

Otwórz się na dźwięki natury z VELUX i popraw swoje samopoczucie

22 lutego 2024, Warszawa: Zdrowie psychiczne jest ważnym tematem dla firmy VELUX, której rozwiązania nie tylko zmieniają nasze domy, ale wpływają na poprawę naszego zdrowia – dostarczając światło dzienne, świeże powietrze, zapewniając odpowiednią wentylację i komfort cieplny, ale także ułatwiając dostęp do odgłosów natury. Dla tych, którzy korzystają z uspokajających ścieżek dźwiękowych, VELUX stworzył specjalną playlistę, rejestrując relaksujące dźwięki natury m.in. szelest liści, odgłosy ptaków, deszczu, słyszane przez okna dachowe VELUX. Dbając o te wszystkie elementy zapewnimy sobie wyjątkowe wnętrza dla naszego dobrego samopoczucia. Warto o tym pamiętać choćby z okazji Międzynarodowego Dnia Walki z Depresją, który obchodzimy 23 lutego.

W domu spędzamy coraz więcej czasu, dlatego tak ważne jest zadbanie o odpowiednie warunki wewnętrzne, które według raportu „Barometr Zdrowych Domów”¹, wpływają również na nasze zdrowie psychiczne. A należą do nich: dostęp do światła dziennego, świeżego powietrza, zapewnienie komfortu termicznego. Ponadto, VELUX pragnie zwrócić uwagę na kojące odgłosy natury, które mogą działać uspokajająco i relaksująco, co także wpływa na nasz dobrostan psychiczny. Stworzona przez firmę [playlista](#) składa się z dźwięków natury zarejestrowanych przez okna dachowe VELUX. Te naturalne dźwięki mogą służyć do regeneracji psychicznej, czy poprawy snu. W ich towarzystwie można pomedytować, poczytać książkę, wziąć kąpiel, czy też skupić się na nauce lub pracy.

„Marka VELUX od lat tworzy rozwiązania przydatne dla społeczeństwa, służące podnoszeniu użyteczności budynków poprzez poprawę warunków życia i klimatu wewnątrz pomieszczeń. Jak wskazują badania opublikowane w „Barometrze Zdrowych Domów” nawet nie zdajemy sobie sprawy jaki wpływ na nasze samopoczucie i satysfakcję z życia ma zły klimat w naszych domach. Dlatego tym bardziej widzimy potrzebę tworzenia rozwiązań, które pozwolą nam cieszyć się życiem i doświadczyć kontaktu z otoczeniem. Okno dachowe VELUX może być pomostem między naszym domem, a naturą” – mówi Ewelina Janczylik-Foryś, Communications Manager z VELUX Polska.

I jak dodaje – *„działanie odgłosów natury, w które możemy się wstuchać dzięki oknom dachowym VELUX, są porównywalne do efektów różnych dźwięków ASMR, działających uspokajająco i relaksująco na człowieka. Odgłosy natury emitowane przez okna dachowe VELUX spełniają te kryteria, dlatego powstał pomysł na stworzenie specjalnej [playlisty](#)”.*

Korzyści płynące z ASMR

ASMR to skrót od autonomous sensory meridian response. Odnosi się do efektów dźwiękowych, które wywołują przyjemne uczucie mrowienia. Dźwięki ASMR mogą wywoływać euforię niskiego stopnia, ale mogą też mieć wiele pozytywnych skutków dla naszego samopoczucia psychicznego.

W jednym z badań, przeprowadzonych na uniwersytecie Syiah Kuala (Indonezja), uzyskano dowody na to, że oglądanie filmów ASMR może obniżyć tętno i ciśnienie krwi.² Inne badanie, tym razem japońskich naukowców, wykazało, że stymulacja dźwiękami ASMR znacznie zwiększyła aktywację przyśrodkowej kory przedczołowej mózgu w porównaniu z muzyką klasyczną. To ta część mózgu, która odgrywa ważną rolę w przetwarzaniu zagrożenia i zwiększa aktywność w odpowiedzi na liczne czynniki stresogenne. Jest zaangażowana w redukcję stresu i relaksację, co sugeruje, że ASMR może wywoływać relaksację nawet poprzez samo słuchanie.³

Natomiast badanie przeprowadzone w Finlandii, na Uniwersytecie Lapland, sugeruje, że zaangażowanie studentów w oglądanie filmów ASMR na YouTube może przyczynić się do poprawy ich samopoczucia, wyzwolić uczucie szczęścia, zwiększyć koncentrację na wykonywanych zadaniach, poprawić jakość snu, a nawet zwiększyć pewność siebie i być motywacją do altruistycznych zachowań.⁴

Te fizjologiczne odkrycia dowodzą, że ASMR może być niedrogim i natychmiastowym środkiem przeciwlękowym dla osób zmagających się ze stresem, zaburzeniami snu lub mających trudności z koncentracją.

