

A full-page photograph of a smiling Black man with a beard, wearing a red zip-up hoodie, running towards the camera on a paved path. The background shows a cloudy sky and a blurred urban setting with a graffiti wall and a stadium light pole.

Beyond
Expectations

Ψωρίαση και Επαγγελματική Ζωή

Johnson&Johnson



Ποιες είναι οι προκλήσεις;

Η διαχείριση της επαγγελματικής ζωής μπορεί να είναι αρκετά δύσκολη. Η διαχείριση της επαγγελματικής ζωής σε συνδυασμό με μια κατάσταση όπως η ψωρίαση μπορεί να αποτελεί ιδιαίτερα μεγάλη πρόκληση. Μελέτες έχουν δείξει ότι η ψωρίαση μπορεί να έχει μεγάλη επίδραση στην επαγγελματική ζωή και την καριέρα ενός ατόμου, όπως:

- Τακτικές απουσίες, λόγω των ιατρικών ραντεβού, των εξάρσεων και της μειωμένης ψυχικής υγείας, οι οποίες μπορεί να φθάνουν τις 26 εργάσιμες ημέρες κατ' έτος¹⁻²
- Πρόωρη συνταξιοδότηση¹
- Αναγκαστικές αλλαγές σταδιοδρομίας¹
- Απώλεια παραγωγικότητας στην εργασία, η οποία συνδέεται επίσης άμεσα με οικονομικό κόστος για την κοινωνία^{3,4}
- Μειωμένες αποταμιεύσεις κατά η διάρκεια της ζωής²
- Τριπλάσια πιθανότητα ανεργίας²

Ο οδηγός αυτός έχει ως στόχο να προσφέρει πρακτικές οδηγίες για τη διαχείριση της επαγγελματικής ζωής όταν στην εξίσωση εμπλέκεται και η ψωρίαση. Απευθύνεται τόσο στα ίδια τα άτομα που ζουν με ψωρίαση όσο και στους συναδέλφους ή τους εργοδότες ατόμων με ψωρίαση.



Τι είναι η ψωρίαση;

Η ψωρίαση είναι μια χρόνια, επώδυνη, παραμορφωτική και εξουθενωτική νόσος η οποία μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε περιοχή του σώματος. Υπάρχουν διάφοροι τύποι ψωρίασης.^{5,6} Η πιο συχνή μορφή είναι η ψωρίαση κατά πλάκας, η οποία οδηγεί συνήθως στην ανάπτυξη παχιών ερυθρών ή φλεγμονωδών τμημάτων στο δέρμα τα οποία καλύπτονται από ασημί λέπια και είναι γνωστά ως πλάκες.⁷

Η ψωρίαση προκαλείται από μια διαταραχή του ανοσοποιητικού συστήματος, κατά την οποία ορισμένα ανοσοκύτταρα (Τ-κύτταρα) διεγείρονται και εμφανίζουν υπερβολική δραστηριότητα. Τα κύτταρα αυτά αρχίζουν να παράγουν φλεγμονώδεις χημικές ουσίες, που με τη σειρά τους οδηγούν σε ταχεία αύξηση των κυττάρων του δέρματος, προκαλώντας τον σχηματισμό πλακών.⁸ Για τα άτομα με ψωρίαση, κάποιες ημέρες είναι καλύτερες από άλλες. Έξαρση της ψωρίασης μπορεί να προκληθεί από πολλές διαφορετικές αιτίες, όπως το στρες, οι ορμονικές αλλαγές και οι τραυματισμοί του δέρματος.⁸

Η ψωρίαση δεν είναι μεταδοτική. Δεν είναι κάτι που μπορείς να «κολλήσεις» ή που οι άλλοι μπορούν να κολλήσουν από εσένα.⁶

Η ψωρίαση δεν πλήττει μόνο το δέρμα, μπορεί να πλήξει και άλλες περιοχές του σώματος και σχετίζεται στενά με παθήσεις, όπως οι εξής:⁹⁻¹³

- Ψωριασική αρθρίτιδα, μια πάθηση που πλήττει τις αρθρώσεις και τους μύες
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)
- Καρδιαγγειακές νόσοι
- Καρκίνος
- Οστεοπόρωση
- Μεταβολικό σύνδρομο

Εξίσου σημαντικό είναι το γεγονός ότι τα άτομα με ψωρίαση συχνά μάχονται με την κατάθλιψη και το άγχος.¹⁴ Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τις επιπτώσεις της ψωρίασης διαβάζοντας τον οδηγό **Ψυχική υγεία και Ψωρίαση**.



