**ПРАКТИЧНА РОБОТА 2 «Вплив уражаючих, небезпечних та шкідливих факторів на здоров’я людини»**

Мета роботи: засвоїти вплив уражаючих, небезпечних та шкідливих факторів на здоров’я людини.

**Варіант 29**. Вібрація, її вплив на здоров’я людини.

Шум є одним з універсальних факторів, які впливають на наше оточення. Цей елемент сучасного життя може мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. У цьому рефераті ми розглянемо вплив шуму на організм, виокремимо його можливі наслідки і надаємо рекомендації щодо зменшення негативного впливу.

**Фізіологічний вплив шуму:**

Шум, як фактор оточення, впливає на фізіологічні процеси в організмі людини. Фізіологічні реакції на шум можуть бути різноманітні і охоплюють різні системи тіла. Основні аспекти фізіологічного впливу шуму включають:

**Аудітивний вплив:**

* Втрата слуху: Довготривала експозиція до високих рівнів шуму може призводити до порушення слуху та навіть втрати слуху. Особливо це стосується робочих місць, де шум може бути надмірно високим.
* Зміни в аудітовідчутті: Постійний контакт із шумом може призводити до змін в сприйнятті звуків, зниження чутливості слухового апарата та втрати здатності розрізняти окремі частоти.

**Серцево-судинні реакції:**

* Збільшення артеріального тиску: Високий рівень шуму пов'язаний із збільшенням артеріального тиску, що може стати фактором ризику для розвитку серцевих захворювань.
* Порушення ритму серця: Інтенсивний шум може впливати на серцевий ритм та призводити до порушень в роботі серця.

**Ендокринні зміни:**

* Стресові реакції: Шум може викликати стресові реакції, що активує вироблення стресових гормонів, таких як кортизол, що може мати далекосяжні наслідки для здоров'я.
* Порушення гормонального балансу: Довготривала експозиція до шуму може порушувати нормальний гормональний баланс в організмі, що впливає на функціонування різних систем.

Психологічний вплив шуму:

**Стрес і тривожність:**

* Активатор стресових реакцій: Постійний шум може викликати стрес, який впливає на вироблення стресових гормонів, таких як адреналін та кортизол. Це може призводити до загального відчуття тривоги та напруги.
* Погіршення психічного стану: Довготривалий вплив шуму пов'язаний із зниженням психічного комфорту, рівня концентрації та погіршенням настрою.

**Сонові порушення:**

* Перешкоди для засинання: Шум може перешкоджати нормальному засинанню, що веде до проблем із якістю сну та втоми.
* Будіння вночі: Постійний шум може викликати пробудження вночі, що призводить до розриву сну та погіршення загального стану здоров'я.

**Когнітивні втрати:**

* Вплив на концентрацію та продуктивність: Шум може відволікати від завдань, викликаючи втрату концентрації та зниження продуктивності.
* Погіршення когнітивних функцій: Ефекти шуму можуть виявлятися у втраті пам'яті, зниженні швидкості реакції та інших когнітивних функціях.

**Сприйняття середовища:**

* Зменшення якості життя: Негативний психологічний вплив шуму може визначати загальний рівень комфорту та задоволення від оточуючого середовища.
* Емоційний відгук: Люди можуть реагувати на шум різними емоціями, від подратування та роздратування до втоми та втрати інтересу.

**Соціальний вплив шуму:**

**Зменшення якості спілкування:**

* Вплив на мовлення: Високий рівень шуму може ускладнити сприйняття мовлення, особливо в шумних місцях або під час використання гучного обладнання. Це може впливати на якість спілкування та розуміння.
* Сприяння виникненню конфліктів: Погіршення акустичного середовища може призводити до збільшення ризику конфліктів та непорозумінь між людьми.

**Вплив на психосоціальне благополуччя:**

* Зниження якості відпочинку: Шум може перешкоджати відпочинку та розвагам у громадських місцях, що впливає на психосоціальне благополуччя.
* Обмеження соціальних активностей: Люди можуть уникати гучних місць або зменшувати час, проведений у громадських зонах, через негативний вплив шуму.

**Загроза якості життя:**

* Вплив на стандарт життя: Забруднення шумом може впливати на якість життя мешканців місцевостей, де рівні шуму перевищують норми.
* Ефекти на відносини: Постійний шум може призводити до роздратування та напруги в сімейних та соціальних відносинах.

**Вплив на соціальну активність:**

* Зменшення участі в громадських подіях: Високий рівень шуму може впливати на бажання людей брати участь у громадських заходах та подіях.
* Обмеження доступу до громадських просторів: Шум може стати бар'єром для використання громадських просторів, таких як парки чи сквери.

Висновок: Розуміння цих аспектів важливо для вжиття ефективних заходів з метою зменшення негативного впливу вібрації на людське здоров'я. Наприклад, використання захисного обладнання, регулярні перерви, та інші профілактичні заходи можуть сприяти зменшенню ризиків виникнення проблем. Усвідомлення важливості забезпечення безпечних умов роботи та побутової діяльності, а також регулярне медичне обстеження для визначення можливих наслідків впливу вібрації, є ключовими елементами підтримки здоров'я. Заходи щодо мінімізації впливу вібрації не лише сприяють збереженню фізичного та психічного здоров'я, але і покращують якість життя та соціальні взаємини.