ĦADDIEMA B'DISTURBI MENTALI F'DINJA TA' XOGĦOL DIĠITALIZZAT: SFIDI, OPPORTUNITAJIET U ĦTIĠIJIET

Is-saħħa mentali tinkludi l-benesseri emozzjonali, psikoloġiku u soċjali tagħna. Il-persuni b'disturbi mentali dijanjostikati u mhux dijanjostikati jkampaw b'mod differenti mal-eżiġenzi tax-xogħol u dawk relazzjonali, eż. fil-kuntest ta' modi ġodda ta' ħidma, teknoloġiji ġodda u ż-żieda attwali tad-diġitalizzazzjoni fuq il-post tax-xogħol. Dan jista' jġib miegħu riskji għall-gruppi vulnerabbli, bħall-ħaddiema b'disturbi mentali, iżda wkoll opportunitajiet meta jiġu ssodisfati l-ħtiġijiet tax-xogħol imfassla apposta. L-artiklu jiddiskuti l-isfidi ewlenin li l-persuni b'disturbi mentali jistgħu jiffaċċjaw fil-postijiet tax-xogħol, speċjalment fil-kuntest ta' dinja tax-xogħol li qed tinbidel u jagħti eżempji ta' appoġġ eżistenti. Għandu l-għan li jistimula diskussjonijiet ulterjuri li jiffukaw fuq il-ħtiġijiet u l-opportunitajiet għall-ħaddiema b'disturbi mentali fil-postijiet tax-xogħol moderni.

1. Id-disturbi mentali u d-diġitalizzazzjoni fuq il-post tax-xogħol: xi definizzjonijiet

Il-kontribut preżenti għandu l-għan li jindirizza kif il-ħaddiema b'disturbi mentali jiffaċċjaw, jinteraġixxu u jirrelataw mal-iżviluppi li għaddejjin fuq il-post tax-xogħol, bħat-teknoloġija ġdida u d-diġitalizzazzjoni fuq il-post tax-xogħol. Dan huwa qasam kumpless u mhux studjat biżżejjed, b'implikazzjonijiet multipli. Persuni b'disturbi mentali ikampaw b'mod differenti mal-eżiġenzi tax-xogħol u dawk relazzjonali. Din id-differenza tista' twassalhom biex jiffaċċjaw sfidi speċifiċi iżda wkoll biex jipprovdu fehmiet u approċċi ġodda. F'dan il-kontribut, nixtiequ nissottolinjaw il-ħtieġa għal approċċi mfassla apposta għall-impjegati b'disturbi mentali li jinteraġixxu mad-diġitalizzazzjoni billi jitqiesu s-saħħiet u l-kapaċitajiet tagħhom, u mhux biss il-vulnerabbiltajiet.

Qabel inkomplu, jeħtieġ li nikkjarifikaw dak li nikkunsidraw bħala "disturb mentali" u dak li nfissru b'"diġitalizzazzjoni". Fil-paragrafi li jmiss, tista' ssib xi definizzjonijiet.

1.1 Definizzjonijiet: Disturbi mentali

Meta nitkellmu dwar "problemi" relatati ma' kundizzjonijiet tas-saħħa mentali, nistgħu nirreferu għal disturbi mentali (bħal mard mentali) jew għal kundizzjonijiet "ħfief" bħal aġġustament ħażin psikoemozzjonali jew stress/diffikultà fuq livell psikoloġiku, kemm relatati max-xogħol kif ukoll ma' aspetti oħra tal-ħajja. Il-fokus ta' dan il-kontribut huwa fuq it-tip ta' disturbi mentali **li dejjem (skont id-definizzjoni) jimplikaw diffikultà jew oqsma importanti ta' funzjonament imxekkla**, u dawk li **mhumiex relatati max-xogħol min-natura tagħhom**, iżda naturalment jistgħu jiġu affettwati parzjalment mix-xogħol.

Skont il-Manwal Dijanjostiku u Statistiku dwar disturbi mentali ("Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders") tal-American Psychiatric Association (2013) il-ħames edizzjoni (DSM-5), disturb mentali (jew marda mentali jew disturb psikjatriku) huwa sindromu li jaffettwa b'mod sinifikanti l-ħsieb, is-sensazzjoni, il-burdata u l-imġiba tal-individwu. Id-disturbi mentali jistgħu jkunu temporanji, bħal disturbi ta' stress posttrawmatiku, jew dejjiema, bħal disturbi tal-personalità u skiżofrenija. Għalkemm persuni b'xi disturbi mentali jistgħu jeċċellaw jew iżommu funzjonament tajjeb f'oqsma speċifiċi, diffikultajiet jew sfidi sinifikanti f'attivitajiet soċjali (jew fuq il-post tax-xogħol) u fil-funzjonament ta' kuljum jiġu ġeneralment irrappurtati wara li l-individwu jsir konxju mid-disturb mentali. It-tabella 1 telenka d-disturbi mentali maġġuri u l-aktar komuni fil-popolazzjoni adulta skont il-klassifikazzjoni DSM-5.

Tabella 1: Disturbi mentali maġġuri fil-popolazzjoni adulta skont il-klassifikazzjoni DSM-5

