

آلودگی صوتی دشمن پنهان شهروندان کابل

عواملی که باعث استرس می‌شود، عوامل استرس‌زا گفته می‌شود. عوامل استرس‌زا می‌تواند مرتبط به شخصیت باشد یا توسط عوامل خارجی ایجاد شود. عوامل استرس‌زا همیشه از خانواده، محل کار و درس نیستند؛ حتی سروصدای ترافیک و آلودگی به عنوان عوامل استرس‌زا عمل کرده و باعث تحریک‌پذیری و خشم می‌شود.

آلودگی صوتی، سومین عامل مخرب محیط زیستی تأثیرگذار بر سلامت است؛ جایگاه اول، به آلودگی هوا اختصاص داده شده است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۴ میلادی، از آلودگی هوا به عنوان مهم‌ترین عامل بروز سرطان نام برده شده است.

آلودگی صوتی، صدای ناخواسته‌ای است که موجب برهم زدن آرامش در زمان استراحت و یا تمرکز افراد در عین انجام کار می‌شود. همچنین واحد اندازه‌گیری آلودگی صوتی (دسی بل) است و حدود تحمل گوش انسان در حدود ۱۳۰ دسی بل برآورد شده است.

گرچه انسان به سروصدا عادت کرده؛ ولی در حقیقت آلودگی صوتی یک عامل خستگی بوده و ظرفیت کار انسان را چه در مشاغل فکری و چه در مشاغل بدنی و ساده کاهش می‌دهد. در واقع آلودگی صوتی است که روی وضع روانی و روحی شخص در درازمدت تأثیر می‌گذارد. آزمایش‌ها نشان‌دهنده‌ی آن است که صداهایی با شدت ۱۵۰ تا ۱۶۰ دسی بل موجب رنگ‌پریدگی، بالا رفتن فشار خون و کاهش درجه‌ی حرارت بدن می‌شود.

با آن که در سایر کشورها به ویژه کشورهای غربی، توجهی به آلودگی صوتی صورت گرفته و راهکارهایی برای از بین بردن آن عملی شده است، متأسفانه در افغانستان تا کنون به شمول حکومت و هیچ نهادی دیگر، کوچک‌ترین توجهی در این زمینه نکرده اند و رسانه‌ها نیز مسؤولیت خویش را در این زمینه طوری که شاید و باید ایفا می‌کردند، نکرده اند.

آلودگی صوتی و استرس:

عواملی که باعث استرس می‌شود، عوامل استرس‌زا گفته می‌شود. عوامل استرس‌زا می‌تواند مرتبط به شخصیت باشد یا توسط عوامل خارجی ایجاد شود. عوامل استرس‌زا همیشه از خانواده، محل کار و درس نیستند؛ حتی سروصدای ترافیک و آلودگی به عنوان عوامل استرس‌زا عمل کرده و باعث تحریک‌پذیری و خشم می‌شود.

آلودگی صوتی و افسردگی:

آلودگی صوتی احتمال ابتلا به افسردگی را ۲۵ درصد افزایش می‌دهد. مطالعات محققان آلمانی بر روی بیش از سه هزار داوطلب ۴۵ تا ۷۵ ساله به مدت پنج سال، نشان می‌دهد که زندگی در اماکن بیروبار و پرصدا احتمال ابتلا به افسردگی را ۲۵ درصد افزایش می‌دهد. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که خطر ابتلا به افسردگی در افراد ۵۰ ساله و مسن‌تر/سال خورده که در مناطق پر سروصدا زندگی می‌کنند، بیشتر است.

اختلال در خواب:

گوش‌های انسان هرگز استراحت نمی‌کند. گوش‌ها حتی هنگام خواب به اندازه‌ی کافی به صداها حساسیت دارند. محققان معتقد اند صدایی که مغز هنگام خواب دریافت می‌کند، از صداهایی که در زمان بیداری می‌شنود، خطرناک‌تر است. اختلال در خواب و نداشتن استراحت کافی در نهایت به احساس خستگی و اختلال در قدرت حافظه منجر می‌شود.

