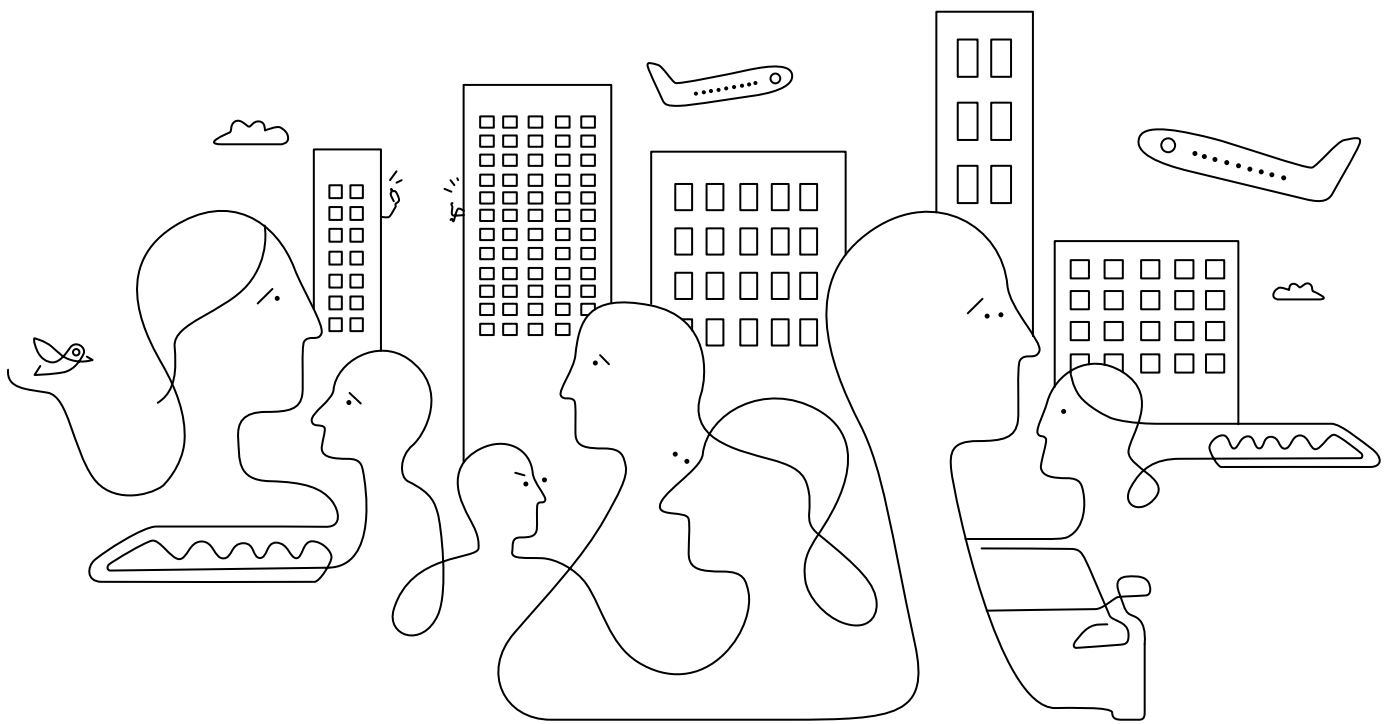


# HAŁAS, MÓZG I TY



Re\_Mind

Kongres i Festiwal Psychologiczny

22–24 czerwca 2026

Wrocław

  
**architectured sound**

# Dlaczego dźwięki wokół Ciebie kształtują to, jak myślisz, śpisz i czujesz się ze sobą

Zatrzymaj się na chwilę. Zamknij oczy. I po prostu posłuchaj.

Co słyszysz? Może buczenie wentylacji. Czyjeś kroki. Telefon kogoś obok. Twoje własne myśli, które – wbrew pozorom – też brzmią głośniejsze, niż byś chciał. Bardzo prawdopodobne, że w ogóle nie pamiętasz, kiedy ostatnio doświadczyłeś prawdziwej, głębokiej ciszy. I to nie jest Twoja wina.

Żyjemy w czasach, w których cisza stała się luksusem. Dla wielu z nas – luksusem niedostępnym. A im więcej dowiadujemy się z badań neuronaukowych i psychologicznych, tym wyraźniej widzimy, że nie jest to sprawą gustu. To sprawa zdrowia. Twój mózg, Twoje serce, Twój sen, Twoje emocje – wszystkie płacą po cichu cenę za dźwiękowy chaos wokół Ciebie.

