

Sluh naš vsakdanji

JAŠA BUŽINEL

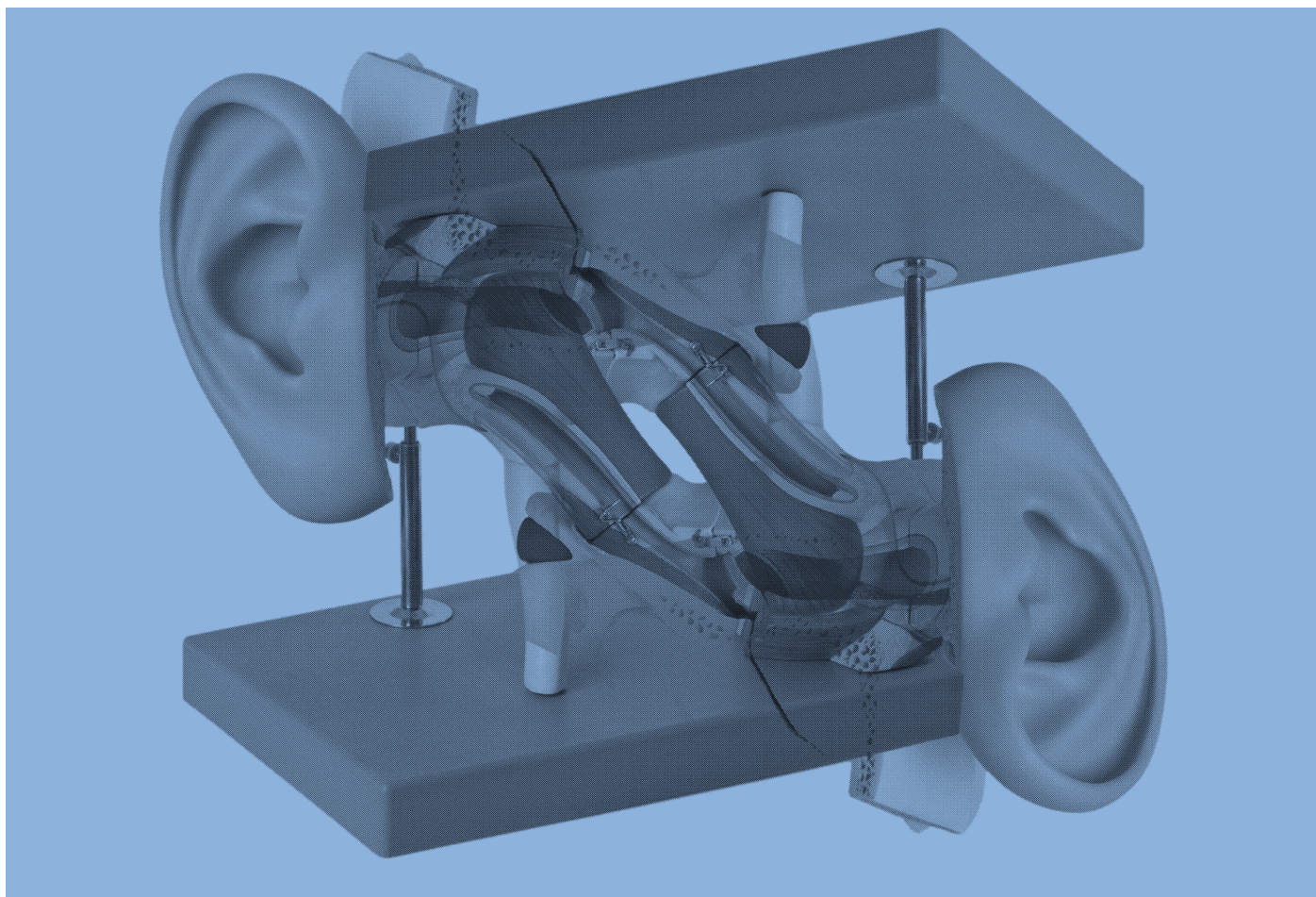
April 2017. Koncertna dvorana Rog. Celonočna plesna seansa kolektiva Formaviva z berlinskim tehno didžejem Amotikom v času vrhunca ljubljanske klubske scene. Kot že večkrat prej me je tudi tisto jutro v posteljo pospremila piskanje v ušesih, pričakovana posledica preobremenitve slušnega sistema, ki ste jo bržkone večkrat doživeli tudi sami. Motnje v sluhu navadno izginejo, ko se ušesa odpočijejo, včasih tudi šele nekaj dni kasneje. Toda visokofrekvenčno zvonjenje, piskanje, prasketanje, pokanje, šumenje, brenčanje, brnenje, beli šum ali kakorkoli že imenujemo ta fenomen, je ostalo z mano tudi nekaj dni in tednov kasneje, dokler si nisem naposled priznal, da imam tinitus – strah in trepet vsakega glasbenika, producenta, didžeja, tonskega mojstra, zvočnega inženirja, glasbenega novinarja, muzikologa, dirigenta in vseh drugih poklicev, ki si kruh služijo s sluhom. Čeprav gre za relativno pogost pojav, tako med glasbeniki in glasbenimi profesionalci kot ljudmi, ki delujejo oziroma so delali v hrupnih delovnih okoljih, ostaja tinitus, ki ga imenujejo tudi glasba možganov, še naprej precej skrivnostno zdravstveno stanje, o katerem je v splošni javnosti znanega relativno malo. Zdi se, da se je, vsaj do nedavnega, vsak posameznik s tem soočal po svojih močeh, nekateri s samoizobraževanjem, drugi z raznimi poskusi eksperimentalnih terapij, tretji z uradno medicino. Dejstvo ostaja, da zdravila za tinitus za zdaj še ne poznamo.