Taqsimiet ta' klassifikazzjoni	Disturbi Ewlenin/Prinċipali	Karatteristiċi ewlenin
Disturbi fl-Iżvilupp Newroloġiku	Disturb tal-Ispettru tal-Awtiżmu Nuqqas ta' Attenzjoni/Disturb ta' Iperattività (ADHD)	L-individwi jistgħu jimmanifestaw kundizzjonijiet differenti ħafna li jibdew fil-perjodu tal-iżvilupp (iżda li l-effetti jippersistu anki fil-ħajja adulta), li jikkawżaw defiċit fl-iżvilupp li jipproduċu funzjonament imxekkel personali, soċjali, fl-iskola jew fix-xogħol.
Spettru tal-Iskiżofrenija u Disturbi Psikotiċi Oħrajn	Disturb Skiżotipali (ta' Personalità) Disturb Delużjonali Disturbi Psikotiċi qosra Disturb Skiżofreniformi Skiżofrenija Disturb Skiżoaffettiv	L-individwi jinterpretaw ir-realtà b'mod anormali. Dawn id-disturbi jistgħu jirriżultaw f'taħlita ta' sintomi, inklużi alluċinazzjonijiet, ideat deliranti, diżorganizzazzjoni fil-ħsieb (u fit-taħdit), imġiba motorja diżorganizzata jew anormali, u sintomi negattivi (eż. tnaqqis fl-espressjoni emozzjonali, tnaqqis fl-abbiltà li wieħed jesperjenza pjaċir, jew tnaqqis fil-kapaċità li wieħed jibda u jippersisti f'attivitajiet awtodiretti u bi skop). Dawn ixekklu l-funzjonament ta' kuljum u jistgħu jiddiżabilitaw lill-persuna; ħafna minnhom huma kundizzjonijiet tul il-ħajja.
Disturbi Bipolari u Disturbi Relatati	Disturb Bipolari I Disturb Bipolari II Disturb Ċiklotimiku	Individwi jesperjenzaw bidliet estremi fil-burdata li jinkludu episodji elevati emozzjonali (manija jew ipomanija) u perjodi ta' dwejjaq profond (dipressjoni). Episodju/i ta' manija/ipomanija huwa/huma perjodu ta' burdata anormalment u persistentement elevata, espansiva jew irritabbli u żieda anormali u persistenti tal-attività jew tal-enerġija orjentata ċċentrata fuq l-objettivi, ikkaratterizzata minn sensazzjoni ta' grandjosità, tnaqqis fil-ħtieġa għall-irqad, aktar diskors mis-soltu jew distrazzjoni.
Disturbi Depressivi	Disturb Fixkiel ta' Diżregolazzjoni tal-Burdata Disturbi Depressivi Maġġuri, Episodji Uniċi u Rikorrenti Disturb Depressiv Persistenti (Distimija)	L-individwi jesperjenzaw sensazzjonijiet persistenti ta' dwejjaq, telf ta' interess, u ħsieb u mġiba mxekkla. Huma jistgħu jesperjenzaw varjetà ta' problemi emozzjonali (eż. irritabbiltà jew reazzjonijiet emozzjonali), fiżiċi, jew konjittivi (eż. problemi biex jiġu fformulati ħsibijiet ċari, ta' konċentrazzjoni, ta' teħid ta' deċiżjonijiet). L-individwi jistgħu jħossuhom daqslikieku l-ħajja ma għandhiex valur.
Disturbi ta' Ansjetà	Fobija Speċifika Disturb tal-Ansjetà Soċjali (Fobija Soċjali) Disturbi ta' Paniku Attakk ta' Paniku (Speċifikatur), Agorafobija Disturb ta' Ansjetà Ġeneralizzata	Individwi b'disturbi ta' ansjetà differenti jikkondividu karatteristiċi ta' biża' u ansjetà b'mod eċċessiv u disturbi fl-imġiba relatati. Filwaqt li l-biża' hija r-rispons emozzjonali għal theddida imminenti reali jew perċepita, l-ansjetà hija l-antiċipazzjoni ta' theddid futur. L-ansjetà u l-biża' jinterferixxu mal-attivitajiet ta' kuljum, huma diffiċli biex jiġu kkontrollati u mhumiex proporzjonali għall-periklu reali. Id-disturbi tal-ansjetà jvarjaw minn xulxin fil-ħaġa jew is-sitwazzjoni li tikkawża l-biża', l-ansjetà jew l-evitar, u l-ideazzjoni konjittiva assoċjata. Id-disturbi tal-ansjetà huma komunement assoċjati ma' lmenti dwar is-saħħa fiżika.
Disturbi Ossessivi-Kompulsivi u Disturbi Relatati	Disturb Ossessiv-Kompulsiv Disturb Dismorfiku tal-Ġisem	L-individwi juru xejra ta' ħsibijiet, impulsi jew immaġnijiet rikorrenti u persistenti (ossessjonijiet), esperjenzati bħala mhux mixtieqa u mhux xierqa (egodisstoniċi), li jwassluhom għal imġiba ripetittiva (eż. ħasil tal-idejn, iiċċekkjar b'mod eċċessiv tal-ordni tal-affarijiet) jew atti mentali (eż. jitolbu, jgħoddu, jirrepetu kliem fis-skiet) (kompulsjonijiet). Dawn l-ossessjonijiet u l-kompulsjonijiet jinterferixxu mal-attivitajiet ta' kuljum u jikkawżaw ansjetà jew diffikultà sinifikanti.
Disturbi Relatati ma' Trawma u Stress	Disturb ta' Stress Postrawmatiku Disturbi ta' Stress Akut Disturbi ta' Aġġustament	L-individwi jistgħu jesperjenzaw memorji intrużivi, evitar, bidliet negattivi fil-ħsieb u l-burdata, u bidliet fir-reazzjonijiet fiżiċi u emozzjonali. Dawn id-disturbi jiġu skattati jew preċipitati minn avvenimenti jew ċirkostanzi li jpoġġu piż żejjed fuq l-individwu u li spiss jheddu jew jikkawżaw korriment serju, negliġenza jew mewt.
Disturbi ta' Alimentazzjoni u ta'	Disturb Evitanti/Restrittiv ta' Teħid ta' Ikel Anorexia Nervosa	L-individwi juru mġiba alimentari persistenti li tħalli impatt negattiv fuq is-saħħa, l-emozzjonijiet u l-abbiltà tagħhom li jiffunzjonaw f'oqsma importanti tal-ħajja. L-individwi

Taqsimiet ta' klassifikazzjoni	Disturbi Ewlenin/Prinċipali	Karatteristiċi ewlenin
Nutrizzjoni	Bulimia Nervosa Disturb Alimentari Bla Rażan	x'aktarx jiffukaw wisq fuq il-piż, il-forma tal-ġisem u l-ikel tagħhom stess, billi jadottaw imġiba alimentari perikoluża.
Disturbi Relatati mas-Sustanza u mad-Dipendenza		Dawn id-disturbi jaffettwaw il-moħħ u l-imġiba ta' persuna u jwasslu għal nuqqas ta' abbiltà li jiġi kkontrollat l-użu ta' droga jew medikazzjoni legali jew illegali.

Taqsimiet ta' klassifikazzjoni	Disturbi Ewlenin/Prinċipali	Karatteristiċi ewlenin
Disturbi tal-Personalità		L-individwi juru xejra riġida u mhux sana ta' ħsieb, funzjonament u mġiba, li tikkawża problemi sinifikanti fir-relazzjonijiet, fl-attivitajiet soċjali, fix-xogħol u fl-iskola. L-individwi jistgħu ma jirrealizzawx li għandhom disturb tal-personalità minħabba li l-mod kif jaħsbu u jġibu ruħhom jidher naturali għalihom.
Cluster A	Disturb ta' Personalità Paranojde Disturb ta' Personalità Skiżojde	Il-Cluster A jinkludi individwi bi ħsibijiet jew imġiba strambi, eċċentriċi kkaratterizzati minn skumdità soċjali u tendenza ta' rtir minn interazzjonijiet soċjali.
Cluster B	Disturb ta' Personalità Skiżotipali Disturb ta' Personalità Antisoċjali Disturb ta' Personalità Borderline Disturb ta' Personalità Strijoniku Disturb Narissistiku ta' Personalità Disturb ta' Personalità Evitanti Disturb ta' Personalità Dipendenti - Disturb ta' Personalità Ossessiv-Kompulsiv	Il-Cluster B jinkludi individwi bi ħsibijiet jew imġiba drammatiċi, emozzjonali żżejjed jew imprevedibbli.
Cluster C		Il-Cluster C jinkludi individwi bi ħsibijiet jew imġiba ta' ansjetà u ta' biża'.

Ir-reazzjonijiet mistennija jew kulturalment mistennija għal fatturi ta' stress komuni, bħal dwejjaq jew irtir soċjali wara l-mewt ta' xi ħadd għażiż, jew ansjetà u diffikultà wara bidla fl-istatus tal-impjieg (eż. telf ta' impjieg, assenjazzjoni mill-ġdid tal-impjieg, promozzjoni tal-impjieg), mhumiex ikklassifikati bħala disturbi mentali. Bl-istess mod, il-malaġġustamenti psikoemozzjonali li jistgħu jiġu esperjenzati b'mod tranżitorju minn persuna matul ħajjitha, bħal kriżi eżistenzjali jew aġġustament ħażin psikoloġiku wara avveniment jew kundizzjoni stressanti, ma jiġux ikkunsidrati bħala disturbi mentali.

1.2 Definizzjonijiet: teknoloġija ġdida u diġitalizzazzjoni fuq ix-xogħol

MESSAĠĠ EWLIENI: F'dawn l-aħħar deċennji, teknoloġiji ġodda u proċessi ta' ħidma diġitalizzati affettwaw setturi estensivi ta' produzzjoni u l-forza tax-xogħol; li għamluha virtwalment impossibbli li tkun parti mill-forza tax-xogħol mingħajr ma tindirizza d-"dinja tax-xogħol li qed tinbidel" u l-isfidi tagħha.

Matul dawn l-aħħar 30 sena, rajna żvilupp teknoloġiku u diġitali estensiv, li affettwa kważi kull settur u biddel ħafna x-xenarju tax-xogħol. It-teknoloġija saret parti integrali ta' kif joperaw il-kumpaniji: li tikkontribwixxi għal żieda fil-profitabbiltà, ittejjeb il-kompetittività f'dinja globalizzata u ssaħħaħ is-saħħa u s-sigurtà.

Fil-pubblikazzjoni tal-programm ta' riċerka tagħha dwar "*Id-diġitalizzazzjoni u s-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol" (2019)* l-EU-OSHA tipprovdi lista ta' teknoloġiji diġitali, li jistgħu jippreżentaw sfida dejjem akbar għas-saħħa u s-sigurtà tal-ħaddiema, u l-ġestjoni ta' tali aspetti fil-futur immedjat, b'pass aktar mgħaġġel minn qatt qabel.