Ten dokument jest opowieścią o tej cenie. I o tym, co możesz z tym zrobić. Jest też uzupełnieniem broszury, którą trzymasz w drugiej ręce – razem tworzą obraz, którego – mamy nadzieję – nie będziesz mógł już przestać widzieć.

## TWÓJ MÓZG NIGDY NIE WYŁĄCZA SŁUCHU

Słuch jest jedynym zmysłem, którego nie da się „wyłączyć”. Możesz zacisnąć powieki, możesz odwrócić głowę, możesz w ogóle wstrzymać oddech – ale ucho działa dalej. I co ważniejsze, działa dalej także wtedy, kiedy śpisz. Twoje ucho i Twój mózg ewolucyjnie traktują każdy dźwięk jak potencjalną informację o zagrożeniu. Dlatego nawet jeśli świadomie nie zwracasz na hałas uwagi, podkorowo –

czyli poza Twoją kontrolą – mózg już go zarejestrował, sklasyfikował i przygotował reakcję.

To piękna ewolucyjna konstrukcja – dopóki żyjesz na sawannie lub w dżungli. W mieście (z 70-decybelowym hałasem ruchu ulicznego), w biurze typu open space (z ciągłą akustyczną obecnością współpracowników i hałasem wyposażenia technicznego), w mieszkaniu (przez którego ścianę słyszeć telewizor sąsiada), ten system pracuje na pełnych obrotach 24 godziny na dobę. I jak każdy system na pełnych obrotach – zaczyna się zużywać.

"Układ słuchowy jest permanentnie otwarty – nawet podczas snu. Sygnały dźwiękowe są podkorowo łączone przez ciało migdałowate z osią podwzgórze–przysadka–nadnercza, co wyzwała uwolnienie hormonów stresu".

Spreng, *Possible health effects of noise induced cortisol increase*, "Noise & Health", 2000

Dlatego hałas to nie jest „tylko” kwestia komfortu. To kwestia tego, co dzieje się w Twoim mózgu i ciele za Twoimi plecami – bez Twojej zgody, bez Twojej kontroli, a często bez Twojej świadomości.

**Z broszury "Hałas – niewidzialny pożeracz Twojego zdrowia":**

„Dla zdrowego dorosłego człowieka dźwięki na poziomie 30 dB już zaburzą odpoczynek”. To bardzo niski poziom – cichszy niż szept.

## CO DZIEJE SIĘ W TWOIM CIELE, GDY „NIC SIĘ NIE DZIEJE"

Wyobraź sobie typowy dzień. Wstajesz, dojazd do pracy – 70 dB hałasu ruchu drogowego. Do tego radio, telefon, wiadomości, które czytasz lub słuchasz w drodze. W biurze: klimatyzacja, rozmowy, dzwoniące telefony, ekspres do kawy, drukarka. W drodze powrotnej: znowu droga i znowu towarzyszące jej dźwięki. Wieczorem: telewizor, kuchnia, czyjeś głosy z domu, od sąsiadów i z klatki schodowej. Pójdiesz spać – a Twój mózg dalej będzie wsłuchiwał się w lodówkę, ulicę za oknem, klimatyzację czy telewizor sąsiada.

W tym czasie w Twoim ciele dzieje się coś, czego nie czujesz. Każdy głośniejszy dźwięk aktywuje oś stresu (tzw. oś HPA – podwzgórze–przysadka–nadnercza). Nadnercza wydzielają kortyzol i adrenalinę. Serce przyspiesza, ciśnienie krwi rośnie, mięśnie napinają się, oddech spłyca się. To klasyczna reakcja walki lub ucieczki – ta sama,

która ratowała życie Twoim przodkom, gdy słyszeli trzask gałęzi za plecami.

Problem polega na tym, że ta reakcja miała być krótka. Cisza – mobilizacja – działanie – cisza – odpoczynek. Tymczasem w świecie ciągłego hałasu, „cisza” nie powraca. Twój organizm nigdy do końca nie może wyjść z trybu czuwania, a poziom kortyzolu, który powinien łagodnie spadać wieczorem i nocą, pozostaje podwyższony. Jak wykazały badania, dzieje się tak nawet podczas snu, kiedy dźwięki ruchu drogowego i nieokreślone źródła hałasu dobiegają z oddalenia, a Ty masz pewność, że śpisz „dobrze” i spokojnie.