Επικοινωνία με τον εργοδότη σας:

Πώς θα του ανακοινώσετε ότι έχετε ψωρίαση;

Εάν έχετε προσληφθεί πρόσφατα, εάν πηγαίνετε σε συνεντεύξεις για δουλειά ή εάν μόλις μάθατε για τη διάγνωση ενώ ήδη εργάζεστε καιρό στη θέση που έχετε, μπορεί να θελήσετε να μην αναφέρετε την ψωρίαση, εξαιτίας του φόβου για τυχόν στιγματισμό ή παρανόηση της κατάστασης. Η απόφαση είναι δική σας. Ωστόσο, αν και ο νόμος δεν σας υποχρεώνει να ενημερώσετε οποιονδήποτε για την πάθησή σας, αν οι καθημερινές σας δραστηριότητες γίνονται δύσκολες, είναι σημαντικό να σκεφθείτε το ενδεχόμενο να ανοιχτείτε περισσότερο σχετικά με την κατάσταση σε σημαντικά μέλη της ομάδας σας, στον διευθυντή σας ή στο τμήμα ανθρώπινου δυναμικού.

Αν πιστεύετε ότι η ψωρίαση μπορεί να επηρεάσει την εργασία σας ή την παραγωγικότητά σας σε κάποιο βαθμό στο μέλλον, είτε εξαιτίας των εξάρσεων είτε λόγω της ανάγκης για τακτικά ιατρικά ραντεβού, μπορεί να σας είναι πιο εύκολο να διαχειριστείτε την κατάσταση αν ξέρετε ότι υπάρχουν σημαντικά άτομα στη δουλειά που μπορούν να σας βοηθήσουν να αντεπεξέλθετε στον φόρτο εργασίας όταν τα πράγματα γίνουν δύσκολα. Να θυμάστε ότι δεν έχετε υποχρέωση να ενημερώσετε κανέναν για την κατάστασή σας. Το πόσες πληροφορίες θα θελήσετε να αποκαλύψετε εξαρτάται αποκλειστικά και μόνο από εσάς.

Μάθετε τα δικαιώματά σας!!

Να θυμάστε ότι δεν έχετε καμία υποχρέωση να ενημερώσετε τον εργοδότη σας σχετικά με την ψωρίαση και ότι η νόσος σας δεν θα πρέπει να γίνει ποτέ αιτία να καθυστερήσει η επαγγελματική σας εξέλιξη. Οι περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες έχουν νόμους κατά των διακρίσεων που προστατεύουν τα άτομα με παθήσεις όπως η ψωρίαση – φροντίστε λοιπόν να γνωρίζετε τα δικαιώματά σας.

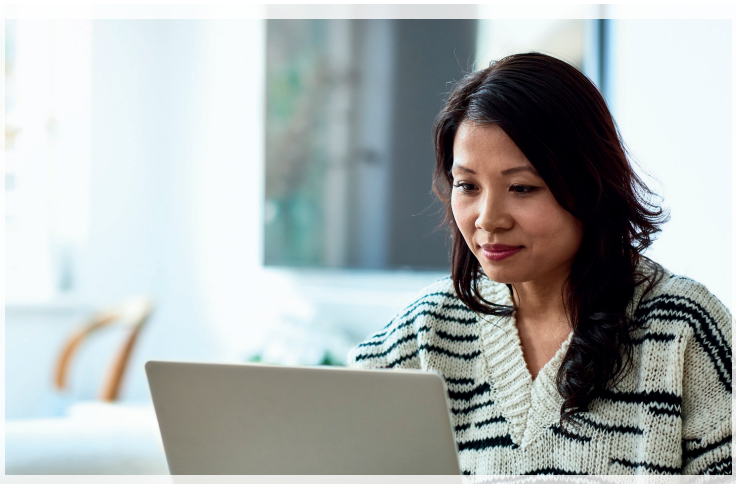
Να θυμάστε ότι έχετε το δικαίωμα να είστε όσο ανοιχτοί ή κλειστοί θέλετε σχετικά με το θέμα.