Teknoloġiji diġitali ġodda	Eżempji ta' applikazzjoni
Intelliġenza artifiċjali (IA)	Cobots awmentati bl-IA, għodod ta' appoġġ għad-deċiżjonijiet
Robotika avvanzata	Eżoskeletri għat-tnaqqis tat-tagħbija muskolari
Big data	Monitoraġġ u analitika predittiva
Pjattaformi online	Tqabbil tal-provvista ta' ħaddiema
Internet tal-Oġġetti	Awtomatizzazzjoni industrijali
Apparati mobbli li jintlibsu u konnettività	Monitoraġġ u allert ta' ambjenti ta' xogħol sani u siguri

Id-dinja diġitalizzata, madankollu, ma tinvolvix biss xogħol intelliġenti jew teknoloġiji avvanzati; fil-fatt, id-diġitalizzazzjoni saret parti minn proċessi fi kważi kull settur. Dawn ivarjaw mill-użu tal-kompjuters f'kull xogħol sedentarju għall-applikazzjonijiet aktar moderni fl-industrija ta' preċiżjoni u anke fil-biedja u fl-agrikoltura ta' preċiżjoni , setturi normalment ikkunsidrati bħala aktar tradizzjonali u inqas diġitalizzati.

- L-istħarriġ Pulse tal-EU-OSHA (EU-OSHA, 2022) joffri għarfien dwar il-postijiet tax-xogħol ta' wara l-pandemija f'termini tas-saħħa u l-benesseri tal-ħaddiema u miżuri fuq il-post tax-xogħol relatati, flimkien mal-użu dejjem akbar tat-teknoloġiji diġitali fuq il-post tax-xogħol. Skont dan l-istħarriġ, l-apparati u t-teknoloġiji diġitali li jintużaw l-aktar ta' spiss fuq il-post tax-xogħol huma: laptops, tablets, smartphones jew apparati portabbli oħra (73 % madwar l-UE), kompjuters desktop (60 %) u teknoloġiji tal-broadband biex jiġi aċċessat l-Internet (55 %), apparati li jintlibsu (11 %), magni jew robots li jinkorporaw l-IA (5 %) u robots li jinteraġixxu mal-ħaddiem (3 %).
- Meta jiġi kkunsidrat li dan ta' hawn fuq mhuwiex sorprendenti, ir-riżultati li ġejjin jipprovdu aktar għarfien: ammont kunsiderat ta' rispondenti madwar l-UE jgħidu li l-organizzazzjoni tagħhom tuża apparati diġitali biex **talloka awtomatikament** il-kompiti jew il-ħin tax-xogħol jew xiftijiet (30 %). Għadd kemxejn aktar baxx (27 %) iwieġbu li l-apparati diġitali jintużaw biex **il-prestazzjoni tagħhom tiġi kklassifikata minn partijiet terzi** (eż. klijenti, kollegi, pazjenti eċċ.) u 25 % biex jissorveljaw jew jimmonitorjaw ix-xogħol u l-imġiba tagħhom.
- Barra minn hekk, aktar minn nofs ir-rispondenti madwar l-UE (52 %) jirrappurtaw li l-użu tat-teknoloġiji diġitali fuq il-post tax-xogħol tagħhom **jiddetermina l-veloċità jew il-pass** tax-xogħol tagħhom, 33 % jgħidu li dawn it-teknoloġiji jżidu l-ammont ta' xogħol tagħhom u 44 % jiddikjaraw li dan iwassal biex jaħdmu waħedhom.
- Fl-aħħar nett, kważi kwart tar-rispondenti jgħidu li l-użu ta' **teknoloġiji diġitali jnaqqas l-awtonomija tagħhom** fuq ix-xogħol (19 %).

Barra minn hekk, l-istħarriġ wera li r-rispondenti tat-telexogħol ibbażati fid-dar jirrappurtaw iż-żieda ta' xogħol solitarju (li jista' jkun negattiv jew pożittiv, skont il-ħtiġijiet individwali u n-natura tax-xogħol imwettaq) u li x'aktarx jirrappurtaw inqas rigward nuqqas ta' awtonomija jew influwenza, meta mqabbla mal-ħaddiema kollha.

Kif juru r-riżultati, illum sar impossibbli li wieħed ikun parti mill-forza tax-xogħol mingħajr ma jinqabad f'xi tip ta' teknoloġija u l-konsegwenzi tagħha. Barra minn hekk, il-forza tax-xogħol hija destinata li ssir dejjem aktar diversa u mxerrda, bi probabbiltà ogħla ta' instabbiltà fl-introjtu u fl-impjiegi, fil-kundizzjonijiet tax-xogħol, kif ukoll il-ħtieġa li jinkisbu ħiliet ġodda biex tinżamm l-impjegabbiltà (Charles *et al*., 2022). Abbażi tal-Indiċi tal-Ekonomija u s-Soċjetà Diġitali tal-Kummissjoni Ewropea (2022), li fih tiġi segwita l-prestazzjoni diġitali tal-Istati Membri f'termini ta' kompetittività diġitali, il-pajjiżi Skandinavi u n-Netherlands jinsabu fuq quddiem nett fl-UE. Barra minn hekk, matul il-pandemija tal-COVID-19 ingħatat spinta fl-isforzi tad-diġitalizzazzjoni. Madankollu, ir-riżultati juru li ħafna Stati Membri għadhom qed isibuha diffiċli biex inaqqsu dawn il-lakuni: 54 % biss taċ-ċittadini tal-UE fl-età tax-xogħol għandhom mill-inqas ħiliet diġitali bażiċi u 55 % biss tal-intrapriżi żgħar u ta' daqs medju laħqu mill-inqas livell bażiku fl-adozzjoni tat-teknoloġiji diġitali.

Il-ħaddiema kollha inklużi l-ħaddiema b'disturb mentali huma mistennija jingħaqdu u jadattaw għal dan ix-xenarju ta' xogħol li qed jinbidel.

2. Twettiq tax-xogħol b'disturb mentali

2.1 Skala tal-fenomenu fl-UE

MESSAĠĠ EWLIENI: Huwa diffiċli li jiġi kkalkulat l-għadd ta' ħaddiema tal-UE li jgħixu b'disturbi mentali minħabba n-nuqqas ta' rappurtar ta' tali disturbi, u dan huwa relatat mal-istigmatizzazzjoni, in-nuqqas ta' fiduċja u ta' protezzjoni tal-privatezza, u s-sottodjanjożi ta' xi disturbi mentali.

Huwa diffiċli li jiġi kkalkulat l-għadd eżatt ta' persuni b'disturb mentali, u għaldaqstant l-għadd ta' ħaddiema affettwati minn tali disturbi mentali, peress li hemm ħafna fatturi ta' konfużjoni. L-ewwel u qabel kollox, il-ħaddiema b'disturb mentali mhumiex meħtieġa jiżvelaw il-kundizzjoni tagħhom għal raġunijiet ta' privatezza. Barra minn hekk, l-istigma li għadha teżisti rigward id-dijanjożi ta' disturbi mentali fil-popolazzjoni ġenerali tista' tipprevenihom milli jiżvelaw il-kundizzjoni tagħhom. L-attitudnijiet lejn persuni b'disturb mentali fuq il-post tax-xogħol tjiebu, iżda jidher li teżisti kultura pervażiva ta' silenzju f'dak li jirrigwarda d-disturbi mentali. In-nuqqas ta' għarfien fl-ambjent tax-xogħol għandu implikazzjonijiet, peress li x'aktarx il-ħaddiema ma jinvolvu lil ħadd fuq il-post tax-xogħol, jew ma jiżvelawx il-problemi tagħhom ta' saħħa mentali, jsemmu li joqogħdu lura li jifformalizzaw il-kwistjoni u jibżgħu minn konsegwenzi negattivi. Fl-2017, ir-Rapport dwar is-Saħħa Mentali fuq ix-Xogħol (ILO, 2017) enfasizza li inqas minn 25 % tal-maniġers jirċievu taħriġ fis-saħħa mentali. Skont l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, it-taħriġ dwar is-saħħa mentali għall-maniġers għandu l-kapaċità li jgħin lil dawk inkarigati jirrikonoxxu u jaġixxu fir-rigward ta' kundizzjonijiet tas-saħħa mentali fuq ix-xogħol u jrawwem fehim aħjar ta' kif il-fatturi ta' stress u r-riskji jaffettwaw is-saħħa mentali (l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, 2022).

Minħabba din is-sitwazzjoni, huwa diffiċli li tiġi vvalutata l-prevalenza ta' disturbi mentali fil-forza tax-xogħol, u ċ-ċifri disponibbli probabbilment jissottovalutaw il-firxa tal-problema.

