

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation)

Die WHO (World Health Organization) ist eine Sonderorganisation der UNO und ist für die Koordination des internationalen öffentlichen Gesundheitswesens zuständig. Die Aufgabe der WHO besteht darin, eine bessere, gesündere Zukunft für alle Menschen zu erreichen. Dafür versucht die WHO bei Gesundheitsgefahren, diese durch Warnhinweise für alle sichtbar offen zu legen und Verhaltensempfehlungen für die Menschen zu geben. Außerdem kann die WHO auch vor Ort aktiv werden, z.B. mit Impfprogrammen. Die WHO ist damit die internationale Organisation, die dem Schutz und der Verbesserung der Gesundheit dient.

Gesundheit

Unter Gesundheit versteht man laut der WHO einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheiten und Gebrechen. Dies bedeutet, dass nicht nur Gesundheit an körperlichen (physischen) Merkmalen festgemacht wird, sondern auch an geistigen (psychischen) und sozialen Merkmalen und Umständen. Forschungen haben nämlich ergeben, dass eine ungesunde soziale Umgebung, z.B. Arbeitsstress, die körperliche Gesundheit vermindern kann. Ebenso können psychische Erkrankungen wie Depressionen zu körperlichen Beschwerden führen und umgekehrt. Die Gesundheit des Menschen steht damit auf drei Säulen, die sich alle gegenseitig beeinflussen. Deshalb muss ein Mensch in allen drei Bereichen sich „wohlbefinden“, um insgesamt als „gesund“ gelten zu können.

Belastungen können unsere Gesundheit beeinträchtigen.

Persönliche Belastungen sind z.B. Ängste oder eigene körperliche Beschwerden, aber auch eine ungesunde Ernährung, Schlafmangel und hohe eigene Erwartungen.

Unter sozialen Belastungen können Probleme mit Freunden oder Familie verstanden werden. Außerdem kommen bei den sozialen Stressoren noch Über- oder Unterforderung am Arbeitsplatz hinzu.

Zu den umweltbedingten Stressoren zählen Hitze, Kälte, Verkehrsstau aber auch Umweltgifte und Lärm.

Um die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen ist zum Beispiel eine ausgleichende Tätigkeit wie Sport wichtig. Außerdem helfen ein gesundes Umfeld, Ruhe und Erholung, sowie eine ausgewogene Ernährung, die Gesundheit zu erhalten. Zuletzt gilt auch, sich erreichbare Ziele zu setzen.

Die wichtigste eigene Ressource, um gesund zu bleiben, stellt der Kohärenzsinn dar, die eigene Zuversicht, mit Problemen fertig werden zu können, und sich in dieser Fähigkeit selbst zu vertrauen. Dieser Kohärenzsinn wird in die Teilbereiche

- Sinnhaftigkeit (Schwierigkeiten werden als Herausforderung und nicht als Last empfunden),
- Bewältigbarkeit (die Überzeugung in seine Fähigkeiten, Schwierigkeiten bewältigen zu können)
- und Verstehbarkeit (Fähigkeit, Personen oder Situationen angemessen bewerten zu können) gliedert.