آسیب‌های ناشی از آلودگی صوتی:

۱- داکتران می‌گویند که هرگاه انسان به صورت مداوم در معرض سروصدا قرار گیرد، باعث از دست رفتن قدرت شنوایی وی می‌شود. این قدرت دست رفتن قدرت شنوایی، به صورت تدریجی اتفاق

می‌افتد و فاقد درد است؛ اما باید گفت که اثرات آن دایمی و غیر قابل برگشت است؛ زیرا سلول‌های موایی حلزون گوش قابلیت بازسازی مجدد را ندارد. کری و کاهش قدرت شنوایی بر خلاف تصور عمومی، به علت افزایش سن و پیری نیست؛ بلکه قرارگیری در معرض سروصداهای ناهنجار، علت اصلی آن است.

۲- آسیب‌های قلبی و عروقی: چنانچه فردی به طور داوم‌دار طی هشت ساعت در معرض سروصدای بالای ۷۰ دسیبل قرار گیرد، فشار خون وی تا ۱۰_۵ میلی‌متر جیوه با سمبول «ام ام اچ جی» که واحد اندازه‌گیری فشار است، افزایش می‌یابد. افزایش فشار خون انقباض عروقی به علت استرس و افزایش سطحی آدرنالین خون. افزایش خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی از آلودگی صوتی می‌باشد.

۳- آسیب بارداری و سلامت جنین آلودگی صوتی باعث تولد نوزادان زودرس، کم‌وزن و دارای نقص عضو می‌شود؛ زیرا جنین قادر به شنیدن صداها و همچنین پاسخ به آنها می‌باشد. زنان باردار نباید ۱۵ تا ۶۰ روز پس از القای بارداری در معرض سروصدا قرار گیرند؛ به دلیل آن که در این مرحله‌ی زمانی، ارگان‌های اصلی داخلی و سیستم اعصاب مرکزی جنین در حال شکل‌گیری می‌باشد و به انقباض عروق مادر و اکسیجن و مواد غذایی کمتری به جنین می‌رسد؛ همچنین سروصدای زیاد باعث کاهش برخی هورمون‌های مادر که به رشد جنین تأثیرگذار است، می‌شود.

۴- آلودگی صوتی نیز در بدن انسان عوارض جسمانی دارد؛ مانند زخم معده، سرگیچی اختلال نعوظ در مردان، علت انقباض عروق، انقباضات عضلاتی، اختلال در سیستم گوارش، افزایش کلسترول، افزایش سرعت تنفس، دل‌دردی، تغییر در عمل‌کرد طبیعی، خشونت‌طلبی، تحریک رفتارهای ضد اجتماعی، مختل شدن رشدشناختی در کودکان، کاهش حافظه، اختلالات روانی، تحریک‌پذیری، پرخاش‌گری و کاهش تمرکز از دیگر عوارض سروصدا تشخیص شده است.

۵- نباید فراموش کرد که آلودگی صوتی بالای حیوانات نیز تأثیراتی مانند تغییر در رفتارهای تغذیه‌ای، تولید مثل، مهاجرت حیوانات، کاهش زیست‌گاه‌های قابل استفاده و نهایتاً انقراض برخی گونه‌های به علت صدای‌هایی که بیش از ۳۰۰ دسیبل شدت دارند، می‌شود. در برخی موارد به دلیل فشار صدای زیاد، خون‌ریزی از گوش اتفاق می‌افتد. منابعی که باعث آلودگی صوتی می‌شود:

۱: کارخانه‌ها

۲: صداهای ناشی از ترافیک؛ اعم از ترافیک هوایی و زمینی.

۳: سروصدای داخل منازل مثل صدای تلویزیون، جاروبرقی، کولر و...

۵: فعالیت ماشین‌آلات ساختمانی.

