

Cisza, o którą nikt nie pyta

– a wszyscy jej potrzebują

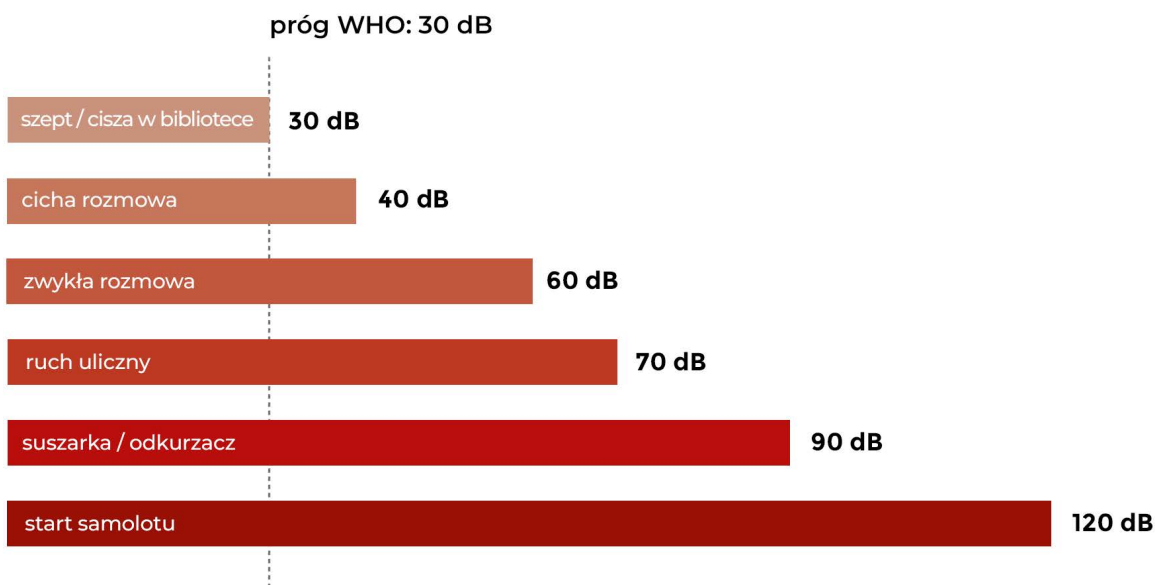
Materiał edukacyjny Architected Sound o hałasie, zdrowiu i komforcie akustycznym

Zatrzymaj się na chwilę. Posłuchaj przestrzeni wokół siebie – hałasu wentylacji, drukarki, kroków i rozmów, dźwięków z sąsiedniego pomieszczenia. Twój mózg rejestruje to wszystko, nawet jeśli świadomie tego nie zauważasz. I robi to bez przerwy – także wtedy, gdy śpisz.

Słuch to jedyny zmysł, którego nie da się wyłączyć. Możesz zamknąć oczy, ale nie możesz „zamknąć” uszu. Dlatego hałas, który wydaje się być tylko drobną niewygodą, w rzeczywistości uruchamia w Twoim ciele reakcję stresową – automatycznie podnosi się poziom kortyzolu, przyspiesza puls, napina się ciało – niezależnie od Twoich świadomych reakcji. To dzieje się bez Twojej zgody, w tle i cały czas, gdy jesteś ekspozowany na hałas.

„Dla zdrowego dorosłego człowieka dźwięki na poziomie już 30 dB – cichsze niż szept – zaburzają odpoczynek.”

Światowa Organizacja Zdrowia, Environmental Noise Guidelines, 2018



48 000 nowych przypadków choroby niedokrwiennej serca w Europie rocznie,

12 000 przedwczesnych zgonów,

22 mln osób cierpiących z powodu przewlekłego rozdrażnienia hałasem

To nie abstrakcja. To miliony konkretnych historii ludzi, którzy z powodu hałasu zachorowali (czasem zbyt wcześnie), chociaż nie mieli ku temu żadnych predyspozycji (Europejska Agencja Środowiska, 2020/2024).

MIEJSCA, KTÓRE POWINNY DAĆ WYTCHNIENIE – A SĄ NIEKOMFORTOWE

Pochylmy się nad standardową restauracją. Idziesz do niej żeby zjeść, odpocząć, porozmawiać z drugą osobą lub osobami. Doświadczenie pokazuje, że w wielu lokalach, najczęściej posiadających twarde podłogi, duże okna, gołe ściany i na dodatek wysokie sufity – dźwięk odbija się od każdej możliwej powierzchni. Rozmowa przy sąsiednim stoliku, brzęk sztućców, przyjmowanie zamówień i muzyka w tle – wszystko zlewa się w jeden gęsty i natarciwy szum, który wymaga podniesionego głosu, aby usłyszeć osobę siedzącą naprzeciwko. Wychodzimy zmęczeni, chociaż przecież „tylko” zjedliśmy posiłek. To nie przypadek, tylko efekt całego pomieszczenia restauracji, zaprojektowanego z myślą wyłącznie o wyglądzie, bez uwzględnienia wymagań i potrzeb akustycznych.

To samo dzieje się w biurze. Badania CIOP-PIB pokazują, że aż 70% pracowników biurowych byłoby bardziej produktywnych, gdyby nie hałas, a 81% mogłoby wykonać więcej zadań w cichszym miejscu pracy. Badanie z 2026 roku (czasopismo „Buildings”) potwierdza to obiektywnie – mózg w open space musi pracować wyraźnie ciężiej, żeby wykonać dokładnie to samo zadanie, co w cichym pomieszczeniu. To, co nazywamy „wypaleniem” w pracy, w wielu przypadkach bywa po prostu zmęczeniem akustycznym, spowodowanym przebywaniem w nadmiernym hałasie.

Na koniec dom. Twarde podłogi, otwarte i wysokie przestrzenie, minimalistyczne wnętrza bez dywanów, zasłon czy miękkich mebli – pięknie wyglądają na zdjęciach i wizualizacjach, ale akustycznie bywają męczące i wyczerpujące. Telewizor w pomieszczeniu pogłosowym – standardowy salon, długi i irytujący pogłos w kuchni, hałas generowany przez innych domowników – wszystko to nakłada się na zmęczenie po całym dniu pracy. Niestety najczęściej właśnie wtedy, gdy organizm bardzo potrzebuje wyciszenia i odpoczynku.

BANK, GABINET, RECEPCJA – GDY HAŁAS OZNACZA BRAK PRYWATNOŚCI

Jest jeszcze jeden rodzaj problemu, o którym rzadko się mówi – a który dotyczy każdego z nas. Stajesz przy okienku w banku. Osoba obok podaje numer PESEL, numer telefonu, kwotę na koncie, dane o kredycie. Ty to słyszysz. Osoba za Tobą w kolejce też. To nie powinno mieć miejsca.

RODO nakłada na instytucje obowiązek zapewnienia poufności danych osobowych – także tych podawanych ustnie (zasada integralności i poufności, art. 5 ust. 1 lit. f RODO). W praktyce oznacza to konieczność stworzenia realnej „strefy dyskrecji” przy stanowisku obsługi: odpowiedniego odstępu między klientami, przegród, a przede wszystkim akustyki pomieszczenia, dzięki której rozmowy i mowa nie są słyszalne w całej sali. Bez tego nawet najlepsza procedura i najlepiej przeszkolony pracownik nie zapewnią realnej ochrony prywatności – bo dźwięk i treści i tak popłyną w kierunku niepożądanych słuchaczy.

To samo dotyczy gabinetów lekarskich, poradni, kancelarii, recepcji hoteli czy działów HR. Wszędzie tam, gdzie ktoś mówi o sobie coś prywatnego, akustyka wnętrza jest częścią ochrony danych – nie dodatkiem do niej.

CISZA NIE JEST LUKSUSEM

W 2013 roku niemiecki zespół badawczy pod kierunkiem Imke Kirste opublikował wyniki badań, które zaskoczyły nawet samych autorów: spośród kilku testowanych „bodźców” – w tym muzyki Mozarta – to właśnie cisza najsilniej pobudzała powstawanie nowych komórek nerwowych w hipokampie, czyli obszarze mózgu odpowiedzialnym za pamięć i emocje.

„Cisza okazała się silniejszym bodźcem dla neurogenezy w hipokampie niż jakikolwiek inny testowany dźwięk, w tym muzyka klasyczna.”

Kirste i wsp., Brain Structure & Function, 2013

Cisza to nie brak dźwięku. To aktywny stan, w którym mózg się regeneruje. Nie potrzebujesz do tego odosobnionego domku w górach – potrzebujesz przestrzeni w pracy, w domu i w miejscach, które odwiedzasz, zaprojektowanej tak, żeby dźwięk nie odbijał się bez końca, tylko był pochłaniany tam, gdzie powstaje.

CO MOŻESZ Z TYM ZROBIĆ?

Dobra wiadomość: nie trzeba burzyć ścian ani przepłacać za rozwiązania dobrane „pod klucz”. Prawidłowa diagnoza problemu, wynikający z niej świadomy dobór materiału i miejsca jego montażu dają wymierne i rozsądne kwotowo efekty – jeśli działania te realizuje ktoś, kto ma w tym zakresie odpowiednie doświadczenie.

Właśnie tym zajmujemy się w Architected Sound. Zaczynamy od pomiaru, prostego i łatwego do wykonania również przez Ciebie (na podstawie przygotowanej przez nas instrukcji).