"Hałas środowiskowy związany z transportem został zidentyfikowany jako drugi pod względem znaczenia środowiskowy czynnik szkodliwy dla zdrowia w Europie Zachodniej, zaraz po zanieczyszczeniu pyłami zawieszonymi".

Światowa Organizacja Zdrowia, "Environmental Noise Guidelines for the European Region", 2018

Według szacunków WHO, sam hałas transportowy odpowiada w Europie Zachodniej za utratę ponad 1,5 miliona „zdrowych lat życia” rocznie. To nie jest abstrakcja. To miliony konkretnych historii:

- / kogoś, kto za wcześniej zachorował na nadciśnienie,
- / kogoś, kto przestał sobie radzić ze stresem w pracy czy w domu,
- / kogoś, u kogo rozwinęła się depresja,
- / kogoś, kto doznał zawału serca o dekadę wcześniej, niż powinien.

## HAŁAS A TWOJA PSYCHIKA – CO MÓWIĄ NAJNOWSZE BADANIA

Tematu „hałas – zdrowie psychiczne” przez długi czas niemal nie podejmowano. Dziś już wiemy, że związek między hałasem a zdrowiem psychicznym jest realny oraz mierzalny.

Metaanaliza z 2020 roku, do której odnosi się między innymi Europejska Agencja Środowiska, wykazała, że każde 10 decybeli wzrostu ekspozycji na hałas od lecących samolotów to o około 12% wyższe ryzyko wystąpienia depresji. Inne badania pokazują związki między długotrwałym hałasem komunikacyjnym a zaburzeniami lękowymi, problemami z koncentracją i ogólnym pogorszeniem dobrostanu psychicznego.

Mechanizm ten jest bardzo dobrze opisany. Przewlekła aktywacja osi stresu prowadzi do podwyższonych poziomów kortyzolu, stanu zapalnego w organizmie i stresu oksydacyjnego. Te trzy zjawiska są dziś uznawane za jedne z głównych biologicznych podłoży depresji i lęku. Innymi słowy: mózg, który tygodniami i miesiącami żyje w trybie czuwania, biochemicznie zaczyna „wyglądać” jak mózg człowieka chronicznie zestresowanego. A ponieważ długotrwały stres jest jedną z najlepiej udokumentowanych przyczyn depresji – koło się zamyka.

**Co konkretnie odczuwasz?**

- / **Rozdrażnienie i wahania nastroju.** Drobne rzeczy zaczynają irytować bardziej niż powinny. Czujesz się „na krawędzi”, mimo tego, że „nic się nie stało”.
- / **Mgła poznawcza.** Trudniej Ci się skupić, gubisz wątek w rozmowie, zapominasz, po co wszedłeś do pokoju. To efekt przeciążenia kory przedczołowej.
- / **Chroniczne zmęczenie.** Jesteś osobą, która wstaje niewyspana, mimo że sen trwał odpowiednio długo. Twój organizm nie przeszedł w nocy do trybu głębokiej regeneracji.
- / **Niepokój od otoczenia.** Trudne do opisanie uczucie, że wokół Ciebie „coś jest nie tak”. Twoje ciało komunikuje to, czego Twoja świadomość jeszcze nie zauważyła.
- / **Spadek motywacji.** Badania prowadzone między innymi przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy CIOP-PIB pokazują, że już hałas o poziomie 55–60 dB wystarczy, aby osłabić chęć do podejmowania trudniejszych zadań. To nie lenistwo – to po prostu biologia.

**Z broszury "Hałas – niewidzialny pożeracz Twojego zdrowia":**

„wywiad z Eulalią Peris z EEA przytacza szacunki, że 22 miliony Europejczyków cierpi z powodu przewlekłego rozdrażnienia spowodowanego hałasem”.

## SEN, KTÓREGO NIE MA

Jeśli jest jedna sfera, gdzie hałas zbiera żniwo najszybciej i najbardziej boleśnie – to jest nią sen. WHO wyznacza maksymalny poziom nocnego hałasu na zaledwie 30 decybeli (mierzonych w sypialni). Dla porównania: szept to około 30 dB. Cichutka rozmowa – już 40 dB. Ruch uliczny słyszany przez okno – 50–70 dB. Czyli nocą, w mieście, w mieszkaniu czy wynajętym apartamencie często istotnie przekraczamy poziomy hałasu, które Twój mózg jest w stanie znieść bez konsekwencji.