۶: سروصدای ناشی از هشداردهنده‌های وسایط نقلیه

چگونه می‌توان از آلودگی صوتی جلوگیری کرد؟

به دلیل این که معمولاً صداها از تولیدکننده پخش و به وسیله‌ی گیرنده دریافت می‌شوند؛ بنا بر این، جهت کنترل این آلودگی، کاهش شدت صدا، جلوگیری از انتشار و نفوذ صدا و محافظت از گیرنده‌ی صدا، می‌تواند یکی از شیوه‌های موثر در کاهش سروصدای ناخواسته و آلودگی صوتی شود. استفاده از گیاهان تنها برای کاهش صدا در فرکانس‌های بالا موثر می‌باشد. خاصیت پراکنده‌سازی امواج صوتی توسط پوشش گیاهی به مراتب بیشتر از خاصیت جذب کردن آنها است.

در نتیجه درختان بلند با کاهش دادن سرعت باد و موجب عدم هدایت امواج صوتی به طرف شنونده می‌شوند و می‌تواند به عنوان عایق صوتی در مقابل آلودگی صوتی مورد استفاده قرار گیرند.

باید گفت که کاشت گیاهان تنها به منظور کاهش آلودگی صوتی نه بلکه به منظور رعایت مسائل اکولوژیکی و روانی نیز صورت می‌گیرد.

پوشش گیاهان می‌تواند در داخل فضای اصلی، محصورکننده‌های کوچک‌تر تشکیل دهد؛ همانند

لبه‌ها، پوشش‌های گیاهی نیز می‌تواند ترکیبی از جان‌پناه‌ها و چشم‌اندازهایی را که مشوق حضور و ماندگاری مردم در فضا هستند، پدید آورند.

علاوه بر آنچه در بالا ذکر شد و به صورت استندرد در سایر کشورها مورد استفاده قرار می‌گیرد، در افغانستان می‌توانیم با به کارگیری شیوه‌های ذیل در کوتاه مدت به صورت چشم‌گیری آلودگی صوتی را در کابل و سایر شهرها کاهش دهیم. جلوگیری از صداهای بلند:

ما همه‌روزه با چشم سر مشاهده می‌کنیم که صدای بلند چقدر در آلودگی صوتی نقش بلند دارد؛ مثلاً زمانی که شما در یک بازار و محل مزدحم برای خرید یا انجام کار بیرون می‌روید، ده‌ها صدای بلند به گوش شما می‌رسد که مراجع دولتی و یا هر ارگانی که مسوؤل جمع‌آوری بلندگوها است، به مثابه‌ی مسوؤل تأمین آرامش مردم مکلف است تا لایحه‌ای را در این زمینه ترتیب و در جمع‌آوری آن اقدام کند.

کنترل ترافیک جاده:

ازدحام موترها و رعایت نکردن قوانین ترافیک جاده، یکی از عوامل دیگر افزایش آلودگی صوتی اطلاق می‌شود که در این زمینه پولیس ترافیک نقش مهمی دارد و با جلوگیری از ازدحام و هارن بی‌جای رانندگان، می‌تواند از شدت آلودگی صوتی بکاهد؛ باید ترافیک بتواند با استفاده از صلاحیتی که قانون برایش داده، رانندگان متخلف را مجازات کند تا از هارن بی‌جا و رفتن خلاف قوانین ترافیک یعنی بی‌دست در جاده‌ها جلوگیری کنند.

استفاده از جنراتورها در داخل شهر:

یکی از دیگر چالش‌های بزرگی است که بالای روان و سلامت ما تأثیر می‌گذارد، نبود همیشگی برق و صدای جنراتورها است. این صدا می‌تواند باعث خشم و کاهش حوصله شود. اگر دولت به این چالش بزرگ - بی‌برقی - رسیدگی کند، این مشکل برطرف می‌شود.

خواهش من از شهروندان محترم شهرهای کشور، منحیت شهروندان این است که بیایید با هم آلودگی‌های صوتی را از طریق کمپاین‌های رسانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی بیان کنیم تا باشد شهروندان با همکاری با دولت برای حل این مشکل و به دست آوردن یک محیط عاری از آلودگی صوتی با حداقل آرامش برای فامیل و شهروندان خویش داشته باشیم
ماخذ:

۱: انجمن روان پزشکی امریکا، ترجمه فرزین رضایی: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۳

۲: اداره ملی حفاظت محیط زیست: قانون

۳: تحقیق میدانی: محصلین