

СТАТИСТИКА

ЧТО ДЛЯ ВАС ФЕНОМЕН
"БЕЛЫЙ ШУМ"?

49%

ГУЛ ТОЛПЫ,
ЗВУКИ МЕГАПОЛИСА

10%

ГОЛОС ПОДСОЗНАНИЯ

15%

ЭЛЕКТРОННЫЙ ГОЛОС

26%

НАЗВАНИЕ ФИЛЬМА

ГЕНЕРАТОР
ХОРОШИХ
ИДЕЙ



БЕЛЫЙ ШУМ

#КрутойФеномен



А ты знаешь?

Белый шум помогает засыпать

Действует как обезболивающее

Повышает качество сна

Успокаивает младенцев

Но...

Белый шум вызывает привыкание

Перегружает мозг

Ухудшает слух

Где найти "БЕЛЫЙ ШУМ" ?



#ШУМОВОЙДЕТОКС

ЭТО ВАЖНО!

Термином «белый шум» определяют стабильную череду звуков, имеющих одинаковую интенсивность в диапазоне высоких, средних и низких частот, что обеспечивает постоянную спектральную плотность звуковой мощности.

Проще говоря, это монотонный звук, не меняющей своей громкости или интенсивности. Это может быть шум дождя, шелест листьев, звук прибоя, журчание реки, звуки мегаполиса, а также искусственно созданный набор звуков, имеющий такую же частоту.

Чтобы использовать белый шум без неприятных последствий, важно руководствоваться стандартным правилом: соблюдайте меру.

Если вам по душе такой формат подготовки ко сну, включайте успокаивающий шум в ограниченном режиме, чтобы расслабиться, а не для того, чтобы приучить организм синхронизировать шум.