**Тишина гораздо важнее, чем мы думаем**

Каждый из нас постоянно окружен множеством звуков. Мы настолько адаптировались к ним, что считаем акустическое «загрязнение» естественным, не обращая внимания на шум толпы, автомобильных дорог, музыку или телевизор, работающие фоном. Почему нам стоит почаще баловать себя тишиной?

1. *Тишина способствует регенерации клеток мозга.*

Согласно исследованию 2013 года, посвященному воздействию разных уровней шума на мышей, 2 часа тишины в день способствуют образованию новых клеток в гиппокампе. Эта область головного мозга ответственна за обучение, память и эмоции. Тишина способствует дифференциации новых клеток мозга в функционирующие нейроны, которые активно включались в работу мозга. И, что немаловажно, в данном случае клетки дифференцировались в функционирующие нейроны.

1. *Тишина делает нас более творческими.*

Даже когда мы отдыхаем, мозг все равно активен. Во время нашего спокойствия он обрабатывает и усваивает полученную информацию. Если этот процесс проходит удачно, то есть без отвлечения на шум и прочие помехи, то включается режим, связанный с интеграцией эмоций и воспоминаний, пробуждением фантазии, воображения и раскрытием способностей. В результате нахождения в тишине мы становимся более творческими и открытыми миру.

1. *Тишина снимает стресс и напряжение.*

В 2002 году Гэри Эванс, профессор, изучающий экологию человека в Корнелльском университете, установил, что у детей, живущих в условиях постоянного шума, вырабатывается стрессовая реакция, которая позволяет им игнорировать шум. Однако такая реакция приводит к тому, что дети игнорируют не только вредный шум, но и хуже воспринимают речь. Установлено, что постоянный шум негативно воздействует на наш мозг, что приводит к повышению уровня гормонов стресса. Тишина, напротив, оказывает совершенно другой эффект. Отсутствие звуковых раздражителей снимает напряжение в мозге и организме. Основываясь на изменениях показателей кровяного давления и циркуляции крови в мозге, ученые пришли к выводу, что 2 минуты тишины более действенны для расслабления, чем прослушивание музыки для релаксации.

1. *Тишина восполняет наши умственные ресурсы.*

Шум мешает качественному выполнению задач в работе и учебе, может быть причиной снижения мотивации, внимательности и увеличения ошибок. В результате исследований установлено, что дети, живущие или обучающиеся около автомобильных дорог, железнодорожных путей, получают более низкие оценки за чтение и изучение языков, чем те, кто живет в более спокойных районах. Однако есть приятный факт: мозг может восстановить то, что было нарушено в результате воздействия избыточного шума. Важное условие для этого — тишина.