Novoustanovljeni Zavod Tinitus, ki ga vodi glasbenik Boštjan Simon, je nedavno prevzel pobudo, da se začnemo o tinitusu zares pogovarjati vsi, od

zdravstvene in pedagoške stroke do glasbene skupnosti in političnih odločevalcev. Ne nazadnje je opozarjanje na poškodbe sluha, tako kot opozarjanje na debelost, spolno prenosljive bolezni ter razne odvisnosti, del agende javnega zdravja. Prav o tem, bolj specifično o varovanju sluha na glasbenih prireditvah, smo na nedavni okrogli mizi v sklopu festivala Druga godba debatirali z nekaterimi najvidnejšimi strokovnjakinjami in strokovnjaki na tem področju. Rdeča nit pogovora je bila potreba po promociji varnejše kulture poslušanja oziroma avdio kulture, iskanj možnih ukrepov za zaščito sluha pred prekomernimi zvočnimi obremenitvami na glasbenih prireditvah in nasploh ozaveščanju splošne javnosti, ki ostaja zaskrbljujoče neinformirana. Kakor je v prispevku za portal Sinapsa zapisala dr. med. Manja Hribar, tinitus izhaja iz »latinske besede *tinnītus*, ki pomeni zvonjenje in predstavlja 'fantomski zvok', ki ga posameznik zaznava v ušesih (enem ali obeh) ali difuzno v glavi, v odsotnosti realnega zvoka v okolici. Z njim se vsakodnevno spopadajo milijoni ljudi po svetu in nekaterim lahko močno spremeni kvaliteto življenja«. Kot rečeno, večina ljudi izkusi le kratkotrajni tinitus, študija iz leta 2022, ki je bila objavljena v znanstvenem časopisu *JAMA Neurology*, pa je pokazala, da ima danes kronični tinitus okoli 740 milijonov ali kar 14 odstotkov svetovne populacije (v Sloveniji ta ocena znaša okoli 300.000 ljudi). Poleg tega je Svetovna zdravstvena organizacija v lanskem poročilu opozorila, da je 1,1 milijarde mladih, starih med 12 in 35 let, ogroženih zaradi okvare sluha, predvsem zaradi

pretirane izpostavljenosti hrupu, od poslušanja glasne glasbe na slušalkah in koncertov do športnih dogodkov, glasnih kino projekcij, uporabe pirotehničnih sredstev ipd. Doživljanje in vpliv tinitusa na kvaliteto življenja se med posamezniki razlikuje. Velika večina živi normalno, nekaterim onemogoča vsakodnevne dejavnosti, najbolj prizadeti pa se zaradi čustvenih in fizičnih obremenitev v najhujših primerih celo zatečejo k samomoru. Glavni simptomi so nespečnost, težave pri koncentraciji, učenju in delu, slabše slušno razumevanje, povišan krvni tlak, poslabšanje psihičnega stanja in povečano tveganje za pojav srčno-žilnih bolezni. Obstajajo različne vrste tinitusa, ki jih medicina v zadnjih letih aktivno preučuje, glavni vzroki zanj pa so akustične travme, poškodbe glave, eksplozije, poškodbe vratu, vnetje ušes, stres itd. Vendar stroka priznava, da smo na tem področju še v embrionalni fazi in da bo zaradi vse bolj hrupnega sveta, v katerem živimo, potrebnih še veliko študij in raziskav.

Čeprav varovanje sluha spada na različna področja, denimo na področje medicine dela, z njim pa so povezani tudi Zakon o delovnih razmerjih, Pravilnik o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti hrupu pri delu in Pravilnik o poklicnih boleznih, in se tiče širše družbe, predvsem ko gre za delo v hrupnih proizvodnjah in drugih delovnih okoljih, se za potrebe pričujoče kolumne omejimo predvsem na javne glasbene dogodke in vsakodnevne poslušalske navade. Če je o teh temah, z izjemo občasnih uspešnih kampanj okoli svetovnega dneva sluha (3. marec) in mednarodnega



dneva ozaveščanja o hrupu (27. april), relativno slabo informirana že splošna javnost, še bolj preseneča dejstvo, da je ozaveščenost nizka tudi med profesionalci, ki jim sluh služi kot glavno orodje. Da je stanje alarmantno že na institucijah, kot sta Akademija za glasbo in Slovenska filharmonija, da ne govorimo o glasbenih šolah, sta opozorili tudi sodelujoči strokovnjakinji prof. dr. Metoda Dodič Fikfak, direktorica Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa, ter dr. Branka Geczy, specialistka otorinolaringologije in avdiologije. Slednja je izpostavila primer klasične glasbenice, ki je akustično travmo doživela na delovnem mestu med nastopom v eni od eminentnih slovenskih glasbenih institucij. Mit, da so za sluh škodljivi le rock koncerti in rejvi, je v luči takih primerov hitro demantiran. Na omenjeni okrogli mizi je sodeloval tudi Matej Gobec, oblikovalec zvoka pri zasedbi Laibach in

predavatelj na šoli UNITEDPOP, ki je opozoril, da tudi med slovenskimi tonskimi tehnikami, ki so pogosto samouki, prevladuje ignoranca, ko gre za zaščito sluha. Prav kvaliteta in jakost zvoka na koncertih oziroma klubskih dogodkih sta ključna dejavnika za varno izkušnjo glasbe. Strinjam se z njegovim za nekatere morda spornim mnenjem, da bi morali tonski tehniki, podobno kot denimo šoferji, kazensko odgovarjati za svoje delo, saj lahko prekoračitev priporočenih mej povzroči nepopravljivo škodo za obiskovalce glasbenih dogodkov. Kot primer je navedel Francijo, kjer imajo ponekod postavljene varnostne sisteme, kjer prekoračitev zakonsko dovoljene jakosti zvoka po dveh ignoriranih opozorilih vodi v blokado ozvočenja in posledično odpoved koncerta. Temu pa se bo seveda v širokem loku izognil vsak razumen tonski mojster. Izpostavil pa je tudi znane primere bendov in tonskih mojstrov, predvsem

iz ZDA, kjer omejitev ni, ki zavestno prekoračijo vse meje razumne jakosti, zato da bi napravili vtis na poslušalce, čeprav vedo, da jim s tem škodujejo.