Madankollu, is-sehem ta' ħaddiema b'disturb mentali ġie stmat bl-użu ta' settijiet differenti ta' *data*. Pereżempju, skont id-*data* tal-Organizzazzjoni għall-Kooperazzjoni u l-Iżvilupp Ekonomiċi (OECD) (EU27 +ir-Renju Unit), fl-2021 madwar 20 % tal-popolazzjoni tal-età tax-xogħol sofrew minn disturb mentali f'xi mument (Id-Dar Ewropea – Ambrosetti, 2021), filwaqt li fi studju ieħor Ewropew tal-2018 dan il-perċentwal laħaq is-27 %, jew madwar 80 miljun persuna (OECD/l-Unjoni Ewropea, 2018).

Kif iddikjarat fir-rapport tal-2021 "Headway 2023 – Mental Health Index" (Indiċi tas-Saħħa Mentali) tal-OECD/Unjoni Ewropea, 2018:

"*Saħħa Mentali Tajba hija vitali biex il-persuni jkunu jistgħu jgħixu ħajja sana u produttiva. Id-disturbi tas-Saħħa Mentali, fil-fatt, għandhom impatt sinifikanti fuq il-ħajja ta' kuljum tal-persuni, inkluż fuq l-abbiltà tagħhom li jaħdmu, u jillimitaw il-kapaċità tagħhom li jipparteċipaw fis-suq tax-xogħol".*

Madankollu, dan jista' jwassal għal ċirku "vizzjuż" fejn aktar ma l-persuni jibqgħu barra mix-xogħol, aktar ikunu ta' ħsara l-konsegwenzi. Mill-2020, l-impatt negattiv tal-kriżi tal-COVID-19 fuq il-benesseri mentali jista' jkompli japprofondixxi dawn il-konsegwenzi, speċjalment fost iż-żgħażagħ u l-persuni bi status soċjoekonomiku aktar baxx. "

Fil-livell Ewropew, is-Saħħa Mentali u l-benesseri tal-ħaddiema qed jiġu rikonoxxuti dejjem aktar bħala temi rilevanti għall-partijiet ikkonċernati fuq il-post tax-xogħol:

- għall-impjegaturi, dan jista' jkun relatat ma' assenteiżmu, preżenteiżmu u produttività aktar baxxa, moral baxx tal-forza tax-xogħol u reputazzjoni ħażina għall-organizzazzjoni, u l-mod kif jistgħu jiġu ġestiti s-Saħħa u l-Benesseri Mentali: kif ir-riskji jistgħu jiġu mitigati, kif jistgħu jiġu promossi s-Saħħa u l-Benesseri Mentali, kif jista' jiġi ġestit ir-ritorn għax-xogħol, u kif jistgħu jiġu ġestiti l-proċeduri ta' reklutaġġ għal persuni b'disturbi tas-Saħħa Mentali;
- għall-ħaddiema, il-problemi jistgħu jkunu relatati mal-pagi u l-aspetti soċjali, kif ukoll l-istigma, l-irkupru u r-riintegrazzjoni fix-xogħol. Kif jikkwota r-rapport "*il-problemi tas-saħħa mentali jistgħu jwasslu biex l-individwi jidħlu għal impjiegi ta' kwalità baxxa. Il-persuni bi problemi ta' Saħħa Mentali għandhom it-tendenza li jaqilgħu inqas fis-siegħa, għandhom impjiegi inqas siguri, huma inqas sodisfatti bl-impjiegi tagħhom, jirrappurtaw sitwazzjonijiet ta' stress aktar ta' spiss, u jgawdu inqas rispett jew rikonoxximent għax-xogħol tagħhom*".

Barra minn hekk, l-analiżi tad-*data* tal-UE turi li sa terz ta' dawk b'disturb tas-saħħa mentali kellhom disturb tas-saħħa mentali wieħed jew aktar koeżistenti, u b'hekk jiżdied il-piż ta' disturbi mentali mingħajr ma neċessarjament tiżdied il-popolazzjoni affettwata (Wittchen & Jacobi, 2005).

Fl-istess ħin, aktar minn 44 % tal-persuni impjegati ta' bejn il-15 u l-64 sena rrappurtaw li qed jiffaċċjaw fatturi ta' riskju għall-benesseri mentali tagħhom fuq ix-xogħol (Eurostat, 2021). Dawn huma fatturi ta' riskju li jistgħu jaffettwaw ir-rispons psikoloġiku tal-ħaddiema għax-xogħol u għall-post tax-xogħol, u jistgħu possibbilment jaggravaw id-disturbi mentali sottostanti. Il-fattur ta' riskju msemmi l-aktar ta' spiss kien il-pressjoni tal-ħin jew l-ammont żejjed tax-xogħol, segwit mir-relazzjoni mal-pubbliku u n-nuqqas ta' sigurtà fl-impjiegi.

Analiżijiet oħra eżaminaw id-disturbi mentali u l-fenomeni assoċjati bħall-preżenteiżmu u l-assenteiżmu jew il-liv tal-mard.

Il-preżenteiżmu jfisser li tkun fuq ix-xogħol, minkejja stat ta' saħħa ħażin, bi prestazzjoni mnaqqsa, jew is-sensazzjoni l-miri ma jistgħux jintlaħqu minħabba problemi ta' saħħa mentali (jew fiżika). Dan il-fenomenu x'aktarx li jseħħ darbtejn sa tliet darbiet aktar għall-ħaddiema b'disturbi mentali. Għall-kuntrarju, l-assenteiżmu u liv minħabba mard huma wkoll marbuta mill-qrib ma' disturbi mentali. Id-*data* turi li bejn 20% u 40% tal-ħaddiema kollha li jsofru minn disturbi mentali moderati sa severi kienu assenti mix-xogħol fl-erba' ġimgħat ta' qabel, b'durata akbar ta' assenza minħabba l-mard meta mqabbla mal-ħaddiema mingħajr disturbi mentali (OECD/Unjoni Ewropea, 2012).

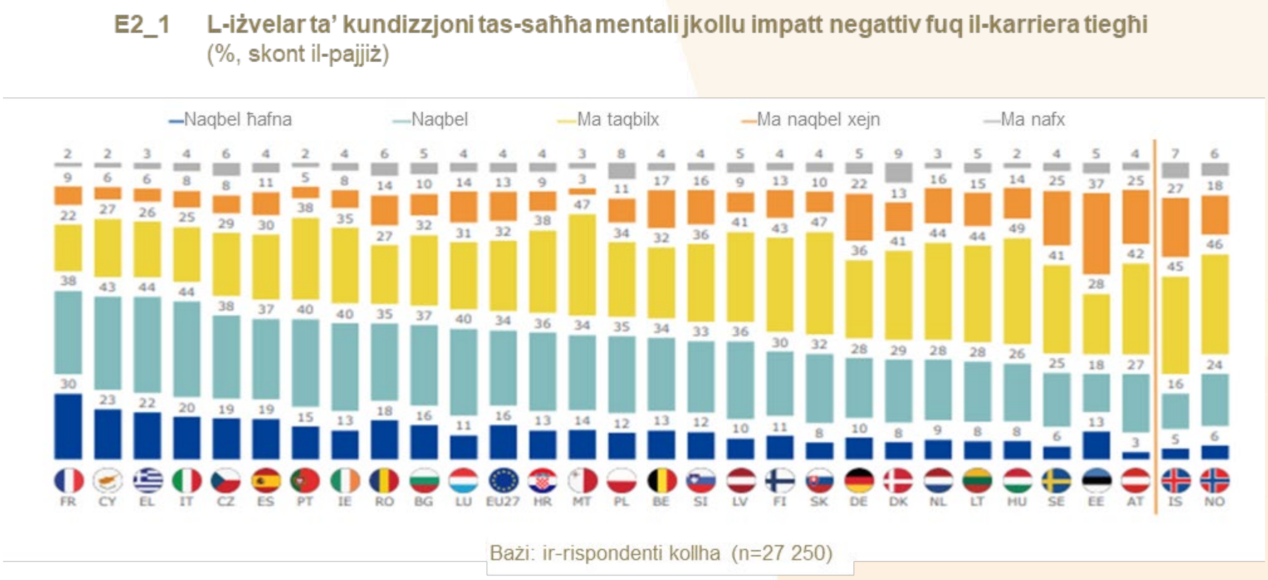
Analiżijiet oħrajn urew li l-liv minħabba mard jew irtirar bikri minħabba kundizzjonijiet ta' saħħa mentali żdied matul dawn l-aħħar ftit deċennji (OECD/Unjoni Ewropea, 2018).

