

Triukšmo spalvos: kaip skamba ir kokį poveikį turi?

Žodis „triukšmas“ dažniausiai mūsų mintyse turi neigiamą atspalvį. Tačiau iš tiesų tam tikros triukšmo formos gali būti naudingos. Pavyzdžiui, kovojant su užesiu ausyse ar su nemiga. Jeigu šią akimirką galvojate apie baltąjį triukšmą, tikrai neklystate, tačiau egzistuoja ne tik baltas, bet rudas, rožinis, violetinis, geltonas, pilkas ir kitų spalvų bei atspalvių triukšmai. Kuo skiriasi ryškiausi triukšmai ir kokį poveikį gali turėti mūsų sveikatai bei savijautai?



Baltasis triukšmas turi labai naudingą savybę – gebėjimą „apgauti“ smegenis, maskuojant kitus garsus, todėl baltojo triukšmo garso takeliais ar specialiais šį triukšmą skleidžiančiais aparatais naudojasi tie, kuriems sunku užmigti, nusiraminti. Be to, kovojantys su užesiu ausyse žmonės pastebi teigiamą baltojo triukšmo poveikį. Baltuoju triukšmu vadinamas garsas apima visą žmogaus girdimumo diapazoną (nuo 20 Hz iki 20 kHz). Tai tarsi „kasdienybės“ garsas, kurio dažnis yra identiškas smegenų dažniui. Baltąjį triukšmą atitinka silpnas dulkių siurblio ar plaukų džiovintuvo burzgimas, radijo ar televizorius šnypštimas, pasibaigus programai.

Baltas Triukšmas



Rožinis triukšmas. Rožinis triukšmas nuo baltojo skiriasi savo dažniu. Rožinis triukšmas pasižymi intensyvesniais, tačiau žemesnio dažnio ir natūralesniais nei baltojo triukšmo garsais, tokiais kaip bangų muša, širdies plakimas, lapų šnarėjimas, lietaus garsai. Dažnu atveju, rožinis triukšmas yra malonesnis ausiai ir taip pat turi užesį maskuojantį terapinį efektą kaip ir baltasis triukšmas. Kai kurie mokslininkai mano, kad rožinis triukšmas turi teigiamą poveikį atminčiai.

Rudas triukšmas

Rudasis triukšmas kartais apibūdinamas kaip „tolimas garsas po vandeniu“. Tai žemo dažnio garsai, kurie yra dar žemesni ir kiek „šiurkštesni“ už rožinį triukšmą, primenantys intensyvių upės srovės garsą ar vėjo gūsi.

Jeigu po intensyvios dienos jums sunku nuraminti protą, sunku sutelkti dėmesį, pabandykite tyliai fone paklausyti rudojo triukšmo. Rudasis triukšmas kartais lyginamas su garsu, kurį girdite prigludę prie ausies jūros kriauklę.

Violetinis triukšmas

Violetinis triukšmas – rudojo triukšmo priešingybė. Jeigu rožinis ir rudasis triukšmas yra „migdomieji vaistai“, tai violetinis triukšmas kaip tik gali padėti neužmigti ir išlikti budriems, pavyzdžiui, vairuojant, atliekant sudėtingas užduotis, mokantis.

Tai intensyvus aukšto dažnio garsas (įsivaizduokite vandens purkštuvą šnypštimą), kurio klausytis garsiau ir ilgą laiką gali būti nemalonu. Violetinis triukšmas geriausiai maskuoja aukšto dažnio aplinkos garsus.

Juodas triukšmas

Jeigu yra baltas triukšmas, tai turėtų ir būti ir juodas? Taip – juodojo triukšmo terminas taip pat egzistuoja ir rikiuojasi pačioje spektro apačioje, gerokai žemiau balto, rožinio, rudojo ir violetinio triukšmo.

Jeigu baltajame triukšme telpa visi dažniai, tai juodasis triukšmas yra dažnių ir garsų nebūvimas. Tai iš esmės reiškia tylą su atsitiktiniais triukšmo fragmentais arba, kaip apdainuojama vienoje garsioje dainoje, „tylos garsas“ („The sounds of silence“).

