



**Наушники – мои спасители по жизни. Частенько благодаря им мы коротаем время в автобусах, с удовольствием прослушивая новые музыкальные треки, да и попросту отгораживаем себя от излишней суеты и шума. Однако неоднократно я слышала упреки от своей мамы, якобы наушники очень вредны для моего здоровья. Давай те же разберёмся, что они скрывают: спасительную силу музыки или глухоту?!**

С того момента, как мне подарили новенький плеер, я ни на секунду не расстаюсь с ним! Делая уроки, я обязательно слушаю любимые композиции. Мне это помогает лучше сосредоточиться. Когда же хочется просто отдохнуть, то можно, включить музыку «на полную катушку» и пуститься в пляс. Также очень удобно слушать радио или смотреть телепередачи на телефоне, используя наушники, не мешая окружающим людям. Но с другой стороны, я словно отгораживаюсь от своих близких, не разговариваю с ними, не слушаю их, прикрываясь прослушиванием музыки. Может быть, иногда полезно побыть одному, наедине со своими мыслями, чувствами?

Я решила поинтересоваться у своих сверстников, насколько они зависимы от этого «чуда техники»:

Татьяна Иванова, 17 лет: «Я не очень часто пользуюсь наушниками, так как считаю, что они вредны для моего здоровья. Мне кажется, что такое увлечение может привести к

необратимому и страшному последствию – глухоте! Именно поэтому я не советую громко слушать музыку своим друзьям».

Ксения Сиротина, 17 лет: «Я не могу представить своей жизни без наушников! Я очень часто слушаю музыку на максимальной громкости, так, что порой мои соседи крайне не лестно отзываются обо мне. Я не верю в слухи о том, что наушники могут привести к глухоте, по крайней мере, с моим здоровьем всё в порядке».

Мария Корнеева, 17 лет: «Не думаю, что я зависима от наушников, но слушаю в них песни достаточно часто. Я включаю на среднюю громкость. Возможно, именно это позволит мне избежать проблем со слухом. Наушники позволяют мне наслаждаться ритмичными мелодиями, расслабиться, поэтому они играют большую роль в моей жизни».

Яна Степнова, 17 лет: «Сама я крайне редко использую наушники, лишь в отдельных случаях. Однако крайне негативно отношусь к этому явлению. Во-первых, это плохо влияет на слуховой аппарат подростка. Во-вторых, человек перестаёт замечать окружающих, становится замкнутым и не общительным. К тому же не очень приятно, когда ты спрашиваешь о чём-то, а тебя не слушают, проявляя неуважение. По моему мнению, всё хорошо в меру!»

Никита Батов, 17 лет: «Я часто слушаю плеер, но никаких проблем со здоровьем у меня, к счастью, нет. Возможно, громкая музыка может привести к ухудшению слуха, но не к глухоте. Ведь песни мы воспринимаем подобно человеческой речи, а разве она может быть вредна?»

После этого, я отправилась в больницу. Нет, у меня ничего не болит, просто я хочу разобраться, действительно ли прослушивание музыки в наушниках может привести к глухоте? Алексей Владимирович Степанов, врач отоларинголог железнодорожной больницы, развеял все мифы:

«Бесспорно, наушники негативно влияют на здоровье подростков, и в связи с этим они могут столкнуться с серьёзными проблемами.

**«...наушники – причина наружных отитов»**

Во-первых, сам наушник вызывает раздражение слухового прохода, что является причиной нарушения его вентиляции и кровообращения, из-за чего возникают наружные отиты. Особенно характерно это явление для подростков, так как их организм ещё не до конца сформирован и наиболее восприимчив к любым изменениям.

**«Опасность шумовой болезни!»**

Во-вторых, может возникнуть поражение барабанной перепонки, из-за чего пострадает внутреннее ухо. Это является риском развития шумовой болезни (общее заболевание организма с преимущественным поражением органа слуха, центральной нервной, сердечно-сосудистой и других систем). Также страдает вестибулярный аппарат, возможны нарушения координации движения и потеря в пространстве.

**«Не забывайте о бдительности!»**

Порой прослушивание музыкальных композиций в наушниках приводит к опасным для жизни человека ситуациям. Например, когда мы переходим дорогу, всегда нужно быть внимательным и не отвлекаться на звучащие мелодии.

**«Главное – соблюдать во всём меру...»**

Если слушать музыку не громко и не постоянно, то это может быть безопасным для здоровья. Я встречал много молодых людей, у которых были проблемы со слухом, препятствовавшие их трудоустройству. Однако после отказа от наушников слух восстановился. Главное, соблюдать во всём меру, и не забывать о своём здоровье. Ведь оно – самое ценное богатство человека».

После беседы с врачом я поняла, что частое использование наушников может отразиться на моём здоровье. Многие мои одноклассники, как и я, не знали, к чему это может привести. Конечно, я предполагала, что наушники вредны, но не думала, что на столько. Теперь я постараюсь ограничить себя в их использовании. Надеюсь, что кто-нибудь из вас, мои дорогие читатели, после прочтения материала откроет для себя что-то новое, что поможет вам предотвратить негативное влияние техники и сделает вашу жизнь ярче и разнообразнее!**GD**