2.2 L-iżvelar ta' disturb mentali fuq il-post tax-xogħol

MESSAĠĠ EWLIENI: L-iżvelar ta' disturb mentali fuq ix-xogħol spiss ikun diffiċli għall-impjegat minħabba l-istigma. L-impjegaturi għandhom jistimulaw bidla fil-kultura li tappoġġa l-kunfidenzjalità/fiduċja b'approċċi mfassla apposta u ffukati fuq is-saħħiet li jiffaċilitaw l-iżvelar (volontarju).

L-impjegati b'disturb mentali dejjem jiffaċċjaw id-deċiżjoni dwar jekk jiżvelawx jew le l-kundizzjoni tagħhom. Skont l-istħarriġ Pulse tal-EU-OSHA (EU-OSHA, 2022), ir-rispondenti madwar l-UE huma diviżi fil-fehma tagħhom jekk l-iżvelar ta' kundizzjoni tas-saħħa mentali jkollhiex impatt negattiv fuq il-karriera tagħhom. F'xi Stati Membri l-maġġoranza tar-rispondenti jaqblu li l-iżvelar ta' kundizzjoni tas-saħħa mentali jkollu impatt negattiv fuq il-karriera tagħhom, pereżempju fl-Italja (63 %), f'Ċipru (66 %), fil-Greċja (66 %) u fi Franza (68 %).

Illustrazzjoni 1: L-iżvelar ta' kundizzjoni tas-saħħa mentali jkollu impatt negattiv fuq il-karriera tiegħi (%, skont il-pajjiż)



Ir-raġuni prinċipali għall-iżvelar hija li tintalab riassenjazzjoni jew adattament tal-impjieg sabiex il-prestazzjoni tkun aħjar fix-xogħol. Bidla fl-impjieg, jew fis-sit tax-xogħol, jew il-mod kif isiru l-affarijiet jistgħu jippermettu lil individwu kkwalifikat b'disturb mentali li jkollu opportunità ta' impjieg adatt. L-iżvelar ta' disturb mentali fuq ix-xogħol jista' jkun motivat ukoll mill-idea li sservi bħala mudelli eżemplari u li tissensibilizza lil oħrajn, tnaqqas l-istress tal-"ħabi" tad-disturb mentali, jew tippermetti lill-impjegaturi jifhmu s-sintomi, il-kriżi, il-perjodi ta' rikoveru fl-isptar jew l-assenteiżmu tagħhom. Xi wħud mir-raġunijiet għan-nuqqas ta' żvelar jistgħu jkunu relatati ma' mistħija u stigma madwar id-disturbi mentali, il-biża' li jintilfu l-opportunitajiet ta' reklutaġġ jew ta' promozzjoni, il-protezzjoni tal-privatezza proprja, il-biża' ta' reazzjonijiet negattivi mill-impjegaturi jew mill-koħaddiema, jew il-biża' li wieħed jirċievi standards ta' evalwazzjoni differenti (u aktar baxxi). Meta nitkellmu dwar l-istigma, nirreferu għal fenomenu kumpless magħmul minn tliet dimensjonijiet: l-għarfien (injoranza jew miżinformazzjoni), l-attitudnijiet (preġudizzju) u l-imġiba (diskriminazzjoni) (Thornicroft *et al.*, 2007). L-illustrazzjoni 1 tippreżenta xi wħud mill-istigmi l-aktar komuni relatati mal-ħaddiema b'disturbi mentali (Brohan *et al.*, 2010; Krupa, 2009).

Illustrazzjoni 2 L-istigmi l-aktar komuni relatati ma' ħaddiema b'disturbi mentali:

Aspett ieħor li huwa importanti li wieħed iżomm f'moħħu huwa li l-iżvelar (jew le) ta' disturb mentali fuq ix-xogħol jista' joħloq klima tax-xogħol differenti li tiddependi minn min ikun konxju tad-disturb mentali. Pereżempju, jista' jkun hemm disturb mentali dijanjostikat li kemm l-impjegatur kif ukoll il-persuna huma konxji minnu, jew disturb mentali li l-ħaddiem ma jridx jiżvela, jew disturb mentali li huwa evidenti għall-impjegatur jew għall-kollegi, bħal disturb fil-personalità, iżda jkun[1] egosintoniku għall-persuna kkonċernata. Pereżempju, persuni b'disturbi fil-personalità spiss ma jkunux awtokritiċi dwar il-mod kif jaġixxu, iħossuhom jew jaħsbu. Dawn jistgħu ma jipperċepux li hemm xi ħaġa "ħażina" u spiss jaħsbu li l-problema tinsab fil-persuni l-oħra (kollegi, ħbieb, impjegaturi, eċċ.)

Ellison u kollegi (2003) issuġġerew li l-iżvelar ta' disturbi mentali x'aktarx li aktar iseħħ jew fi żminijiet ta' kriżi meta l-persuna ma tkunx tista' taħbi l-marda tagħha jew f'ħinijiet fejn il-persuna tħoss li tkun stmata u sigura fuq il-post tax-xogħol. F'dan is-sens, il-professjonisti tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol jista' jkollhom rwol ewlieni biex jiffaċilitaw lill-impjegati jiżvelaw id-disturb mentali tagħhom u jaqblu dwar talbiet raġonevoli skont il-preferenzi personali, ir-rekwiżiti legali u l-kunsiderazzjonijiet organizzazzjonali.

2.3 L-impatt tal-pandemija tal-COVID-19

MESSAĠĠ EWLIENI: Il-pandemija tal-COVID-19 kellha impatt importanti fuq ix-xogħol, speċjalment it-tixrid tat-telexogħol diġitalizzat, u fuq iż-żieda ta' disturbi mentali.

It-tifqigħa tal-COVID-19 għamlet ix-xogħol mid-dar il-mod il-ġdid ta' xogħol għal miljuni ta' impjegati fil-livell tal-UE kif ukoll dak globali. Minħabba l-pandemija, ħafna ħaddiema u impjegaturi kellhom jaqilbu, pjuttost f'daqqa, għal xogħol mill-bogħod ta' spiss mingħajr ebda tħejjija.

Stimi bikrija mill-Eurofound (Ahrendt *et al.*, 2020) issuġġerew li minħabba l-pandemija, madwar 50 % tal-Ewropej ħadmu mid-dar (mill-inqas parzjalment) meta mqabbla ma' 12 % qabel l-emerġenza. L-istħarriġ Pulse tal-EU-OSHA juri li fi 2022 17 % tar-rispondenti impjegati komplew jaħdmu mid-dar. Huwa interessanti li

[1] **Imġiba egosintonika** hija mġiba li hija allinjata mal-valuri personali u mal-awtoimmaġni tiegħek. Pereżempju, jekk inti atleta dedikat, ix-xogħol ta' kuljum huwa kkunsidrat mixtieq għalik; bl-istess mod, f'ċertu mard tal-ikel, bħal Anorexia Nervosa, il-pazjenti spiss jemmnu li l-imġiba alimentari tagħhom hija perfettament normali, jiġifieri mġiba egosintonika. Imġiba **egodistonika** hija l-oppost, pereżempju, tisraq il-flus biex tixtri d-droga, tigdeb lit-tabib sabiex tikseb riċetta għal mediċini li jtaffu l-uġigħ u tinvolvi lilek innifsek f'azzjonijiet li sempliċiment ma jaqblux mal-valuri u t-twemmin tiegħek. (miksub mill-internet https://fherehab.com/learning/ego-syntonic-and-ego-dyntonic u Wikipedia, 30 ta' Ottubru 2023)

wieħed jinnota kif ix-xogħol mid-dar mhuwiex fenomenu ġdid u ħafna pajjiżi Ewropej kienu adottaw ix-xogħol mid-dar regolarment qabel il-pandemija. Madankollu, ix-xogħol mid-dar issa sar aktar normalizzat anki fil-pajjiżi inqas imdorrijin f'dan it-tip ta' xogħol, parzjalment bis-saħħa tad-diġitalizzazzjoni, it-teknoloġiji l-ġodda u l-ħtiġijiet tal-pandemija.

