

Robusthed

Overlæge Poul Lundgaard Bak

plb@sundkom.dk



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

Robusthed

Klare livets små og store udfordringer
- især når livet er svært.

Mennesker

Opgaver

Fristelser

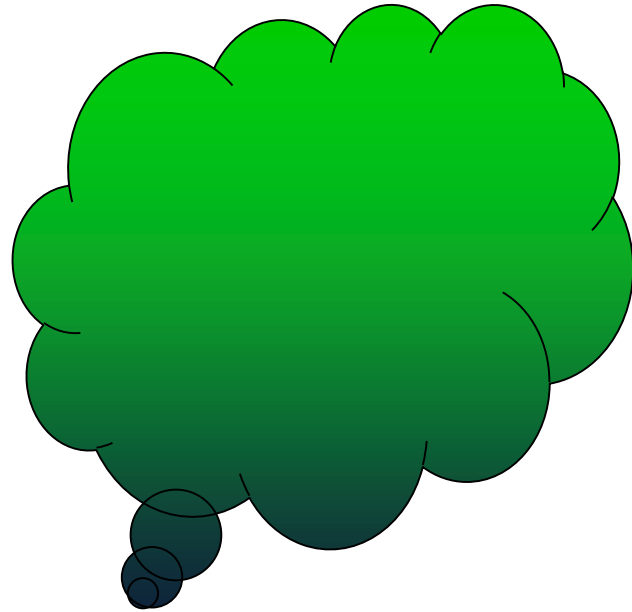
Lidelse

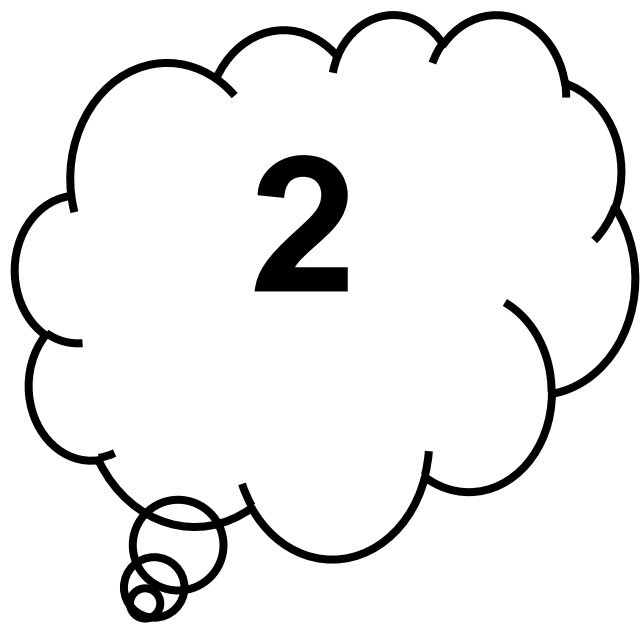