Συμβουλές για το πώς να συζητήσετε σχετικά με την ψωρίαση με τον διευθυντή σας, τους συναδέλφους σας ή το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού

...εάν η ψωρίασή σας είναι υπό έλεγχο στην εργασία

- Εξηγήστε την κατάσταση με απλά λόγια
- Εξηγήστε τους τρόπους που χρησιμοποιείτε για να διασφαλίζετε ότι η πάθηση αντιμετωπίζεται καλά
- Εξηγήστε τους παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν έξαρση και συζητήστε πώς μπορείτε να τους αποφύγετε
- Προσπαθήστε οι πληροφορίες που μοιράζεστε σχετικά με την πάθησή σας να είναι σχετικές με τον χώρο εργασίας και όχι υπερβολικά προσωπικές
- Μιλήστε σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η ψωρίαση στην εργασία σας στο μέλλον (συμπεριλάβετε τις πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες από τη θεραπεία που παίρνετε τώρα)
- Ρωτήστε σχετικά με τυχόν επιλογές ευέλικτης εργασίας που μπορεί να βοηθούν
- Ρωτήστε τι επιλογές/υποστήριξη μπορεί να σας προσφέρει η εταιρεία που θα σας βοηθήσουν (για παράδειγμα, έναν χώρο όπου θα μπορείτε να εφαρμόζετε τις τοπικές κρέμες)





...εάν η ψωρίασή σας δεν είναι προς το παρόν υπό έλεγχο στην εργασία

- Εξηγήστε την κατάσταση με απλά λόγια
- Εξηγήστε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε αυτό το διάστημα λόγω της ψωρίασης
- Μιλήστε σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις που μπορεί να έχει ή ήδη έχει η ψωρίαση στην εργασία σας
- Προσπαθήστε οι πληροφορίες που μοιράζεστε σχετικά με την πάθησή σας να είναι σχετικές με τον χώρο εργασίας και όχι υπερβολικά προσωπικές
- Εάν εμφανίζετε ανεπιθύμητες ενέργειες από τη θεραπεία οι οποίες επηρεάζουν την εργασία σας, συζητήστε για αυτές με τα κατάλληλα μέλη της ομάδας σας
- Ρωτήστε σχετικά με τυχόν επιλογές ευέλικτης εργασίας που μπορεί να βοηθούν
- Ρωτήστε τι επιλογές/υποστήριξη μπορεί να σας παρέχει ο εργοδότης
- Διαβεβαιώστε τους ότι είστε πρόθυμοι να επιδείξετε ευελιξία ώστε να διασφαλίσετε ότι θα συνεχίσετε να εκτελείτε τα καθήκοντά σας σε υψηλό επίπεδο
- Θυμίστε τους ότι υπάρχει δυνατότητα καλού ελέγχου της ψωρίασης και ότι θα συνεργαστείτε με τον γιατρό σας για να βρείτε μια θεραπεία που λειτουργεί καλά, έτσι ώστε η πάθησή σας να μην επηρεάσει την εργασία σας στο μέλλον
- Ζητήστε υπομονή και κατανόηση – θυμηθείτε, μπορεί να έχετε ψωρίαση αλλά αυτό δεν θα πρέπει να σας εμποδίζει να είστε ένα παραγωγικό και αξιόλογο μέλος της ομάδας σας



Πώς να διαχειριστείτε την ψωρίαση στην εργασία

Δεν είναι πάντα εύκολο, αλλά με προγραμματισμό και σωστή υποστήριξη, μπορείτε να κάνετε πραγματικά άλματα στη βελτίωση της ισορροπίας δουλειάς-προσωπικής ζωής. Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να είναι χρήσιμες, ανεξάρτητα από το αν εργάζεστε σε γραφείο, από το σπίτι, στις πωλήσεις ή αν η δουλειά σας απαιτεί χειρωνακτικές δεξιότητες:

1 Ξεκουραστείτε αρκετά

Στις πολυάσχολες περιόδους, φροντίστε να ξεκουράζεστε. Έχει αποδειχθεί ότι η έλλειψη ύπνου προκαλεί περισσότερες εξάρσεις.¹⁵

2 Χρησιμοποιήστε το δίκτυο υποστήριξης

Μια δύσκολη εβδομάδα στη δουλειά, σε συνδυασμό με μια έξαρση, μπορεί να είναι εξοντωτική. Ζητήστε υποστήριξη από την οικογένειά σας και από τους φίλους σας όταν τη χρειάζεστε.