Fir-rigward tad-disturbi mentali, dokument reċenti (Santomauro *et al*., 2021) jikkwantifika l-impatt tal-pandemija tal-COVID-19 fuq il-prevalenza u l-piż ta' disturbi depressivi kbar u disturbi ta' ansjetà globalment fl-2020, inklużi studji mill-Ewropa tal-Punent (n=22) u l-Amerika ta' Fuq b'introjtu għoli (n=14), l-Awstralja (n=5), l-Asja tal-Paċifiku b'introjtu għoli (n=5), l-Asja tal-Lvant (n=2) u l-Ewropa Ċentrali (n=1). L-istudju sab li t-tnaqqis fil-mobbiltà tal-bniedem u r-rata ta' infezzjoni tas-SARS-CoV-2 ta' kuljum kienu assoċjati b'mod sinifikanti ma' prevalenza ogħla ta' disturb depressiv maġġuri u disturb ta' ansjetà. B'mod partikolari, wara aġġustament għall-pandemija tal-COVID-19, il-prevalenza stmata ta' disturb depressiv maġġuri nbidlet minn 193 miljun persuna għal 246 miljun persuna, b'żieda ta' 27.6 % tal-każijiet ġodda, filwaqt li l-prevalenza globali stmata tad-disturbi tal-ansjetà telgħet minn 298 miljun għal 374 miljun persuna, b'żieda ta' 25.6 % tal-każijiet ġodda globalment.

Il-kombinazzjoni tal-ammont dejjem jikber ta' telexogħol u ż-żieda ta' disturbi mentali, it-tnejn bħala konsegwenza tal-pandemija, jistgħu jaffettwaw b'mod sinifikanti s-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol. F'din il-linja r-riżultati tal-Puls tal-OSH tal-EU-OSHA, juru li aktar minn 4 minn kull 10 rispondenti madwar l-UE jaqblu li l-istress tax-xogħol tagħhom żdied bħala riżultat tal-pandemija tal-COVID-19. Aktar *data* dwar id-disturb mentali, eż. id-dipressjoni fir-rigward tax-xogħol mid-dar jew xogħol solitarju bħala riżultat tad-diġitalizzazzjoni mhijiex disponibbli. Il-preferenzi jistgħu jkunu dipendenti fuq ħtiġijiet individwali relatati mal-awtonomija, l-influwenza fuq il-pass tax-xogħol jew id-disponibbiltà ta' kuntatti soċjali fuq il-post tax-xogħol. Id-diversità tal-ħtiġijiet individwali tissemma wkoll fil-paragrafu li jmiss permezz tal-kunċett tan-"newrodiversità".

2.4 Il-kunċett tan-newrodiversità

MESSAĠĠ EWLIENI: Teżisti diversità sinifikanti fi ħdan il-popolazzjonijiet umani f'firxa wiesgħa ta' kundizzjonijiet. Din in-"newrodiversità" trid tiġi indirizzata kif xieraq, minħabba li tista' ġġib benefiċċji potenzjali fuq il-post tax-xogħol.

Il-kunċett tan-newrodiversità jirreferi għad-diversità ta' funzjonament newroloġiku u konjittiv li jeżisti fi ħdan il-popolazzjonijiet umani. Din id-diversità tinkludi firxa ta' kundizzjonijiet, inklużi disturbi tal-ispettru tal-awtiżmu (ASD), disturb tal-iperattività b'defiċit ta' attenzjoni (ADHD), dislessija, u oħrajn. F'dawn l-aħħar snin, kien hemm rikonoxximent dejjem akbar tal-benefiċċji potenzjali tan-newrodiversità fuq il-post tax-xogħol.

Billi jħaddnu n-newrodiversità u joħolqu postijiet tax-xogħol aktar inklużivi, l-organizzazzjonijiet jistgħu jisfruttaw il-potenzjal ta' ġabra ta' talent li qabel ma ġietx sfruttata u jibbenefikaw minn żieda fil-produttività, il-kreattività u l-innovazzjoni. Minkejja l-isfidi speċifiċi li dawk l-individwi newrodiversi jistgħu jiltaqgħu magħhom fuq il-post tax-xogħol jew waqt li jwettqu ċerti kompiti, dawn jistgħu jsiru saħħiet siewja u uniċi għal kumpanija b'adattamenti xierqa (Brinzea, 2019).

Madankollu, l-indirizzar tan-newrodiversità fuq il-post tax-xogħol jippreżenta wkoll sfidi, inkluża l-ħtieġa għal akkomodazzjonijiet xierqa u appoġġ għal impjegati newrodiversi. Pereżempju, individwi b'ASD jistgħu jibbenefikaw minn komunikazzjoni ċara u espliċita, ambjenti tax-xogħol strutturati, u akkomodazzjonijiet sensorjali. Persuni b'ADHD jistgħu jibbenefikaw minn skedi tax-xogħol flessibbli, aspettattivi ċari, u tisħiħ pożittiv. Individwi dislessiċi jistgħu jibbenefikaw minn teknoloġiji ta' assistenza u akkomodazzjonijiet għal kompiti ta' qari u kitba. Għalhekk huwa kruċjali li l-organizzazzjonijiet jiżviluppaw strateġija komprensiva għall-impjieg tan-newrodiversità li tinkludi taħriġ ta' sensibilizzazzjoni, ikkowċjar tal-impjiegi, u forom oħra ta' appoġġ biex tiġi ffaċilitata l-inklużjoni ta' individwi newrodiversi fil-forza tax-xogħol (Krzeminska *et al*, 2019).

Biex potenzjalment jindirizza xi wħud minn dawn l-isfidi, iċ-Ċentru ta' Riċerka Ġermaniż għall-Intelliġenza Artifiċjali (DFKI) beda proġett ġdid magħruf bħala KI-KOMPASS Inclusive, li għandu l-għan li jistabbilixxi faċilità għal teknoloġiji ta' appoġġ assistiti mill-IA u l-inklużjoni fil-forza tax-xogħol fil-ħames snin li ġejjin. L-inizjattiva se toffri varjetà ta' servizzi ta' taħriġ u konsulenza, u l-persuni b'diżabbiltà se jkollhom l-opportunità li jipparteċipaw f'kapaċità konsultattiva permezz ta' kumitat konsultattiv komprensiv. Fuq kollox, il-proġett għandu l-għan li javvanza u jsaħħaħ l-inklużjoni ta' persuni b'diżabbiltà fil-forza tax-xogħol bl-użu ta' teknoloġiji ta' appoġġ assistiti mill-IA (BAG BBW, 2020).

Żewġ eżempji rilevanti oħra huma l-inizjattiva Kanadiża tas-CCOHS "Understanding and supporting neurodivergent workers" (Nifhmu u nappoġġaw lill-ħaddiema newrodiverġenti) (CCOHS Corner, OHS Canada Magazine 2023) u x-xogħol tal-Istitut tal-Awstralja għas-Saħħa u s-Sigurtà, intitolat "Do OHS management

systems disadvantage neurodivergent workers?" (Is-sistemi ta' ġestjoni tal-OHS huma ta' żvantaġġ għall-ħaddiema newrodiverġenti?) (Australian Institute of Health & Safety, 2023).

2.5 Sfidi u opportunitajiet

MESSAĠĠ EWLIENI: Għall-persuni b'disturbi mentali, l-impjieg huwa fattur importanti u rikonoxxut b'mod wiesa' għall-benesseri u l-irkupru. L-impjegaturi għandhom jappoġġaw lill-ħaddiema b'disturbi mentali permezz ta' programmi ta' impjieg li jistgħu jippromwovu forza tax-xogħol kompetenti, kapaċi u diversa, u saħansitra produttiva.

Il-persuni b'disturbi mentali jistgħu jiffaċċjaw diversi sfidi fuq ix-xogħol. Lil hinn mid-diffikultajiet relatati mal-iżvelar ta' disturb mentali, bħall-biża' li jkollhom tnaqqis fis-salarju, effetti soċjorelazzjonali u stigma, jistgħu jiffaċċjaw problemi fl-irkupru u fir-riintegrazzjoni fl-impjieg wara episodju akut; jistgħu jirrifjutaw offerta ta' impjieg minħabba d-disturb mentali tagħhom (Mental Health Foundation, 2002; Wahl, 1999) jew iwaqqfu lilhom infushom milli jfittxu xogħol minħabba li jantiċipaw xi diskriminazzjoni (Thornicroft *et al*., 2009). L-iżvelar ta' disturb mentali fuq il-post tax-xogħol jista' jwassal ukoll għal imġiba diskriminatorja mill-maniġers u l-kollegi bħall-mikroġestjoni, nuqqas ta' opportunitajiet għal avvanz fil-karriera, inferenza eċċessiva ta' żbalji fuq il-mard, u għajdut u esklużjoni soċjali (Corrigan *et al*., 2001). Barra minn hekk, il-ħaddiema b'disturbi mentali jistgħu jkunu aktar suxxettibbli għal diffikultà relatata mal-prestazzjoni u l-produttività tax-xogħol, l-iskadenzi, l-akkwist ta' kompetenzi ġodda, it-twettiq ta' bosta kompiti jew ix-xogħol f'timijiet, peress li jistgħu jkunu aktar suxxettibbli għal problemi relazzjonali.