Co dzieje się w śpiącym mózgu, gdy rejestruje hałas? Reaguje. Ciało migdałowate – ośrodek emocji i strachu – podnosi alarm. Aktywuje się oś stresu. Wydziela się kortyzol. Twoje ciało zaczyna w nocy pracować tak, jakbyś stał na środku ulicy – a Ty śniesz dalej i niczego nie pamiętasz.

"Stwierdzono, że ekspozycja na hałas nocny w zakresie 50–60 dB wywołuje taką samą reakcję organizmu, jak hałas 80–90 dB w ciągu dnia, ponieważ śpiące ciało jest znacznie bardziej wrażliwe".

dr n. med. Alicja Bortkiewicz, "Forum Medycyny Rodzinnej" (przedruk w broszurze "Hałas – niewidzialny pożeracz Twojego zdrowia")

Skutki są dramatyczne. Po pierwsze: spada jakość snu głębokiego i fazy REM, czyli tych dwóch faz, w których mózg się regeneruje, konsoliduje pamięć i przetwarza emocje z minionego dnia. Po drugie: poranny poziom kortyzolu jest zaburzony – budzisz się spięty albo wręcz przeciwnie, otępiały. Po trzecie: rytm dobowy melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za senność i regenerację – idzie w rozsypkę.

W dłuższej perspektywie to droga prowadząca

do nadciśnienia, cukrzycy typu 2, choroby niedokrwiennej serca, depresji i wyczerpania emocjonalnego. EEA szacuje, że 6,5 miliona Europejczyków cierpi z powodu poważnych, przewlekłych zaburzeń snu wywołanych hałasem.

A teraz pomyśl: ile osób, które przychodzą do gabinetu psychologa albo psychiatry „bo się nie wysypiają”, „bo są wciąż zmęczeni”, „bo nie umieją się zrelaksować” – mieszka w mieszkaniu od strony zatłoczonej ulicy? Lub przy linii kolejowej? Lub nad dyskoteką? Czasem najlepszym „lekiem” nie jest farmakologia ani terapia – czasem jest nim akustyka.

## MÓZG W BIURZE: DLACZEGO OPEN SPACE TAK MĘCZY

Wyobraź sobie, że siedzisz przy biurku i próbujesz się skupić na trudnym zadaniu. Wokół Ciebie ktoś rozmawia o weekendzie. Ktoś inny umawia spotkanie. Posłuchaj wewnątrz – Twój mózg automatycznie dekoduje ich słowa. Nawet jeśli mocno chcesz „nie słuchać”, mózg dalej je interpretuje. To zjawisko nazywa się efektem nieistotnej mowy (irrelevant speech effect) i jest jednym z najlepiej zbadanych zakłóceń funkcjonowania poznawczego.

Z badań wynika, że wystarczy słyszana „kątem ucha” zrozumiała mowa w tle, żeby spadła wydajność w zadaniach wymagających pamięci roboczej nawet o 40–50%. Co gorsza, mózg sam się tą ekspozycją męczy. Po ośmiu godzinach pracy w środowisku z głośnymi rozmowami i hałasem każdy jest zmęczony – nie tylko od pracy, która została wykonana. Jesteśmy zmęczeni od pracy, której nie wykonaliśmy – czyli od ciągłego wysiłku związanego z filtrowaniem dźwięków.

"Hałas związany z rozmowami współpracowników jest najczęściej zgłaszaną skargą. Około 70% pracowników biurowych stwierdza, że byłoby bardziej produktywnymi, gdyby nie hałas, a 81% deklaruje, że mogłoby wykonać więcej zadań, gdyby miejsce pracy było spokojniejsze".

dr inż. Joanna Kamińska, dr Jan Radosz, CIOP-PIB  
(artykuł w broszurze „Hałas – niewidzialny pożeracz  
Twojego zdrowia")

To, co często opisujemy jako wypalenie zawodowe albo „nie radzę sobie z deadline’ami”, w wielu przypadkach jest po prostu wyczerpaniem akustycznym. Twój mózg ma skończoną pulę zasobów poznawczych dziennie – i jeśli większość z nich pójdzie na walkę z otoczeniem dźwiękowym, dla pracy właściwej zostanie mało.