Evropske zakonodaje na področju varovanja sluha in omejevanja hrupa se sicer močno razlikujejo med posameznimi državami, od bolj striktnih (Francija, Nemčija) do zgolj ohlapnih napotkov, kot denimo velja za Slovenijo, ki pa vsekakor ni edini primer slabe regulacije. Ob obisku münchenskega kluba Blitz leta 2019 me je denimo presenetil »decibel meter« (merilec jakosti zvoka), ki je bil montiran na didžejevski pult. Tako je lahko didžej aktivno spremljal jakost glasbe v klubu, ki ni smela preseči 100 decibelov. Uporaba takšne naprave, ki bi bila v klubu montirana na vidno mesto, bi lahko obiskovalcem, tehnikom, glasbenikom in didžejem omogočila monitoring jakosti in s tem boljšo skrb za varovanje sluha. Kvaliteta in jakost zvoka na javnih glasbenih

prireditvah, če izvzamemo dodatne parametre, kot so akustične danosti in zvočna izolacija prostora, kvaliteta ozvočenja itd., pa sta odvisni od dolge verige odločevalcev: tonski tehnik, glasbeniki oziroma didžeji, vodje klubov in naposled vsakodnevna politika, predvsem Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Smernice za varovanje delavcev pred hrupom na glasbenem in razvedrilnem področju iz leta 2007 sicer nudijo praktične napotke, vendar bi bilo zanimivo vedeti, koliko vodij klubov in organizatorjev koncertov je prebralo ta dokument. Za nemalokrat slab ali preglasen zvok na glasbenih dogodkih tako ne moremo kriviti le ene poklicne skupine, pač pa gre za sistemski problem, ki izhaja iz slabe ozaveščenosti in nizke stopnje avdio kulture. Žal so popularni didžejski memi, vezani na t. i. »redlining«, ki pomeni navijanje jakosti »do rdečega« in povzroča distorzijo zvoka, še kako relevantni tudi na naši sceni. Kombinacija različnih substanc, ki vplivajo na zaznavanje jakosti zvoka, številne didžeje pahne v to, da glasnost navijejo čez zdravorazumsko mejo, kar lahko vodi v škodljiv zvok na plesišču in povzroči trajne poškodbe sluha plesalcev. Srhlija sta tudi podatka, da nam lahko izpostavljanje glasnosti nad 120 decibelov nemudoma trajno poškoduje sluh, okvare pa lahko povzroči tudi daljša izpostavljenost zvoku nad 70 decibelov. Jasno je, da jakost na koncertih in klubskih dogodkih dosega ter pogosto presega tudi 100 decibelov, kar pomeni, da je vsak obisk tovrstnih dogodkov potencialno nevaren za zdravje, predvsem zaradi dejstva, da številni še naprej prezirajo misel na uporabo čepkov za ušesa. Nasloviti moramo tudi ozaveščenost obiskovalcev, ki je prav tako pomembna. Velika večina poskusov, da bi kolege in kolegice pripravil do nošenja čepkov, se izjalovi. Tipični argument je, da si »izoliran« od dogajanja in glasbe ne »čutiš« dovolj intenzivno, zato je

