



POKOJE WYCISZEŃ

Pokoje wyciszeń to wydzielone przestrzenie projektowane do **ograniczania bodźców, wyciszenia emocji i zapewnienia spokojnych warunków odpoczynku lub regeneracji**, które pozwalają **odcinać użytkownika od hałasu i nadmiaru bodźców, tworzyć bezpieczne miejsce wyciszenia i wspierać dobrostan i komfort sensoryczny**. W praktyce przekłada się to na lepsze warunki pracy w skupieniu i większą dostępność cichych, gotowych do użycia pomieszczeń.

Rozwiązanie może przyjmować formę pokoju, boksu lub specjalnie wydzielonej strefy, w której akustyka, materiały i układ wnętrza **pomagają budować spokojniejsze i bardziej przewidywalne środowisko** użytkownika. Pokoje wyciszeń sprawdzają się **w biurach, szkołach, placówkach medycznych, przestrzeniach publicznych i miejscach pracy**, gdzie część użytkowników potrzebuje **odpoczynku od intensywnych bodźców, rozmów i ruchu**.

Dobrze zaprojektowana przestrzeń wyciszenia **ogranicza stres, zwiększa poczucie bezpieczeństwa i daje realne wsparcie osobom przeciążonym nadmiarem dźwięków oraz stymulacji otoczenia**. To rozwiązanie łączące **komfort akustyczny, prywatność i troskę o dobrostan użytkownika**, dlatego dobrze wpisuje się w nowoczesne podejście do projektowania przestrzeni inkluzywnych. Są szczególnie wartościowe tam, gdzie przestrzeń ma odpowiadać na zróżnicowane potrzeby użytkowników, także sensoryczne. Dobrze wspiera też **politykę wellbeing**.



OPIS

- **Funkcja:** tworzenie spokojnych przestrzeni; ograniczenie bodźców; zastosowanie w różnych typach obiektów.
- **Izolacja użytkownika:** ograniczenie hałasu; ograniczenie ruchu; ograniczenie nadmiaru stymulacji; poprawa poczucia bezpieczeństwa.
- **Komfort sensoryczny:** wsparcie odpoczynku; wsparcie regeneracji emocjonalnej; spokojne i przewidywalne środowisko użytkownika.
- **Formy wykonania:** pokoje; boksy; wyciszone strefy; zamknięte pomieszczenia; kabiny do pracy w skupieniu, rozmów poufnych i krótkiego odpoczynku od bodźców.
- **Charakter wnętrza:** funkcja akustyczna; przyjazny układ; uporządkowana przestrzeń; rozwiązanie dopasowane do potrzeb użytkowników.
- **Pokoje wyciszeń** powinny być projektowane tak, aby wspierały odpoczynek, poczucie bezpieczeństwa i redukcję napięcia. Ich wyposażenie warto dobierać z myślą o komforcie użytkownika, ograniczeniu bodźców oraz stworzeniu spokojnej, przyjaznej przestrzeni do regeneracji.
- **W aranżacji takich pomieszczeń warto uwzględnić:**
 - **elementy zapewniające prywatność** – zasłony, parawany lub ścianki, które pozwalają odizolować użytkownika od otoczenia;
 - **wygodne meble do odpoczynku** – miękkie fotele, sofy lub siedziska sprzyjające relaksowi;
 - **stonowane oświetlenie** – ciepłe, regulowane światło LED, które tworzy spokojną atmosferę;
 - **izolację akustyczną** – materiały dźwiękochłonne zastosowane na ścianach, suficie lub podłodze;
 - **uspokajającą kolorystykę i dekoracje** – łagodne barwy oraz minimalistyczne elementy wystroju;
 - **elementy sensoryczne** – miękkie poduszki, maty relaksacyjne i zróżnicowane faktury wspierające wyciszenie;
 - **technologie relaksacyjne** – urządzenia emitujące biały szum, muzykę relaksacyjną lub dźwięki natury;
 - **rośliny doniczkowe** – naturalne uzupełnienie wnętrza, poprawiające jego odbiór i jakość powietrza.

ZALETY

- **mniej bodźców i większe poczucie bezpieczeństwa**
- **spokojne warunki odpoczynku i wyciszenia**
- lepszy komfort sensoryczny użytkownika
- możliwość dopasowania do różnych grup odbiorców
- nowoczesne wsparcie **dla dobrostanu w przestrzeni wspólnej**
- zapewniają warunki do pracy głębokiej, rozmów poufnych i krótkiej regeneracji bez opuszczania biura lub hali



TRWAŁE



ESTETYCZNE



FUNKCJONALNE

NAJWYŻSZA
JAKOŚĆ

PRZEZNACZENIE

- pokoje wyciszeń **w biurach i szkołach**
- strefy sensoryczne **w obiektach publicznych**
- wydzielone miejsca odpoczynku **w placówkach medycznych**
- przestrzeń regeneracji **w miejscach pracy i rehabilitacji**
- uzupełnienie nowoczesnych wnętrz inkluzywnych i wellbeingowych
- pomieszczenia pomocnicze w halach oraz działach technicznych wymagających **czasowego odcięcia od hałasu**

PRZYKŁADOWE REALIZACJE:



