

ВАШИ ПРАВА



Вы можете брать больничный.



Вы можете просить изменения условий труда.



Работодатель обязан учитывать состояние здоровья.



ВАЖНО



Не геройствуйте.



Не скрывайте проблему.



Настраивайте систему под себя.

Мигрень — это не слабость.
Это состояние, которым
можно управлять.



Подготовлено
АНО “ДОВЕРИЕ И ДЕЛО”, 2026



stopmigraine.ru

ЖИЗНЬ И РАБОТА С МИГРЕНЬЮ

Практическое руководство
для сотрудника

Коротко. Чётко. Применимо.



stopmigraine.ru

Как сохранить работу,
здоровье и контроль
над состоянием

ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ?

Мигрень — это неврологическое заболевание, а не просто головная боль.

Во время приступа могут быть:



пульсирующая боль



тошнота



светобоязнь



чувствительность к шуму



нарушение концентрации



Приступ длится от 4 часов до нескольких дней

ПОЧЕМУ РАБОТА СТАНОВИТСЯ СЛОЖНОЙ?

Основные триггеры:



свет и экраны



шум



запахи



стресс



нарушение сна



нерегулярная еда

ГЛАВНАЯ ОШИБКА



Пытаться “перетерпеть”

- усиливает приступ
- снижает эффективность
- увеличивает частоту приступов мигрени

ЧТО РЕАЛЬНО ПОМОГАЕТ

1 Рабочее место

- ✓ мягкий свет или настольная лампа
- ✓ фильтр синего света на экранах
- ✓ перерывы каждые 45-60 минут
- ✓ наушники или беруши
- ✓ доступ к воде



2 Режим

- ✓ стабильный сон
- ✓ регулярная еда
- ✓ контроль стресса
- ✓ движение в течение дня



3 Приступ на работе

Заранее продумайте:

- где можно отдохнуть
- как быстро уйти домой
- кто может подменить