Min-naħa l-oħra, l-impjegaturi ta' persuni b'disturbi mentali jiffaċċjaw ukoll sfidi relatati mal-kostijiet għall-assenteiżmu u t-tnaqqis fil-produttività. Barra minn hekk, l-impjegaturi huma meħtieġa li jiffaċilitaw il-komunikazzjoni mat-tabib tax-xogħol, jaġixxu biex inaqqsu l-fatturi ta' riskju ta' kriżi jew ta' rikoveru fl-isptar u jippromwovu riintegrazzjoni fl-impjieg.

F'termini ta' ħidma intelliġenti b'mod speċifiku, l-isfidi huma kemm għall-impjegatur kif ukoll għat-tobba tax-xogħol, f'dak li jirrigwarda d-definizzjoni tad-dar bħala l-ispazju tax-xogħol (pereżempju, f'termini ta' miżuri ta' sigurtà).

L-impjieg huwa fattur importanti u rikonoxxut b'mod wiesa' għall-irkupru (ara pereżempju, Pai *et al*., 2021). L-għoti ta' spazju għal disturbi mentali fuq il-post tax-xogħol u l-interazzjonijiet fost il-persunal jistgħu jippromwovi ambjent tax-xogħol sigur u inklussiv u jistgħu jrawmu l-possibbiltà li jiġu indirizzati l-ħtiġijiet tal-ħaddiema b'disturbi mentali. Dan jista' jappoġġa lill-persunal b'disturbi mentali biex iħossuhom tajbin u sodisfatti dwarhom infushom, biex itejbu jew jiżviluppaw il-ħiliet, il-kompetenza u l-esperjenza, irawmu l-awtonomija, u jagħtu sors ta' skop lilhom infushom li jippermettilhom jikkontribwixxu għall-familji tagħhom u jħossuhom parti attiva mis-soċjetà.

L-impjegaturi għandhom l-opportunità li jappoġġaw l-impjieg ta' persuni b'disturbi mentali bi programmi (Tabella 2) li jgħinuhom jiksbu, iżommu u jeċċellaw fl-impjiegi. B'dan il-mod, l-impjegaturi jistgħu jappoġġaw forza tax-xogħol kompetenti, kapaċi u diversa, u saħansitra produttiva. Bħala eżempju, huwa magħruf li l-persuni b'disturb bipolari huma kreattivi u innovattivi ħafna, filwaqt li l-persuni b'disturb tal-ansjetà spiss ikunu preċiżi u skruplużi ħafna. Id-disturbi mentali huma preżenti fil-livelli kollha tal-ġerarkija tax-xogħol u fl-impjiegi kollha. Persuni b'disturbi mentali jistgħu jiksbu pożizzjonijiet ta' livell għoli u jeċċellaw fl-attivitajiet tagħhom.

Tabella 2. Eżempji ta' programmi ta' appoġġ għall-impjiegi bbażati fuq l-evidenza għal persuni b'disturbi mentali

Programmi	Elementi karatteristiċi	Vantaġġi
Kollokament Individwali u Appoġġ (IPS) Beda fl-Istati Uniti tal-Amerika, għadda minn provi kkontrollati randomizzati f'6 pajjiżi Ewropej u li attwalment qed jiġi implimentat fil-Belġju, fiċ-Ċekja, fid-Danimarka, fil-Finlandja, fi Franza, fil-Ġermanja, fl-Iżlanda, fl-Irlanda, fl-Italja, fin-Netherlands, fin-Norveġja, fi Spanja, fl-Iżvezja, fl-Iżvizzera u fir-Renju Unit https://ipsworks.org/index.php/what-is-ips/	Jgħin lill-persuni b'disturbi mentali jagħżlu malajr, jiksbu u jżommu impjieg kompetittiv filwaqt li jipprovdi appoġġ individwalizzat kontinwu fuq terminu twil. L-IPS għandu l-għan li jalloka lill-persuni f'impjiegi li jaqblu mat-talenti u l-interessi tagħhom.	▪ Il-programmi IPS huma effettivi ħafna; u ▪ jżidu r-rati ta' impjieg kompetittivi.

Programmi	Elementi karatteristiċi	Vantaġġi
Clubhouse Oriġina fl-Istati Uniti tal-Amerika, mifrux fid-Danimarka, fl-Estonja, fil-Finlandja, fi Franza, fil-Ġermanja, fl-Iżlanda, fl-Irlanda, fl-Italja, fin-Netherlands, fin-Norveġja, fil-Polonja, fir-Rumanija, fl-Iżvezja u f'pajjiżi oħra madwar id-dinja https://clubhouse-intl.org/	Ċentri bbażati fil-komunità miftuħa għal individwi li jgħixu b'disturb mentali li joffru programmi ta' impjieg appoġġati iżda wkoll programmi ta' edukazzjoni appoġġati.	▪ Iżid ir-rata ta' impjieg; u, ▪ programmi edukattivi speċjalment dawk b'appoġġ jistgħu jtejbu l-prospetti tal-impjieg.
Organizzazzjonijiet fuq livell nazzjonali f'bosta pajjiżi Ewropej	Pro Mente (l-Awstrija), StAB (il-Ġermanja), Intrapriżi soċjali (l-Italja), PFZW (il-Polonja), DUOday (l-Irlanda, il-Belġju, 10 pajjiżi Ewropej oħra u madwar id-dinja), Integra (Spanja)	▪ Joħloq sensibilizzazzjoni pubblika dwar temi tas-saħħa mentali, il-benesseri soċjali u l-prevenzjoni; ▪ jgħin lill-individwi b'diżabbiltà biex jiġu impjegati; ▪ Bosta approċċi, bħal: l-inklużjoni fl-impjiegi, is-sħubija ma' mentors, programmi mmirati lejn l-adolexxenti u l-adulti żgħażagħ b'disturbi mentali.
L-Att Amerikan dwar il-Persuni b'Diżabbiltà (ADA) L-Istati uniti tal-Amerka https://www.ada.gov/	Jipprovdi adattamenti raġonevoli (eż. telexogħol, flessibbiltà fl-iskeda, liv minħabba mard, waqfiet u tnaqqis tal-istorbju), meta mitlub, lill-impjegat b'diżabbiltà sakemm ma jikkawżax piż bla bżonn fuq l-impjegatur. Possibbilment l-eżempju l-aktar famuż u ppruvat globalment.	▪ Kost baxx u faċli biex jiġi implimentat; ▪ inaqqas il-kostijiet; ▪ irawwem lill-persuni b'disturb mentali li ma żvelawx il-kundizzjoni tagħhom biex iħossuhom aktar komdi fuq il-post tax-xogħol; ▪ jinkoraġġixxi lil dawk li mhumiex jiffunzjonaw bis-sħiħ fuq il-post tax-xogħol minħabba d-disturb mentali biex jitolbu adattamenti; u ▪ inaqqas il-preżenteiżmu u b'hekk jappoġġa l-produttività.
Sett ta' għodod tal-PES għall-Prattikanti tal-UE (implimentazzjoni fl-2023) Sett ta' Għodod ta' Prattikant aċċessibbli mis-Servizzi Pubbliċi tal-Impjiegi (PES) madwar l-Ewropa, biex tiġi miġġielda d-diskriminazzjoni fis-suq tax-xogħol kontra persuni b'diżabbiltà u tiġi promossa l-parteċipazzjoni effettiva tagħhom fis-suq tax-xogħol. Imniedi fl-2021 bħala riżultat ewlieni tal-Pakkett il-ġdid dwar l-Impjiegi għall-Persuni b'Diżabbiltà tal-Kummissjoni Ewropea u inizjattiva ewlenija tal-Istrateġija tal-UE dwar id-Drittijiet tal-Persuni b'Diżabbiltà: https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1484&langId=en)	Gwida prattika, b'eżempji ta' pajjiżi, biex jiġu appoġġati aħjar il-gruppi soċjali vulnerabbli u l-integrazzjoni ta' persuni esklużi mis-suq tax-xogħol.	▪ Utli irrispettivament minn mudell ta' implimentazzjoni operattiv partikolari u f'kuntesti nazzjonali differenti ▪ għandu l-għan li jispira bi prattiki jew modi ġodda ta' implimentazzjoni ▪ jipprovdi inputs għall-iżvilupp jew l-adattament ta' strateġiji, strutturati taħt sitt oqsma ta' azzjoni, kollha appoġġati minn firxa wiesgħa ta' eżempji prattiċi.

