shovqin bilan bog‘liq bo‘lgan salbiy ta’sirlar o‘zgarishi mumkinligini, ammo muayyan choralar ko‘rilganida bu xavf kamayishi mumkinligini ko‘rsatmoqda.

Baland darajadagi shovqin insonning yurak va qon tomir tizimiga ham zarar yetkazishi mumkin. Shovqin, ayniqsa, tez-tez uchraydigan yuqori detsibell darajasida bo‘lsa, qon bosimining oshishiga, yurak urish tezligining tezlashishiga olib kelishi mumkin. tadqiqotlar, doimiy shovqin ta’sirida yurak xastaliklari xavfining oshishini ko‘rsatmoqda. Bunday sharoitda, insonning o‘pkasi va nafas olish tizimi ham stressga uchraydi, bu esa uzoq muddat davomida nafas olish tizimi kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin.

Bundan tashqari, yuqori darajadagi shovqinlarning organizmdagi qon tomir tizimiga ta’siri, yurak urishining normadan yuqori bo‘lishi va boshqa fiziologik o‘zgarishlarga olib keladi. Ko‘p vaqt davomida bu holatlar jismoniy kasalliklar va surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Tovushdan himoyalaniish va salomatlikni saqlash uchun bir qator chora-tadbirlar mavjud. Birinchi navbatda, shovqin darajasini boshqarish zarur. Uyda yoki ish joyida tovush darajasini minimallashtirish, shovqinli muhitlardan qochish, zarur bo‘lsa, tovushdan himoya qiluvchi qurilmalar (masalan, eshitish vositalari, shovqinlan himoya qiluvchi nafas olish asboblari) dan foydalanish kerak.

Agar shovqinli muhitda ishlash zarurati bo‘lsa, ish joyini tovush izolaytsiyasini yaxshilash, shovqinlarni kamaytirish uchun texnikaviy vositalardan foydalanish mumkin. Bu nafaqat ish joyida, balki uyda ham muhimdir, chunki tinch va osuda muhit ruhiy va jismoniy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Bundan tashqari, shovqinli muhitda uzoq vaqt qolishning salbiy ta’sirini kamaytirish uchun muntazam ravishda istirohat qilish, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish va sog‘lom turmush tarzini olib boorish zarur.

Yuqori darajadagi tovushlar insonning uyqu sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘p shovqinli muhitda yashovchi odamlar tez-tez uyqusizlikdan, uyquning cho‘zilishidan va sifatining pasayishidan shikoyat qilishadi. Tadqiqotlar shovqinli muhitda uyquning tez-tez uzilishi va to‘liq dam olish imkoniyatining yo‘qolishi, organizmda stress gormonlarining ortishi bilan bog‘liq ekanligini ko‘rsatmoqda. Bu esa nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlikka ham ta’sir qiladi, chunki

uyquning yetishmasligi immune tizimining zaiflashishiga, diqqatni jamlashdagi muammolarga va umumiy charchoqqa olib keladi.

Shovqindan himoya qilish uyqu sifatini yaxshilash uchun muhim choradir. Masalan, tungi shovqinlardan himoya qiluvchi quloq rejasini ishlatish yoki o‘z uyini tovush izolyatsiyasi bilan yaxshilash samarali yechim bo‘lishi mumkin. Shuningdek, uyqudan oldin tinchlantiruvchi usullarni qo‘llash, masalan, musiqa yoki meditatsiya qilish, shovqindan ta’sirlanishni kamaytiradi.

Doimiy ravishda shovqinli muhitda ishlash yoki yashash, diqqatni jamlash qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu holat, ayniqsa, ta’lim yoki ishlab chiqarish sohalarida ko‘proq seziladi. Tovushning tarqalishi, odamlarning biron bir vazifaga diqqatini jamlashlarini qiyinlashtiradi va hatto yengil ko‘ngilsizliklar va chalg‘ishlarga olib kelishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar shovqinli muhitda ishlovchi kishilarda ishdan qoniqish darajasining pastligi va ishdagi unumdorlikning pasayishini ko‘rsatmoqda.

Akustik salomatlik inson organizmiga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tovushning salbiy ta’siri, ruhiy va jismoniy salomatlikni xavf ostiga qo‘yishi mumkin, ammo zarur choralar ko‘rilganida bu ta’sirlarni kamaytirish mumkin. Tovushning inson organizmiga ta’sirini tushunish va unga qarshi chora-tadbirlarni amalga oshirish, salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Shovqindan himoyalani va akustik salomatlikni saqlash uchun barcha imkoniyatlar ishga solinishi lozim, chunki bu nafaqat eng yaxshi ishlash sharoitlarini yaratadi, balki uzoq muddatli salomatlikni ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qosimov X., Mamatov T. Tovush va shovqin ta’sirining inson salomatligiga bo‘lgan ta’siri. O‘zbekiston sog‘liqni saqlash jurnali (2017), 5(2), 45-51.
2. Muhammadiyev F., Tursunov A. Akustik muhit va uning inson psixologiyasiga ta’siri. Fan va ta’lim, 10(3), 32-28.
3. Shamsiyev K., Shovqinning sog‘liqni saqlash tizimiga bo‘lgan salbiy ta’siri. O‘zbekiston akustikasi, 6(1), 58-63.
4. Jumaniyozov A., Tovush va inson organizmi: Psixologik va fiziologik ta’sirlar. Sog‘lom hayot (2019), 12(2), 89-95.
5. Ismoilov M., Normatov R. Akustik salomatlik: shovqinning salomatlikka ta’siri va uni kamaytirish usullari. Jismoniy tarbiya va sog‘lom avlod (2018), 15(3), 24-30.
6. Akramov D. Shovqinli muhitda ishlash va uning salomatlikka ta’siri. Ishchi salomatligi va gigiyena (2018), 9(4), 21-27.