klubska izkušnja s čepki slabša. Ko v pogovorih z glasbeniki, tehniki in didžeji, ki v hrupnih okoljih preživijo še veliko več časa, izve, da je podoben argument prisoten tudi med profesionalci, se zave, da obstaja v odnosu med človekom in zvokom neka mazohistična razsežnost. Kot pri nekaterih BDSM spolnih praksah, lahko tudi iz ekstremnih zvočnih izkušenj potegnemo precej nenavadno ugodje. Študije so namreč pokazale, da glasna glasba, v kateri uživamo, predstavlja občutno manjše tveganje kot pa hrupi, ki jih zaznavamo kot motnjo in povzročajo telesno nelagodje. Čuden je ta naš stroj in čudna je človeška narava, ki nas sili k iskanju užitka v mejnih situacijah. Toda če smo med starejšimi generacijami, vključno z milenijsko, kamor spadam tudi sam, nekako zamudili vlak in smo vsi na prezgodnji poti k naglušnosti, bi bilo vredno nekaj napraviti vsaj pri ozaveščanju mularije. Spodbujanje uporabe čepkov, ki danes obstajajo v številnih različicah, ki so cenovno dostopne vsem, je primerljivo s spodbujanjem uporabe kondomov. Uradna priporočila poleg uporabe čepkov med obiskovalci, ki jih morajo v nekaterih evropskih državah imeti na voljo v vseh koncertnih in klubskih prizoriščih, svetujejo uporabo čepkov med zaposlenimi, uporabo zaščitnih slušalk pri otrocih med 3. in 12. letom starosti, uporabo vizualnih indikatorjev jakosti zvoka oziroma opozorilnih tabel in vzpostavitev »tihega prostora«, v katerem si lahko obiskovalci odpočijejo svoja ušesa. Poleg tega so na klubskih dogodkih priporočeni premori na vsako uro in tudi varna oddaljenost od zvočnikov (skoraj vsak centimeter lahko namreč dodatno poveča tveganja za trajne poškodbe). Če smo v kolektivno zavest uspeli vnesti strah pred petardami, predvsem pa pred spolno prenosljivimi boleznimi, bi lahko podobno strategijo ubrali tudi na področju sluha, ki nam ne nazadnje daje prav toliko užitkov kot spolnost – v zadnjih letih

so različne študije potrdile, da glasba in seks stimulirata isti del možganov, toda o tem morda kdaj drugič. Nazadnje pridemo do vsakdanjih poslušalskih navad. Skoraj vsi smo krivi, vse opazneje tudi starejše generacije, da preveč časa preživimo s slušalkami v ušesih. Povsem samoumevno je, da ima danes na sprehodu po Ljubljani vsak drugi sprehajalec svoje *airpodse* ali druge brezžične slušalke s funkcijo izolacije hrupa. Živimo pač hrupna življenja, od katerih nato bežimo v svoje zvočne mikro balončke, a žal s tem še dodatno obremenimo svoje telo in duha. Kot nekdo, ki zaradi službe vsakodnevno preposluša več ur glasbe, in kot didžeji, ki so se mu slušalke skoraj prisesale na možgane, se tega zavedam še bolj kot drugi. Zato so občasni sprehodi brez slušalk skoraj kot izkušnja prerodenja, ob kateri te ponovno prevzame občutek povezanosti z zvočno pokrajino, ki te obdaja. Nekje sem prebral, da legendarni glasbenik in producent Brian Eno nikoli ne posluša glasbe na sprehodih, saj mu vrvež onemogoča kvalitetno izkušnjo glasbe in obenem glasba onemogoča pristno izkušnjo mesta, po katerem se sprehaja. To še bolj velja za sprehode v naravi, kjer je poudarek ravno na priložnosti za odmor od vsakodnevnega hrupa. Ne glede na to, kakšen je naš poklic, moramo vsi ozavestiti dejstvo, da je sluh, vsaj za zdaj, »nepovratno« čutilo, kar se tiče okvare. Kakor pri zlora bi jeter, možganov in drugih organov pa gre tudi pri skrbi za sluh izključno za osebno odločitev, na katero ne more vplivati nobena uradna instance ali iniciativa. Fenu japonskega hrupotvorca Merzbowa in drugih nojzerjev seveda ne bom pametoval, da mora nositi čepke, kot tudi ne tistemu, ki je brez čepkov preživel nedavni koncert »najglasnejšega benda na svetu« v Kinu Šiška, ker je želel doživeti »prave« Swanse. Je pa vsaj koristno vedeti, kakšne vrste tveganj lahko prinesejo takšni avdio užitki.✕