Co znaczące: badanie opublikowane w styczniu 2026 roku w czasopiśmie naukowym Buildings (DOI: 10.3390/buildings16010176), w którym 26 uczestników wykonywało te same zadania biurowe raz w open space, a raz w zamkniętej kabinie do skupienia (z bezprzewodowymi zestawami EEG na głowach), potwierdza to, co dotąd opisywaliśmy raczej intuicyjnie. W kabinie zamkniętej fale mózgowe związane z aktywnym przetwarzaniem stopniowo opadały – mózg potrzebował coraz mniej wysiłku, żeby wykonywać pracę. W open space było dokładnie odwrotnie: rosły fale gamma (przetwarzanie złożone), rosły fale theta (pamięć robocza i zmęczenie umysłowe), rosło pobudzenie i zaangażowanie. Twój mózg – dosłownie – musi pracować ciężiej, żeby wykonać to samo zadanie. I jedyne, co się zmienia, to akustyka pomieszczenia wokół Ciebie.

## DZIECKO, KTÓRE NIE POTRAFI SIĘ SKUPIĆ

Jeżeli jesteś rodzicem, pedagogiem albo dziadkiem – zatrzymaj się tu na dłużej. Bo dzieci są wobec hałasu zupełnie inaczej rozpatrywane niż dorośli. Ich mózgi dopiero się uczą – i to właśnie, jak

uczą się czytać, kojarzyć i koncentrować uwagę, w ogromnej mierze zależy od jakości/ilości dźwięku oraz hałasu, który je otacza.

Wielokrotnie powtarzane badania pokazują, że dzieci uczące się w szkołach z wysokim poziomem hałasu (zarówno zewnętrznym – ruchliwa ulica, hałas dochodzący z zewnątrz, ruch samolotów etc. – jak i wewnętrznym – długi czas pogłosu, twarde ściany, brak adaptacji akustycznej) mają niższe osiągnięcia w czytaniu, gorszą pamięć roboczą i większe trudności w mowie. Najbardziej znane z tych badań – projekt RANCH (Road traffic and Aircraft Noise exposure and children's Cognition and Health), czyli wieloletnie międzynarodowe badanie wpływu hałasu drogowego i lotniczego na rozwój poznawczy i zdrowie dzieci, przeprowadzone w szkołach w Wielkiej Brytanii, Holandii i Hiszpanii – wykazało, że każdy wzrost hałasu samolotów o 5 dB w otoczeniu szkoły to opóźnienie umiejętności czytania u dzieci o około dwa miesiące nauki.

**Z broszury "Hałas – niewidzialny pożeracz Twojego zdrowia":**

„WHO zaleca, by poziom hałasu podczas lekcji w szkole nie przekraczał 35 dB. W polskich szkołach mierzone poziomy wahają się od 53 dB do nawet 75 dB. To różnica klasy".

Pamiętaj też: hałas wpływa na dzieci nie tylko „na lekcjach”. Wpływa na ich domowe życie – na zdolność zasypiania, na to, czy mózg w nocy dokończy konsolidację nowych umiejętności, czy wstanie wypoczęty na kolejny dzień. EEA szacuje, że 12 500 dzieci w wieku szkolnym w Europie wykazuje problemy z czytaniem właśnie z powodu hałasu z portów lotniczych w pobliżu szkół.

To dane, które trudno czytać spokojnie. Bo mówią one o cichej, niewidocznej niesprawiedliwości: niektóre dzieci dorastają w środowiskach, które biologicznie utrudniają im naukę – i żaden nauczyciel, żaden korepetytor, żadne dodatkowe zajęcie tego nie nadrobią.

## CISZA JAKO LEK (A W ZASADZIE JAKO POKARM)

Teraz dobra wiadomość – i to z gatunku takich, które zmieniają sposób myślenia o codzienności.

W 2013 roku zespół Imke Kirste z Niemiec opublikował bardzo ważne wyniki badań w czasopiśmie Brain Structure & Function. Naukowcy badali myszy, które wystawiali na działanie różnych środowisk dźwiękowych: białego szumu, muzyki Mozarta, dźwięków naturalnych, gwizdów innych myszy oraz – jako warunek kontrolny – pełnej ciszy. Spodziewali się, że najbardziej „aktywująca” będzie muzyka albo komunikacja innych myszy. Zaskoczył ich wynik: to cisza – dwie godziny ciszy dziennie – najsilniej pobudzała tworzenie się nowych neuronów w hipokampie, czyli w obszarze, który odpowiada w mózgu za pamięć, uczenie się i regulację emocji.

