

Wakacyjne wyjazdy, festiwale, spotkania towarzyskie i większa swoboda sprzyjają wypoczynkowi, ale mogą również prowadzić do zachowań obarczonych ryzykiem. Alkohol, nieznane substancje psychoaktywne, presja otoczenia czy przecenianie własnych możliwości mogą skutkować konsekwencjami odczuwanymi długo po zakończeniu urlopu. Dlatego w ramach kampanii „LAS – Letnia Akademia Sanepidu” zwrócono uwagę na znaczenie świadomych decyzji i odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne oraz innych.

Wakacyjna swoboda może zmieniać ocenę ryzyka

Zmiana otoczenia, chęć zdobywania nowych doświadczeń i oderwanie od codziennych obowiązków mogą wpływać na podejmowane decyzje. Istotną rolę odgrywają emocje i zachowania osób znajdujących się w otoczeniu. Presja grupy może skłaniać do podejmowania ryzyka w celu uzyskania akceptacji, szczególnie podczas imprez, festiwali czy grupowych wyjazdów.

Zjawisko to ma szczególne znaczenie wśród młodzieży i młodych dorosłych. Dlatego jednym z elementów profilaktyki powinno być rozwijanie umiejętności samodzielnej oceny zagrożenia i reagowania w sytuacji, gdy zachowanie grupy może prowadzić do niebezpiecznych konsekwencji.

Alkohol i nieznane substancje zwiększają zagrożenie

Jednym z ważnych czynników ryzyka pozostaje alkohol. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia odpowiada on za około 2,6 mln zgonów rocznie na świecie i wiąże się z ponad 200 chorobami oraz stanami zdrowotnymi. Może osłabiać refleks, zaburzać ocenę sytuacji i zwiększać skłonność do ryzyka.

Szczególnie niebezpieczne jest łączenie alkoholu z prowadzeniem pojazdów, wypoczynkiem nad wodą czy zachowaniami seksualnymi bez odpowiedniego zabezpieczenia.

Rosnącym wyzwaniem są również nowe substancje psychoaktywne. Ich skład i stężenie mogą być nieznane, a działanie trudne do przewidzenia. Konsekwencją mogą być ostre zatrucia, zaburzenia psychiczne, uszkodzenia narządów, a w skrajnych przypadkach śmierć. Nawet jednorazowe użycie może stanowić poważne zagrożenie.

Bezpieczeństwo dotyczy także zdrowia seksualnego

Wakacyjne wyjazdy i nowe znajomości mogą sprzyjać sytuacjom wymagającym szczególnej odpowiedzialności. Ważne pozostają profilaktyka zakażeń przenoszonych drogą płciową, korzystanie z odpowiednich metod ochrony oraz dostęp do rzetelnych informacji.

Podkreśla się, że zdrowie seksualne jest integralnym elementem zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Profilaktyka nie powinna więc opierać się na ocenianiu zachowań, lecz na wspieraniu świadomych decyzji i ograniczaniu ryzyka.

Pierwsze minuty mogą zdecydować o zdrowiu

Utrata przytomności, udar cieplny, ciężka reakcja alergiczna, uraz czy zatrucie wymagają szybkiej reakcji. Świadcowie zdarzenia często jako pierwsi mają możliwość wezwania pomocy i rozpoczęcia podstawowych działań ratunkowych. Znajomość numerów alarmowych i zasad pierwszej pomocy może

Wakacyjna swoboda nie zwalnia z ostrożności. Jedna decyzja może mieć poważne skutki

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 25, sierpień 2026 10:51

Tomasz Smaś

Odśłony: 61

mieć w takich sytuacjach kluczowe znaczenie.

W ramach wakacyjnej profilaktyki przypomina się również o kilku podstawowych zasadach: niepodejmowaniu ważnych decyzji pod wpływem alkoholu, unikaniu substancji o nieznanym składzie, dbaniu o znajomych podczas imprez, reagowaniu na sytuacje zagrożenia oraz korzystaniu z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia.

Odpowiedzialność chroni nie tylko jedną osobę

Bezpieczeństwo wakacyjnego wypoczynku zależy nie tylko od służb i warunków zewnętrznych. Duże znaczenie mają codzienne wybory. Rozwaga, umiejętność oceny ryzyka i gotowość do udzielenia pomocy mogą ograniczyć liczbę urazów, zatruc, zakażeń oraz innych zdarzeń zagrażających zdrowiu.

Kampania „LAS – Letnia Akademia Sanepidu” ma przypominać, że wakacyjna swoboda nie musi oznaczać rezygnacji z zasad bezpieczeństwa. Odpowiedzialna decyzja podjęta w odpowiednim momencie może ochronić zarówno własne zdrowie, jak i osoby znajdujące się w najbliższym otoczeniu.

Źródło: GIS