3 Μάθετε τα σημάδια

Εάν προβλέπετε την εμφάνιση έξαρσης, μπορείτε να προγραμματίσετε την εβδομάδα σας αναλόγως. Μάθετε να αναγνωρίζετε κάποια από τα χαρακτηριστικά σημάδια ή τότε είναι πιθανό να εμφανιστεί μια έξαρση.

4 Αποφύγετε τις τροφές/τις συνήθειες που πυροδοτούν τις εξάρσεις

Ορισμένοι παράγοντες κινδύνου, όπως η παχυσαρκία, ο καθιστικός τρόπος ζωής, το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ, έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης ψωρίασης ή έξαρσης των συμπτωμάτων και των συνοσηροτήτων που σχετίζονται με τη νόσο.¹⁶⁻¹⁷ Η διατροφή σας και ο τρόπος ζωής σας είναι κάτι που μπορείτε να ελέγξετε, οπότε προσπαθήστε να παραμείνετε υγιείς!!

5 Αντιμετωπίστε το στρες

Η διαχείριση της ψυχικής υγείας μαζί με την ψωρίαση μπορεί να εξελιχθεί σε μια πραγματική μάχη. Φροντίστε να διαβάσετε τον οδηγό «Ψυχική υγεία και Ψωρίαση» για περισσότερες συμβουλές.

6 Ενημερώνετε τακτικά τον διευθυντή σας ή το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού

Εάν έχετε μιλήσει στους εργοδότες σας για την πάθησή σας, καλό θα ήταν να τους ενημερώνετε τακτικά για την εξέλιξη της κατάστασης.

7 Δείξτε ευελιξία στο πρόγραμμα εργασίας σας

Εάν είναι δυνατό, κρατήστε μια ευελιξία στο πρόγραμμα εργασίας σας. Για παράδειγμα, εάν χρειάζεται να σηκώσετε βαριά αντικείμενα αλλά βρίσκεστε εν μέσω μιας σοβαρής έξαρσης, προσπαθήστε να αναβάλετε την εργασία για αργότερα μέσω στην εβδομάδα, όταν η κατάστασή σας θα έχει βελτιωθεί. Παρομοίως, εάν αισθάνεστε πολύ άβολα για να πάτε στο γραφείο, προγραμματίστε ηλεκτρονική επικοινωνία από το σπίτι.

8 Παραμείνετε θετικοί

Είναι φυσικό να αισθάνεστε πεσμένοι και εξαντλημένοι μετά από μια ιδιαίτερα κακή περίοδο με την ψωρίαση, αλλά είναι σημαντικό να παραμένετε θετικοί. Με τον καιρό, θα βρείτε μεθόδους που θα λειτουργούν για εσάς και τα πράγματα θα βελτιωθούν.

Να θυμάστε ότι, παρόλο που πρέπει να πάρετε την υγεία σας στα σοβαρά και να βρείτε τρόπους να διαχειριστείτε με μεγαλύτερη άνεση το ζήτημα της ψωρίασης σε συνδυασμό με τη δουλειά σας, αυτό δεν χρειάζεται να σας εμποδίζει να είστε παραγωγικοί στην εργασία σας. Η συνολική σας απόδοση είναι που μετράει και το πώς χειρίζεστε τις δυσκολίες και όχι η ψωρίαση.



Ένας συνάδελφός μου/υπάλληλός μου έχει ψωρίαση. Πώς μπορώ να τον βοηθήσω;

- Δείξτε κατανόηση. Τα άτομα με ψωρίαση μπορεί να πλήττονται με πολλούς τρόπους. Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να μην αντιμετωπίζουν δυσκολίες, αλλά κάποιοι άλλοι μπορεί να έχουν ιδιαίτερες ανάγκες ή να χρειάζονται άδειες από την εργασία για ιατρικά ραντεβού.
- Ενημερωθείτε
- Εξετάστε όλες τις πιθανές επιλογές/λύσεις για τις δυσκολίες που έχει στη δουλειά
- Σεβαστείτε το αίτημα του πάσχοντος για σεβασμό στα προσωπικά του δεδομένα
- Προσφερθείτε να τον βοηθήσετε με όποιο τρόπο μπορείτε
- Κατανοήστε ότι μπορεί να προσπαθεί υπερβολικά να αντισταθμίσει την κατάσταση δουλεύοντας πάρα πολλές ώρες
- Κρατήστε διαφανείς τις επικοινωνίες
- Έχετε υπόψη σας ότι η ψωρίαση συχνά συνοδεύεται από κακή ψυχολογική κατάσταση. Εάν πιστεύετε ότι ο συνάδελφός σας δεν είναι καλά, προσπαθήστε να τον ενθαρρύνετε να ζητήσει βοήθεια από επαγγελματία υγείας και εκφράστε τις ανησυχίες σας στον διευθυντή σας ή στο τμήμα ανθρώπινου δυναμικού