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

Kirste i wsp., *Is silence golden?*, "Brain Structure & Function", 2013

Dla człowieka praktyczne implikacje są ogromne. Cisza nie jest jedynie „nieobecnością dźwięku”. Cisza to aktywny stan mózgu – stan, w którym uruchamia się tzw. sieć trybu domyślnego (default mode network), odpowiadająca za refleksję, integrację doświadczeń, twórczość i regulację emocjonalną. Ile minut takiej ciszy dostajesz w ciągu typowego dnia?

Najnowsze badania wskazują, że już około dwie godziny ciszy dziennie u ludzi związane są z mierzalnym wzrostem neurogenezy, obniżeniem poziomu kortyzolu, przesunięciem aktywności fal mózgowych z szybkich beta (czujność, presja) na wolniejsze alfa i theta (spokojna koncentracja, kreatywność). Innymi słowy: cisza nie jest luksusem dla wybranych, którzy mogą wyjechać na medytacyjny weekend. Cisza jest biologicznym narzędziem zdrowia, które każdy z nas może – i powinien – odzyskać.

## CO KONKRETNIE MOŻESZ ZROBIĆ – DZIŚ, JUTRO I W PRZYSZŁYM TYGODNIU

Zanim zaczniesz myśleć o dużych zmianach – adaptacji akustycznej, nowym wystroju wnętrza, remoncie czy zmianie pracy – zacznij od czegoś znacznie mniejszego. Świadomość i kilka prostych kroków potrafią działać więcej, niż się spodziewasz.

### Dziś wieczorem

/ Pobierz jedną z bezpłatnych aplikacji do pomiaru dźwięku (NIOSH SLM, Decibel X, Sound Meter). Zmierz poziom hałasu w swoim mieszkaniu, w sypialni czy w miejscu pracy. Często sam wynik jest pierwszym „aha” – że środowisko jest głośniejsze, niż myślałeś.

/ Spędź co najmniej 30 minut w naprawdę cichej przestrzeni. Bez muzyki, bez telewizora, bez podcastów. Zobacz, jak reaguje Twoje ciało.

/ Na godzinę przed snem wyłącz wszystkie dźwięki tła. Twoja melatonina, kortyzol i jakość snu odpowiedzą Ci wdzięcznością już po kilku nocach.

### W tym tygodniu

/ Jeśli pracujesz w open space – popatrz na swoje biuro świeżym wzrokiem. Czy są strefy ciszy, wydzielone akustycznie przestrzenie do skupienia? Czy dźwięk odbija się od twardych ścian, sufitów i okien? Porozmawiaj z osobami odpowiedzialnymi za przestrzeń – to nie kaprys, to inwestycja w produktywność całego zespołu.

/ W domu – dodaj jak najwięcej miękkich powierzchni. Dywany, zasłony, tapicerowane meble, otwarte półki z książkami pochłaniają dźwięk i znacząco skracają czas pogłosu. Minimalistyczne wnętrza z twardymi podłogami może być piękne na fotografiach – ale akustycznie bywa wyczerpujące.

/ Jeśli planujesz remont, zakup mieszkania albo wynajem nowego – zapytaj o izolacyjność akustyczną ścian, podłóg, okien i drzwi. To pytanie, którego prawie nikt nie zadaje. A jego konsekwencje są odczuwalne przez lata.

### W dłuższej perspektywie

/ Zainteresuj się akustyką jako parametrem jakości życia. Tak jak pytasz o jakość powietrza, dostęp do natury, zieleni, naturalnego światła – pytaj też o hałas. Twoje ciało reaguje na niego co najmniej tak samo silnie jak na pozostałe bodźce.

/ Jeśli pracujesz z ludźmi – jako terapeuta, psycholog, lekarz, pedagog, projektant przestrzeni – myśl o ochronie przed hałasem jako o realnym czynniku wpływającym na zdrowie ludzi, którym pomagasz. Niektóre często stawiane diagnozy zaburzeń koncentracji, hiperaktywności, zaburzeń snu, lęku uogólnionego, w części przypadków mogą mieć swoje źródło nie „w głowie” pacjenta, lecz w ścianach, które go otaczają.

## CISZA NIE JEST LUKSUSEM. JEST PRAWEM.

Żyjemy w czasach, w których zaczynamy rozumieć, że zdrowie człowieka nie kończy się na granicy jego ciała. Że środowisko – powietrze, woda, jedzenie, światło, dźwięk – nie jest dodatkiem do życia. Jest życiem. Tak samo, jak zaczęliśmy wal-

czyć o czyste powietrze, zaczynamy walczyć o ciszę.

