

## Gestire le energie sul posto di lavoro

Gestire bene i propri livelli di energia può avere un impatto positivo sulle prestazioni lavorative nonostante la sclerosi multipla. Con la giusta strategia, corpo e mente diventano più performanti malgrado il sintomo della fatigue. Ecco i consigli migliori per gestire efficacemente le energie sul posto di lavoro.

---

### I punti più importanti in sintesi

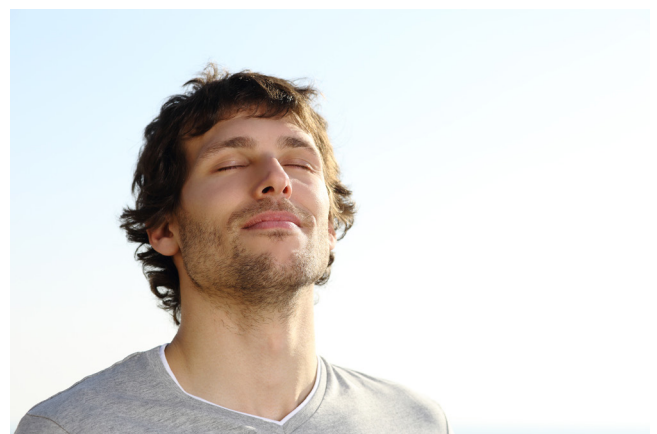
- La fatigue è il sintomo più comune e più gravoso della SM.
  - Una vita professionale appagante è possibile anche convivendo con questa limitazione.
  - Grazie a strategie per una gestione efficace delle proprie riserve di energia si può gestire meglio anche il lavoro.
  - Consigli per una buona gestione dell'energia.
- 

La stanchezza, o fatigue, è il sintomo più frequente della sclerosi multipla (SM). Si presume che interessi, in una forma o nell'altra, fino all'85% delle persone con SM. Il 60% indica la fatigue come il sintomo più gravoso.

Sono manifestazioni tipiche della fatigue la mancanza di energia fisica e mentale o dall'esacerbazione di altri sintomi della SM. La fatigue può manifestarsi all'improvviso o come una mancanza di energia permanente e generalizzata. Questo può presentarsi già dopo sforzi lievi costringendo gli interessati a fare immediatamente una pausa. La fatigue correlata alla SM non è comparabile alla normale stanchezza provata dalle persone sane. Si presume che nella sclerosi multipla si riconduca direttamente ai danni delle fibre nervose, ma l'esatto meccanismo d'azione non è ancora chiaro. Il trattamento della fatigue ricorre a medicinali e fisio- o ergoterapia (in particolare i gruppi

terapeutici «Educazione alla gestione dell'Energia» o le sedute individuali), spesso affiancati da un allenamento fisico personalizzato. Prima della terapia è importante esaminare la situazione con un medico esperto: insieme è possibile sviluppare strategie per gestire con la massima efficienza il proprio bilancio energetico. Ciò non farà scomparire del tutto la fatigue, ma migliorerà le capacità fisiche e mentali. La sera, dedicate tempo a sufficienza per riposarvi e ricaricare di nuovo le batterie per il giorno seguente.

Se a causa dell'affaticamento pronunciato non riuscite più a svolgere del tutto il vostro carico di lavoro, è bene che vi rivolgiate ai superiori per discutere il vostro profilo professionale: è possibile allinearli alle attuali energie? Eventualmente si può valutare anche un impiego diverso in azienda. Per poter affrontare tali discussioni, è necessario conoscere a fondo il vostro equilibrio energetico personale. Può aiutare, ad esempio, tenere un diario personale dell'energia.



## Consigli per gestire le energie sul posto di lavoro

- In un ambiente lavorativo tranquillo è più facile concentrarsi.
- Mantenere una temperatura ambiente relativamente bassa migliora la trasmissione degli impulsi e degli stimoli contrastando la fatigue.
- Una postazione di lavoro adattata a livello ergonomico e ausili per ridurre lo sforzo fisico preservano le riserve di energia.
- Inserite per tempo pause individuali per evitare un crollo energetico.
- Le possibilità di riposo o una pausa pranzo prolungata con pisolino aiutano a ricaricare le batterie.
- Definite le priorità nella pianificazione del lavoro tenendo in debita considerazione la vostra personale curva di rendimento. Solitamente il picco della concentrazione è la mattina.
- Lo stress generato da tempistiche pressanti divora inutilmente energie preziose e deve essere quanto più possibile evitato.
- Accettate i gesti gentili e il supporto di colleghe e colleghi.

- Evitate dove possibile eventuali conflitti sul lavoro e lo stress emotivo che ne consegue.
- Seguite una dieta equilibrata e povera di grassi.

È assolutamente possibile condurre una vita professionale appagante nonostante la fatigue causata dalla SM. A tal fine servono una buona dose di autovalutazione realistica, autodisciplina e una gestione intelligente delle proprie risorse personali.



Infoline SM

**091 922 61 10**

Lunedì – giovedì,  
ore 10.00 - 12.00 e 13.00 - 17.00  
(chiuso il mercoledì pomeriggio e venerdì)



**Società svizzera sclerosi multipla**

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno

Informazioni: [www.sclerosi-multipla.ch](http://www.sclerosi-multipla.ch) / 091 922 61 10

[info@sclerosi-multipla.ch](mailto:info@sclerosi-multipla.ch)



La Società SM non accetta alcun sostegno finanziario dall'industria farmaceutica. Grazie per la Vostra donazione!