

## **Инфразвук и «паранормальные ощущения»: как низкие частоты влияют на мозг и стресс**

Дата публикации: 27.04.2026

Инфразвук — это акустические колебания с частотой ниже 20 Гц, находящиеся за пределами слышимости человека, но не за пределами воздействия на организм. Несмотря на то что такие звуки не воспринимаются сознательно, они могут оказывать физиологическое и психологическое влияние, включая изменение настроения, уровня стресса и общего самочувствия. В последние годы интерес к инфразвуку усилился не только в контексте медицины и нейробиологии, но и в попытках объяснить некоторые так называемые «паранормальные» переживания.

Исследования, опубликованные в *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, показывают, что даже кратковременное воздействие инфразвука может вызывать измеримые изменения в организме. В контролируемом эксперименте участники находились в изолированной среде и слушали музыкальные композиции, часть из которых сопровождалась инфразвуковыми сигналами. При этом сами испытуемые не могли достоверно определить наличие низкочастотного воздействия.

Тем не менее физиологические показатели и субъективные ощущения изменялись. У участников, подвергавшихся воздействию инфразвука, фиксировалось повышение уровня Кортизол — гормона, связанного со стрессовой реакцией. Одновременно отмечались изменения эмоционального восприятия: усиление тревожности, раздражительность, снижение интереса и более негативная оценка прослушиваемой музыки.

Эти данные подтверждают, что человеческий организм способен реагировать на инфразвук даже без осознанного восприятия. Механизмы такого влияния пока изучены не полностью, однако предполагается, что низкочастотные колебания могут воздействовать на вестибулярную систему, внутренние органы и структуры мозга, связанные с эмоциями и стрессом. Также рассматривается влияние на автономную нервную систему, регулирующую реакции «бей или беги».

Особый интерес вызывает связь инфразвука с ощущениями, которые люди иногда интерпретируют как сверхъестественные. В старых зданиях, подземных помещениях или промышленных зонах источниками инфразвука могут быть вентиляционные системы, трубопроводы, транспорт, турбины и даже природные явления, такие как ветер или грозы. В таких условиях человек может

испытывать необъяснимое беспокойство, чувство присутствия, дискомфорт или изменение восприятия пространства.

Ключевые особенности инфразвука можно описать так: частота ниже 20 Гц, не воспринимается слухом, воздействует на физиологию, связан с повышением кортизола, может изменять настроение, присутствует в городской и промышленной среде, потенциально влияет на поведение и восприятие.

С точки зрения когнитивной науки такие переживания объясняются сочетанием физиологического воздействия и психологических факторов. Если человек заранее настроен на «необычный» опыт, например, находясь в здании с репутацией «аномального», его мозг склонен интерпретировать внутренние ощущения как внешние события. Это усиливается эффектами ожидания, внушения и повышенной внимательности к любым изменениям в окружающей среде.

Важно отметить, что инфразвук не является мистическим явлением. Это физический фактор, который можно измерить, воспроизвести и изучать экспериментально. Однако его влияние на человека долгое время оставалось недооцененным из-за отсутствия прямого сенсорного восприятия. Современные исследования постепенно восполняют этот пробел, показывая, что «невидимые» и «неслышимые» факторы среды могут существенно влиять на психическое состояние.

Также поднимается вопрос о длительном воздействии инфразвука. Хроническое повышение уровня кортизола связано с рисками для здоровья, включая нарушения сна, снижение иммунитета, метаболические изменения и ухудшение психоэмоционального состояния. Поэтому изучение инфразвука имеет не только теоретическое, но и практическое значение для архитектуры, градостроительства и нормирования шума.

Ограничения существующих исследований включают относительно небольшие выборки, использование отдельных частот и краткосрочные наблюдения. Реальные условия значительно сложнее: инфразвук редко представлен одной чистой частотой, чаще это комбинация колебаний разной интенсивности и длительности. В будущем планируется расширение диапазона тестируемых частот, увеличение продолжительности экспериментов и использование более точных методов регистрации физиологических реакций.

Таким образом, инфразвук представляет собой важный, но малоосознаваемый фактор окружающей среды, который способен влиять на эмоции, стресс и поведение человека. Его изучение помогает не только понять биологические механизмы восприятия, но и рационально объяснить часть

явлений, которые ранее относили к категории паранормальных.

**Ссылка:** «Воздействие инфразвука связано с негативной реакцией, отрицательной оценкой и повышенным уровнем кортизола в слюне у человека»  
[DOI: 10.3389/fnbeh.2026.1729876](https://doi.org/10.3389/fnbeh.2026.1729876).