Kongres Re\_Mind jest pięknym wydarzeniem, w którym dyskusja o człowieku odbywa się całościowo – psychika, ciało, otoczenie. Mamy nadzieję, że ten dokument i broszura, która mu towarzyszy, będą dla Ciebie nie tylko punktem odniesienia, ale także początkiem osobistej zmiany. Niewielkiej, codziennej, konsekwentnej. Takiej, jaką robi się dla zdrowia.

Najcichszy dźwięk w pomieszczeniu to ten, którego nigdy nie zaprojektowano – ale który zawsze tam jest.  
To rytm Twojego oddechu, gdy w końcu pozwolisz  
mózgowi odpocząć.

### Źródła:

Światowa Organizacja Zdrowia "Environmental Noise Guidelines for the European Region", 2018.

Europejska Agencja Środowiska "Environmental Noise in Europe – 2020"; aktualizacja 2024.

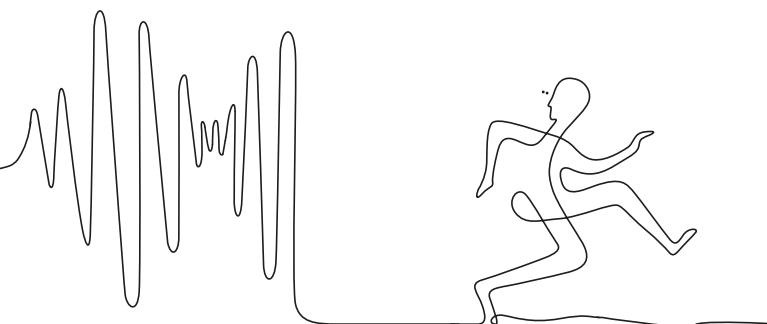
Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Kamińska J., Radosz J., *Wpływ warunków akustycznych na subiektywnie odczuwane obciążenie i zmęczenie pracowników biurowych*, 2022.

Forum Medycyny Rodzinnej, Bortkiewicz A., Czaja N., *Pozasłuchowe skutki działania hałasu ze szczególnym uwzględnieniem chorób układu krążenia*, 2018.

Kirste I. i wsp. Is silence golden? *Effects of auditory stimuli and their absence on adult hippocampal neurogenesis*, "Brain Structure & Function", 2013.

Hahad O. i wsp. *Environmental Noise-Induced Effects on Stress Hormones, Oxidative Stress, and Vascular Dysfunction*, "Oxidative Medicine and Cellular Longevity", 2019.

Badanie hiszpańskiego zespołu opublikowane w czasopiśmie "Buildings" w styczniu 2026 r. (DOI: 10.3390/buildings16010176) dotyczące pomiarów EEG u pracowników w warunkach open space.



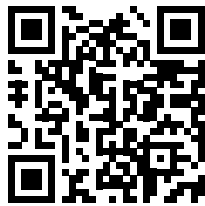
## O MARCE ARCHITECTED SOUND

Architected Sound to polska marka specjalizująca się w akustyce wnętrz i ochronie przed hałasem. Od 25 lat jej zespół akustyków, architektów i projektantów pomaga tworzyć przestrzenie – biurowe, mieszkalne, edukacyjne, kulturalne i medyczne – w których ludzie mogą się skupiać, odpoczywać i dobrze funkcjonować. Firma wykonuje pomiary akustyczne, opracowuje operaty i projekty akustyczne, projektuje adaptację akustyczną wnętrz oraz oferuje autorskie produkty do poprawy komfortu dźwiękowego w różnych typach pomieszczeń.

Jeśli temat ciszy i akustyki Cię dotknął – zapraszamy do rozmowy. Często pierwszy krok w stronę zdrowszego środowiska to po prostu pytanie.

**Zapraszamy**

  
**architected sound**  
**INSPIRUJE NAS CISZA**



+48 664 413 913  
info@architected-sound.com  
ul. Chałubińskiego 53, 30-698 Kraków  
architected-sound.com  
@architectedsound

**Architected Sound**

ul. Chałubińskiego 53  
30-698 Kraków

e-mail: [info@architected-sound.com](mailto:info@architected-sound.com)

tel.: +48 664 413 913



[www.architected-sound.com](http://www.architected-sound.com)