„Dźwięki związane z muzyką działają kojąco i relaksująco. Uspokajająca muzyka jest stosowana podczas treningów relaksacyjnych, mających na celu zwiększenie świadomości własnego ciała, redukcję napięć czy opanowanie lęku. Badanie wpływu dźwięków ASMR na nasze zdrowie to stosunkowo nowe zjawisko. Z przeprowadzonych dotychczas badań wynika, że mogą one wpływać pozytywnie na nastrój, pomagać w osiągnięciu relaksu i zmniejszeniu stresu. Podobnie jak muzyka, zmieniają one wskaźniki fizjologiczne – mogą zmniejszyć częstotliwość akcji serca i zwiększyć poziom przewodności skóry, co może świadczyć o tym, że ASMR jest przyjemnym i uspokajającym, ale też aktywizującym doświadczeniem” – mówi Agata Błady, psycholog i psychoterapeuta z ośrodka Introsfera.

„Generalnie obcowanie człowieka z naturą przynosi niezwykle pozytywne efekty zdrowotne. Dlatego warto poświęcić czas choćby na krótki spacer do parku czy lasu, wsluchanie się w dźwięki natury: szum drzew, odgłosy ptaków. Podobnie może działać na nas dźwięk deszczu, szum morza, czy rzeki. To dźwięki, z których można wiele dobrego czerpać dla poprawy naszego samopoczucia, koncentracji, czy też snu” – dodaje Agata Błady.

Co więcej – możemy zaprosić te dźwięki do swojego domu przez okna dachowe, do czego zachęca firma VELUX.

Ciche okna dla tych, którzy wolą ciszę

Otwierając okno dachowe możemy wsluchać się w cichy poranny śpiew ptaków, szum liści na wietrze. Są jednak i tacy, którzy do odprężenia potrzebują niemal absolutnej ciszy. Dobrze dobrane okna dachowe powinny, poza dostarczaniem światła, także zapewniać dobrą izolację akustyczną i chronić przed hałasem z zewnątrz. Wówczas dobrym wyborem będą np. okna dachowe VELUX z pakietem wyciszania deszczu, które obniża poziom hałasu powodowanego przez deszcz o Rw 7dB w porównaniu ze standardowym oknem dachowym VELUX, co dla ludzkiego ucha jest obniżeniem hałasu o połowę. Pamiętajmy, że również rolety mogą pozwolić nam poczuć efekt wyciszenia. Otwierając okno, zawsze będziemy mieć możliwość zaproszenia dźwięków natury lub świeżego zapachu deszczu do wnętrza.

¹ Barometr Zdrowych Domów VII edycja <https://www.velux.pl/inspiracje/zdrowe-domy>

² Idayati, Ratna. Liesa Sufani, Dian Adi Syahputra. Effect of watching autonomous sensory meridian response (AMR) video to heart rate, blood pressure and respiratory rate in students of Architectural Engineering, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia. Bali Medical Journal. vol 10. Nr.2. 2021.

³ Sakurai N, Ohno K, Kasai S, Nagasaka K, Onishi H and Kodama N. Induction of Relaxation by Autonomous Sensory Meridian Response. 2021. Frontiers in Behavioral Neuroscience, Vol.15.

⁴ Wai, Chan Ko. Phenomenological study about enhancing university student's psychosocial wellbeing through YouTube videos: Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) in Finland. 2020. University of Lapland, Faculty of Education. MA Thesis

Pytania dziennikarzy:

Ewelina Janczylik-Foryś

Manager ds. komunikacji

Grupa VELUX i spółki siostrzane

tel.: (+48) 532 566 475

e-mail: ewelina.janczylik-forys@velux.com

Ewa Łukawska

PR & CSR Manager

Target PR

tel.: (+48) 668 186 843

e-mail: ewa.lukawska@targetpr.pl

Informacje o Grupie VELUX

Od ponad 80 lat Grupa VELUX tworzy lepsze warunki do życia dla ludzi na całym świecie, dostarczając więcej światła dziennego i świeżego powietrza przez dach. Oferta VELUX obejmuje okna do poddaszy oraz system doświetleń modułowych, żaluzje, rolety dekoracyjne, różnego rodzaju osłony przeciwsłoneczne, rolety zewnętrzne oraz systemy i rozwiązania stosowane w inteligentnych domach. Produkty te pomagają stworzyć zdrowy i zrównoważony klimat wewnętrzny, idealny do pracy, nauki, zabawy i odpoczynku. Działamy globalnie – z przedstawicielstwami handlowymi i zakładami produkcyjnymi w ponad 36 krajach, zatrudniamy około 11 000 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) oraz rodzina założyciela. W 2022 roku VKR Holding osiągnął przychody w wysokości 4,29 mld euro, a FUNDACJE VELUX przekazały na cele charytatywne 181 mln euro. Więcej informacji na stronie www.velux.com

Informacja o Grupie VELUX i spółkach siostrzanych w Polsce

Grupa VELUX i spółki siostrzane w Polsce, należące do duńskiego holdingu VKR, są największym producentem i eksporterem okien dachowych w Polsce, a ich poziom obrotów wynosi ponad 2,5 mld zł. Zatrudniają ponad 5090 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa oraz Starym Laskowcu. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W latach 2020-2021 Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce około 286 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od ponad 30 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ok. 172 mln zł na wsparcie instytucji i organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży, a także na działania związane z rozwojem edukacji zawodowej. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania prezentowane są w regularnie publikowanych raportach ESG. Więcej informacji na www.velux.pl