Robusthed.dk

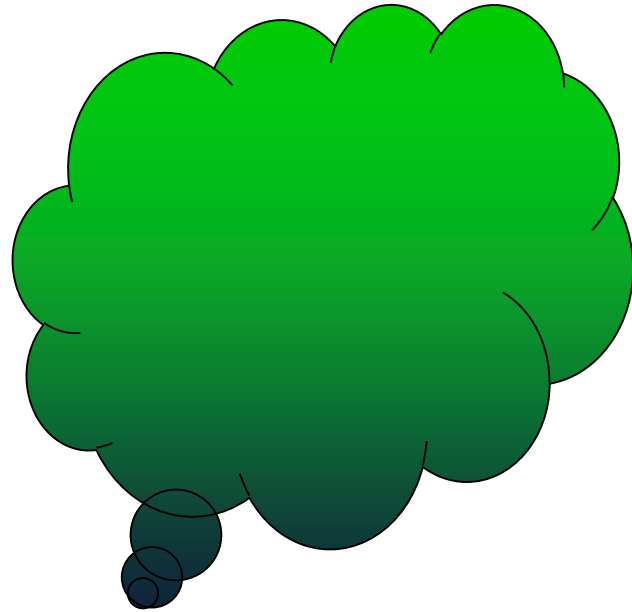
”Videns-vitaminer” til hverdagen

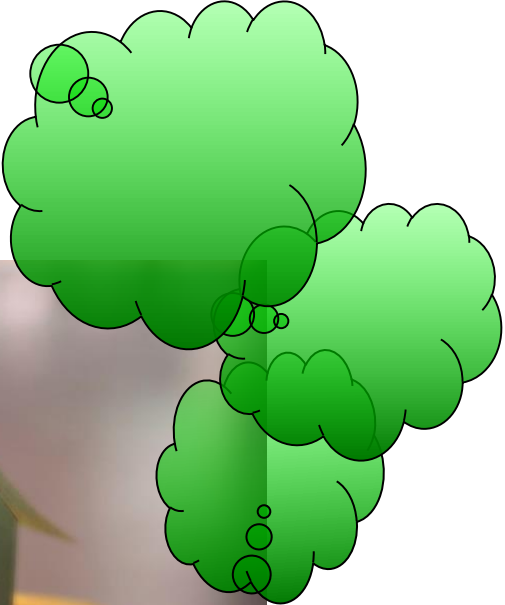
Der er kun én ting, man skal kunne
for at være robust...

Man skal være god til at tænke sig om

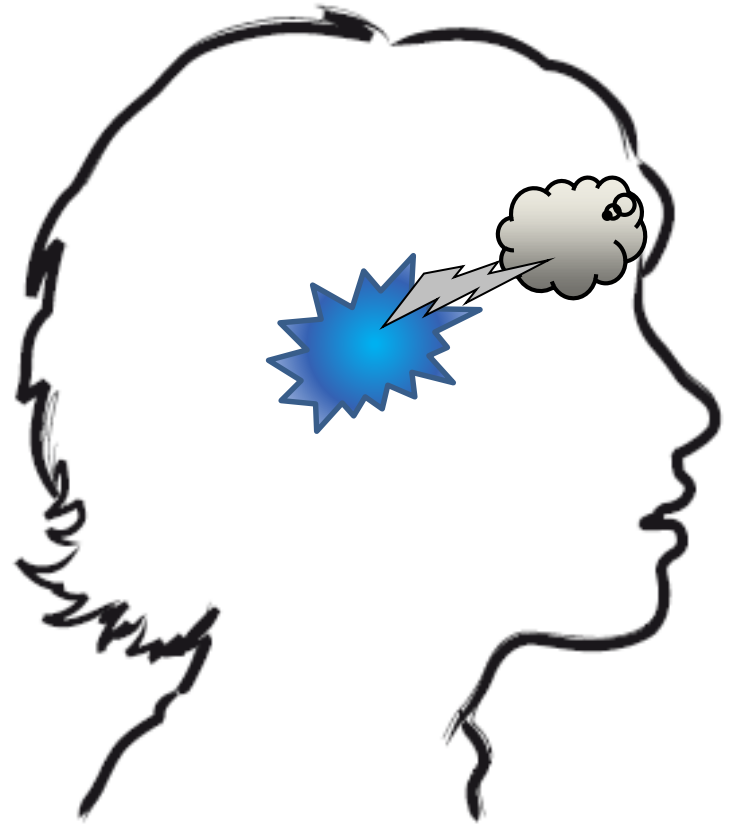
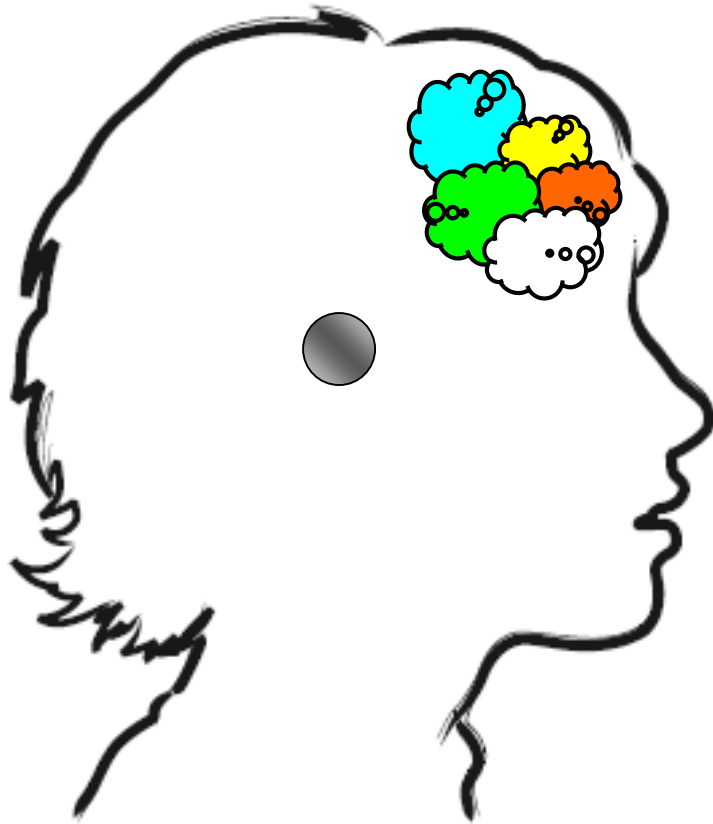




