

## **LA CONTAMINACIÓ ACÚSTICA, EL SOROLL I LA SALUT**

S'ha d'entendre que l'existència de lleis contra el soroll i la contaminació acústica per protegir la salut de les persones, no és un caprici sinó una necessitat i un dret reconegut a la nostra societat.

Es diu, amb raó que la comprensió del perjudici de la contaminació acústica (un enemic ocult) és intransferible, perquè és una vivència personal directa.

És a partir d'un cert límit de sobrecàrrega contínua d'estímuls auditius, que la persona afectada s'adona **que el seu sistema nerviós l'està alterant**, que està irritable, que no dorm, li fa mal el cap... el drama és, que si la persona no te l'oportunitat de recuperar-se, queda afectada de manera crònica.

**Aquesta afectació a la seva salut bio-psico-social tindrà conseqüències més o menys greus en la seva adaptació al medi.**



Quan és parla d'**estrès** no s'hauria d'infravalorar el seu sentit o frivoltzar, ja que l'estrès -sobrecàrrega d'estimulacions- **pot anar des d'una estimulació que dona "empenta" per afrontar situacions de la vida quotidiana, a situacions d'autèntica tortura** -situacions en les que es rep contínues i/o d'excessiva estimulació, davant les quals la persona afectada no pot recuperar-se, solucionar la situació o fugir de la mateixa-. Tal com presenta l'OMS, superar els valors guies que es presenten és un perjudici més o menys greu per la salut de les persones.

El perjudici sobre la salut, té a veure amb una **sobrecàrrega d'estímuls**, vol dir que **l'organisme no pot integrar la informació rebuda** (les persones tenim possibilitats i limitacions), per tant, **es va perjudicant la capacitat de - recepció – transmissió – associació – coordinació - reacció - del sistema nerviós**, no hem d'oblidar que **el sistema nerviós és el circuit de transmissió d'informació de l'organisme i que aquest és un sistema holístic.**

**Holístic per què tot el cos està interconnectat**, tots els òrgans, el sistema d'autoregulació (vegetatiu-autònom) i els processos superiors (pensaments, emocions, atenció, concentració...)

S'ha de tenir present l'afectació que té **l'excessiu estrès al sistema immunològic, deixa a la persona vulnerable i en risc per agafar malalties i/o perjudicar les seves àrees vulnerables** (tots tenim àrees vulnerables, ningú és totalment sa).

Copyright 2003. **M. Teresa Catalán i Belmonte**.

Psicòloga de la Salut i el Medi Ambient

Per més informació o suggeriments connectar amb [:mailto:tcb@sorolls.org](mailto:tcb@sorolls.org)