Σας ευχαριστούμε που διαβάσατε τον οδηγό. Εάν έχετε ψωρίαση ή εργάζεστε με κάποιον με ψωρίαση, να θυμάστε ότι αν δεν δοθεί προτεραιότητα στην υγεία, η νόσος μπορεί να επιδεινωθεί, με αποτέλεσμα τα πράγματα να γίνουν ακόμη πιο δύσκολα στη συνέχεια.

Σημειώσεις

Σημειώσεις

Βιβλιογραφία

1. Mattila K, *et al.* Influence of psoriasis on work. *Eur J Dermatol* 2013;23(2):208–11.
2. Mental Health Foundation. See psoriasis: Look deeper – Recognising the Life Impacts of Psoriasis. Available at: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/see-psoriasis-look-deeper-recognising-life-impacts-psoriasis>. Last accessed: April 2025.
3. Augustin M, *et al.* Disease severity, quality of life and health care in plaque-type psoriasis: A multicenter cross-sectional study in Germany. *Dermatology* 2008;216:366–72.
4. Svedbom A, *et al.* Economic burden of psoriasis and potential cost offsets with biologic treatment: A Swedish register analysis. *Acta Derm Venereol* 2016;96:651–7.
5. World Health Organization (WHO). Global report on psoriasis. Available at: apps.who.int/iris/bitstream/10665/204417/1/9789241565189_eng.pdf. Last accessed: April 2025.
6. National Psoriasis Foundation. About Psoriasis. Available at: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis>. Last accessed: April 2025.
7. National Psoriasis Foundation. Plaque Psoriasis. Available at: <https://www.psoriasis.org/plaque/> Last accessed: April 2025.
8. Psoriasis Association. About Psoriasis. Available at: <https://www.psoriasis-association.org.uk/psoriasis-and-treatments/> Last accessed: April 2025.
9. Nijsten T & Wakkee M. Complexity of the association between psoriasis and comorbidities. *J Am Acad Dermatol* 2009;129(7):1601–03.
10. Raychaudhuri SK, *et al.* Diagnosis and classification of psoriasis. *Autoimmun Rev* 2014;13(4–5):490–5.
11. Merola JF, *et al.* Prevalence of psoriasis phenotypes among men and women in the USA. *Clin Exp Dermatol* 2016;41(5):486–9.
12. Chiesa Fuxench, ZC *et al.* The Risk of Cancer in Patients With Psoriasis: A Population-Based Cohort Study in the Health Improvement Network. *JAMA dermatology* 2016; 152(3):282–290.
13. Armstrong AW *et al.* Psoriasis and metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *J Am Acad Dermatol* 2013 68(4):654–662.
14. Ferreira BIRC, *et al.* Psoriasis and associated psychiatric disorders: a systematic review on etiopathogenesis and clinical correlation. *J Clin Aesthet Dermatol* 2016;9(6):36–43.
15. Hirotsu C, *et al.* Sleep loss and cytokines levels in an experimental model of psoriasis. *PLoS One* 2012;7(11):e51183.
16. QualityCare. Smoking, alcohol or Obesity; Which could trigger psoriasis? Available at: <https://psoriasis.qualitycarebyleo.com/about-psoriasis/understanding-psoriasis/weight-drinking-or-smoking-which-could-worsen-psoriasis>. Last accessed: April 2025.
17. Lønnberg, AS & Skov, L. Co-morbidity in psoriasis: mechanisms and implications for treatment. *Expert Rev of Clin Immunol* 2017;13(1):27–34.

Εάν αναζητάτε περισσότερες πληροφορίες ή κάποιον τοπικό σύλλογο ασθενών για να έρθετε σε επαφή, επισκεφθείτε τον ιστότοπο: euro-pso.org.



Ελπίζουμε να βρήκατε χρήσιμο αυτόν τον οδηγό.

Ο οδηγός αυτός δημιουργήθηκε από την Johnson & Johnson Immunology.
EM-180595/JWM/0425/037

JANSSEN-CILAG ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε.Β.Ε

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.