Na podstawie wyników pomiaru sprawdzamy, jakie wady akustyczne występują we wnętrzu danego pomieszczenia i to zadanie realizujemy, zanim zaproponujemy jakiegokolwiek rozwiązanie. Dzięki temu klient płaci za taką ilość adaptacji akustycznej, jaka faktycznie jest wymagana w jego przestrzeni – bez przewymiarowanych, drogich i nadmiarowych materiałów czy rozwiązań. Nasze produkty – od dekoracyjnych obrazów akustycznych Aco-ustic Painting, przez panele pochłaniające Up-Sorber Panel, po systemy odbijające Tilt7 – sprawdzają się w biurach, restauracjach, placówkach medycznych, bankach, przestrzeniach kulturalnych i domach.

O MARCE ARCHITECTED SOUND

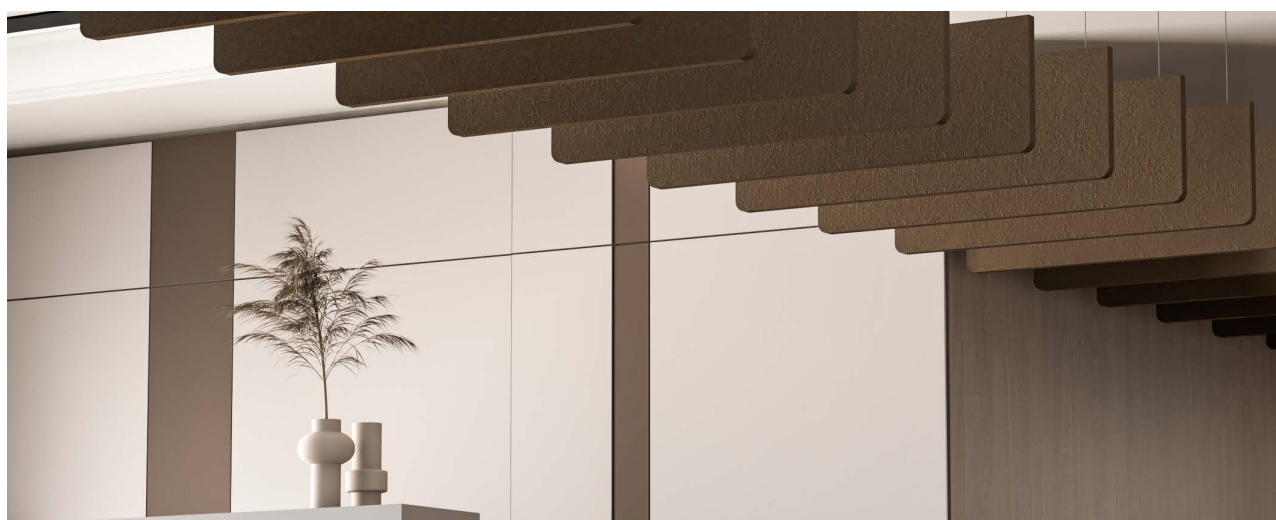
Architected Sound to polska marka specjalizująca się w akustyce wnętrz i ochronie przed hałasem. Od 15 lat zespół akustyków, architektów i projektantów wnętrz pomaga tworzyć przestrzenie – biurowe, mieszkalne, medyczne, usługowe, kulturalne, sportowe i wszystkie inne – w których ludzie powinni się móc skupiać, pracować, odpoczywać, bawić, grać, śpiewać i rozmawiać bez obaw o swoje zdrowie, jakość przekazu słownego, poziom głośności etc.

Nasze działania zaczynamy od rozmów, ustalenia problemu i pomiarów akustycznych. Nie udajemy, że wymyślamy złoty środek naprawczy – akustyka jest po prostu fizyką, która wymaga odpowiednich działań. W ten sposób dbamy o portfel, zadowolenie klienta i prawidłowość końcowego efektu naszej pracy. Projektujemy i produkujemy własne panele oraz obrazy akustyczne (Aco-ustic Painting, Up-Sorber Panel, Tilt Lite / Tilt7), które działają skutecznie i dobrze wyglądają.

Jeśli temat hałasu, nieprawidłowej akustyki albo nadwrażliwości na dźwięki dotyka również Ciebie – po prostu zapytaj nas o poradę. Często pierwszym krokiem w stronę zdrowszej, spokojniejszej i bardziej prywatnej przestrzeni jest ta jedna rozmowa.

Serdecznie zapraszamy!

Źródła: Światowa Organizacja Zdrowia, *Environmental Noise Guidelines for the European Region*, 2018; Europejska Agencja Środowiska, *Environmental Noise in Europe – 2020, aktualizacja 2024*; CIOP-PIB, Kamińska J., Radosz J., 2022; Kirste I. i wsp., *Brain Structure & Function*, 2013; badanie zespołu hiszpańskiego, *Buildings*, styczeń 2026 (DOI: 10.3390/buildings16010176); RODO, art. 5 ust. 1 lit.



|||||
architected sound

INSPIRUJE NAS CISZA

Architected Sound

ul. Chałubińskiego 53
30-698 Kraków

e-mail: info@architected-sound.com
tel.: +48 664 413 913



www.architected-sound.com

