



Le persone che soffrono di emicrania meriterebbero maggior supporto sul posto di lavoro

L'emicrania è più di un semplice mal di testa. È una patologia neurologica complessa e invalidante che può causare notevoli difficoltà nella vita quotidiana dei pazienti, soprattutto al lavoro.



Una recente ricerca condotta dalla **European Migraine and Headache Alliance (EMHA)** su pazienti emicranici ha mostrato che per il **79%** dei pazienti l'emicrania ha avuto un impatto negativo sulla propria carriera mentre il **93%** pensa che l'emicrania non sia ben compresa dalle persone che non ne soffrono, con una conseguente stigmatizzazione nei confronti dei pazienti emicranici.¹

La stigmatizzazione avviene quando le persone che soffrono di emicrania subiscono comportamenti negativi, di rifiuto o di intolleranza da parte degli altri a causa della loro patologia.

Questo è dovuto spesso a causa di una diffusa mancanza di comprensione dell'emicrania che aggiunge ulteriori difficoltà alle persone che ne soffrono, facendole sentire ansiose, depresse e isolate soprattutto sul posto di lavoro. Il **62%** degli intervistati non parla della sua patologia e delle difficoltà legate ad essa poiché ritiene che il proprio datore di lavoro lo giudichi in maniera negativa a causa della sua emicrania, compromettendo una sua crescita professionale. Sempre il 62% degli intervistati dichiara che quando i colleghi sminuiscono l'emicrania considerandolo un "semplice mal di testa", si sente più stigmatizzato e nasconde la propria patologia al lavoro.

Cosa si può fare?

Come datore di lavoro, comprendere l'impatto dell'emicrania e creare un ambiente di lavoro supportivo non è solo una dimostrazione di empatia, ma può effettivamente migliorare il benessere generale e la produttività. Per i dipendenti che soffrono di emicrania, sapere come gestire i sintomi e comunicare le proprie esigenze al manager e ai colleghi è fondamentale per mantenere le prestazioni e la soddisfazione sul lavoro.

Ecco alcune azioni pratiche da mettere in atto:

COSA POSSONO FARE AZIENDE E DATORI DI LAVORO

- 1 Sensibilizzare i dipendenti sulle difficoltà che comporta l'emicrania** per contribuire a promuovere una cultura di comprensione, empatia e sostegno tra colleghi²
- 2 Promuovere conversazioni aperte e informali sull'emicrania** per rendere più semplice alle persone che ne soffrono parlare della propria patologia ed esperienza²
- 3 Organizzare o partecipare ad eventi** nazionali o internazionali sull'emicrania per informarsi e sensibilizzare sulla patologia e mostrare solidarietà alle persone che ne soffrono

COSA PUÒ FARE CHI SOFFRE DI EMICRANIA

- 1 Parlare della patologia al proprio manager**, spiegandone l'impatto sulla vita personale e professionale. Il datore di lavoro potrà fornire supporto solo se comprende realmente quanto la patologia sia invalidante per chi ne soffre¹
- 2 Incoraggiare il proprio datore di lavoro a sensibilizzare ed educare i dipendenti** sull'emicrania, affinché comprendano la patologia, cambino il linguaggio usato per descriverla e offrano un supporto maggiore a chi ne soffre¹
- 3 Incoraggiare il proprio datore di lavoro a consentire una modalità di lavoro flessibile e un ambiente di lavoro più supportivo**, così da consentire a tutti i dipendenti, in modo equo, una crescita lavorativa¹

FONTI:

1. EMHA. Migraine & Stigma Survey Highlights & Conclusions. Disponibile al link: https://www.emhalliance.org/wp-content/uploads/Conclusionestotales_2024.pdf [Accesso: giugno 2024]

2. EMHA. Migraine and colleagues: 5 ways to support and empathise with a colleague suffering from migraine. Disponibile al link: <https://www.emhalliance.org/migrainefriendlyworkplace/migraine-and-colleagues/> [Accesso: giugno 2024]