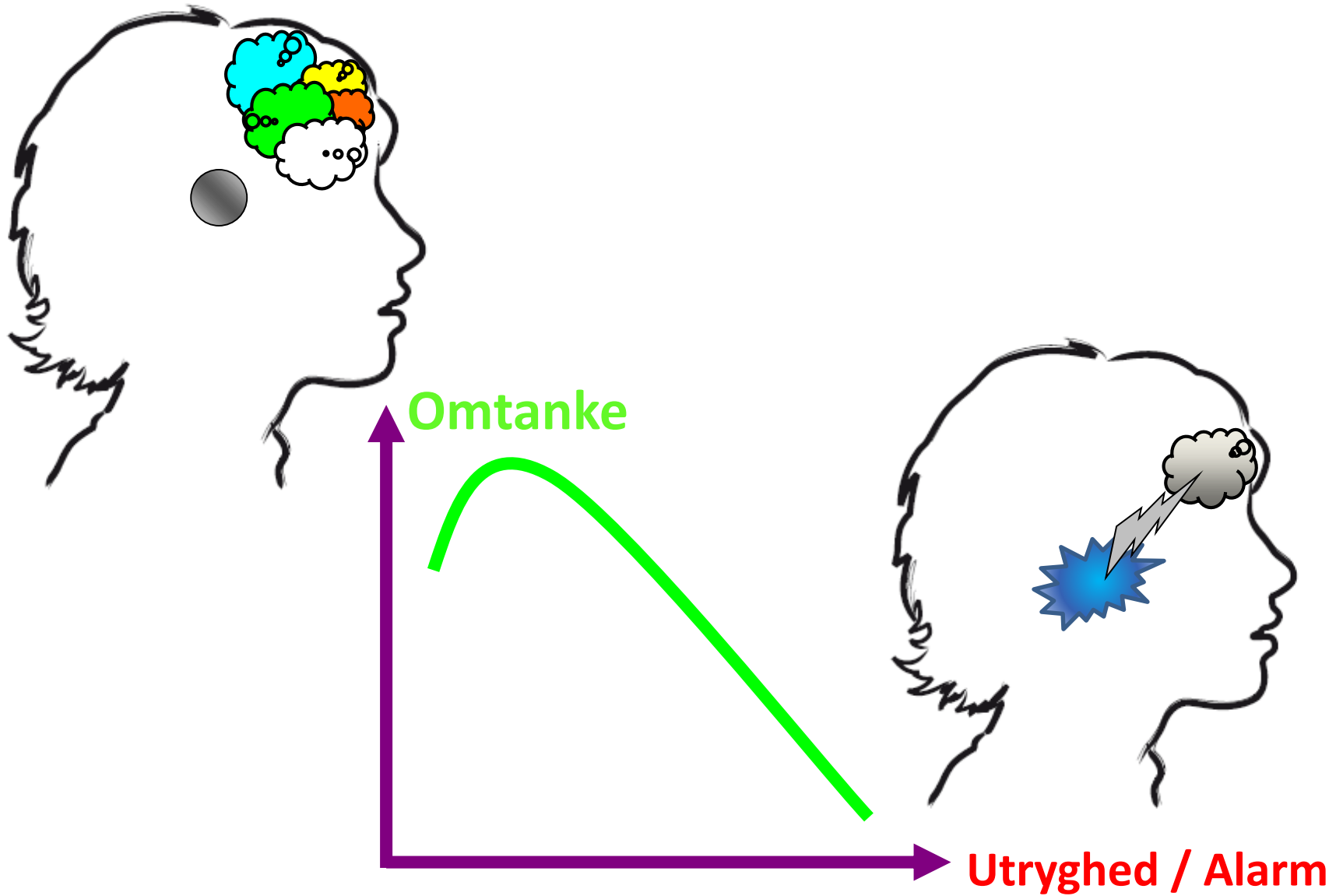




Tænkehjernen og Hjernens 112



Passende Udfordringer



ØV

Hvad kan man gøre,
når der akut er brug for
at få ro på alarmsystemet?

Træk vejret
dybt og roligt