3. Disturbi mentali f'dinja tax-xogħol li qed tinbidel: ostakli u faċilitaturi

MESSAĠĠ EWLIENI: Hemm bżonn ta' approċċ imfassal apposta ċċentrat fuq il-persuna għall-impjegati b'disturbi mentali li jiffaċċjaw eżiġenzi ta' postijiet tax-xogħol li jinbidlu u li jippromwovi l-espressjoni tal-ħtiġijiet individwali u jqis is-saħħiet u l-kapaċitajiet individwali u mhux biss il-vulnerabbiltajiet.

F'dan il-qafas kumpless, l-ambjent tax-xogħol (diġitalizzat) li qed jinbidel jaffettwa lill-impjegati b'disturbi mentali f'termini ta' vulnerabbiltà jew joħloq ċirkostanzi vantaġġużi għal persuni b'disturbi mentali biex jaqbżu u jimmobilizzaw ir-riżorsi tagħhom għall-proċess ta' ħidma? Naħsbu li t-tweġiba hija ekwivoka.

B'mod ġenerali, abbażi tal-letteratura, nistgħu nidentifikaw l-aspetti li ġejjin relatati maż-żieda fid-diġitalizzazzjoni:

- Minn naħa, id-diġitalizzazzjoni ħolqot sfidi għall-ħaddiema b'disturbi mentali, bħal dawk li jeħtieġu abbiltajiet konjittivi għoljin, interferenza fuq ix-xogħol u fil-ħajja privata, żieda fl-ammont ta' xogħol, sigħat ta' xogħol itwal, aġġornament kontinwu tal-programmi u ammont żejjed ta' informazzjoni diġitali, iżolament soċjali, preżenteiżmu, żieda fir-rekwiżiti għall-edukazzjoni, speċjalizzazzjoni u ħiliet ġodda li għandhom jinkisbu, b'impatt fuq l-impjiegi eżistenti (tneħħija gradwali).
- Id-diġitalizzazzjoni tiffaċilita lill-ħaddiema b'disturbi mentali: tipprovdi flessibbiltà u awtonomija akbar, bilanċ aħjar bejn ix-xogħol u l-ħajja privata, kuntatt imnaqqas mal-pubbliku, li jista' jkun sors ta' diffikultà addizzjonali, u aktar kwalità u effiċjenza.

Madankollu, meta wieħed jitkellem dwar id-disturb mentali u d-diġitalizzazzjoni, il-ġeneralizzazzjonijiet spiss ma jkunux sinifikanti: dik li tista' tippreżenta sfida għal ħaddiem b'tip wieħed ta' disturb mentali tista' min-naħa l-oħra tkun faċilitatur għal ħaddiem b'disturb mentali ieħor. Ir-relazzjoni mat-teknoloġija m'għandhiex titqies bħala unika jew monolitika iżda mfassla għall-ħtiġijiet tal-individwi.

It-teknoloġija u d-diġitalizzazzjoni jistgħu jgħinu biex jiġu eliminati jew prevenuti problemi relazzjonali importanti, bħal rabja, manipulazzjonijiet relazzjonali, aspettattivi mhux realistiċi, frustrazzjonijiet u sensazzjoni ta' soffokazzjoni[2], li spiss ikunu preżenti fi kważi d-disturbi mentali kollha u speċjalment fid-disturbi ta' personalità tal-cluster B. Pereżempju, il-komunikazzjoni mal-impjegatur u mal-grupp ta' ħidma li tkun medjata permezz ta' mezzi diġitali tista' toffri protezzjoni minn kuntatti relazzjonali diretti, iżda tista' tesponi wkoll għal komunikazzjoni intruživa (eż. chats tal-kumpanija) jekk il-persuni ma jkunux jistgħu jżommu separazzjoni ċara bejn il-ħajja tax-xogħol u dik privata. Id-dritt għall-iskonnessjoni jista' jkun aktar diffiċli biex jiġi eżerċitat għal persuni b'xi disturbi mentali. Pereżempju, ħaddiema b'xi tipi ta' disturbi mentali bħal psikożi jew xi forom ta' disturbi ta' ansjetà jistgħu jsibuha diffiċli biex jagħlqu dan il-kanal, u jistgħu juru mġiba impulsiva ta' kontroll eċċessiv tal-komunikazzjoni u l-preżenteiżmu. Għall-kuntrarju, persuni b'karatteristiċi ta' personalità skiżojde jistgħu jgawdu u jħossuhom siguri meta jagħmlu xogħol diġitali f'iżolament u jistgħu jipperċepixxu emails jew chats bħala intrużjonijiet inkwetanti.

Aspett ieħor tad-diġitalizzazzjoni li jista' jippreżenta sfida għall-ħaddiema b'disturbi mentali huwa l-ġestjoni tal-fluttwazzjonijiet fl-ammont ta' xogħol. Pereżempju, meta jkun hemm ftit xogħol, persuni b'disturbi mentali jistgħu jesperjenzaw relazzjoni kkumplikata mal-"magna", pereżempju, iħarsu lejn il-kompjuter jistennew email iwieġbu immedjatament. Dan il-mekkaniżmu jista' joħloq stress, u jrawwem il-preżenteiżmu; skont it-tip ta' disturb mentali, jista' jkun hemm mekkaniżmu impulsiv ta' dipendenza, iżda jekk il-persuna ma tkunx tista' tirrispondi immedjatament għat-talbiet kollha dan jista' jwassal għal sensazzjonijiet ta' inadegwatezza jew falliment.

Għall-kuntrarju, meta l-ammont tax-xogħol ikun eċċessiv, preċiżament minħabba li t-talbiet jaslu f'verżjoni diġitali (eż. b'email) mingħajr il-medjazzjoni tar-relazzjoni umana, il-persuni b'disturbi mentali jistgħu jesperjenzaw "kriżi ta' reazzjonijiet", iħossuhom mgħaffġin wisq u juru reazzjonijiet impulsivi bħal li jaqtgħu qalbhom minn kollox jew jieqfu mix-xogħol. F'dawn il-każijiet, huwa importanti, pereżempju, li jitfassal pjan imfassal apposta skont il-ħtiġijiet tal-ħaddiem, b'objettivi realistiċi li jistgħu jintlaħqu fil-ħin.

Għalhekk, meta wieħed iħares lejn ir-relazzjoni tal-ħaddiema b'disturb mentali mad-diġitalizzazzjoni, jista' jkun siewi li tiġi adottata perspettiva individwalizzata, ibbażata fuq il-fraġilitajiet u r-riżorsi ta' kull persuna (jew il-

[2] Sensazzjoni ta' soffokazzjoni (psikoloġija): diffikultà estrema u ansjetà relatata ma' sensazzjonijiet li qed jittieħed kontroll fuqhom minħabba forza esterna u biża' assoċjata ta' relazzjonijiet personali mill-qrib (abbażi ta': https://psychologydictionary.org/engulfment/)

kategorija tad-disturb mentali), kif jiġi ssuġġerit fil-mudell Domanda-Riżorsi għall-Impjiegi (Bakker & Demerouti, 2007).

F'dan ir-rigward, il-programm ta' appoġġ għall-impjiegi għal persuni b'disturbi mentali bħall-ClubHouse International (https://clubhouse-intl.org/) jadotta approċċ individwalizzat li, pereżempju, jinvolvi xogħol part-time, b'kompiti riġidi u ripetittivi u mhux diskrezzjonali, fejn l-ewwel pass huwa l-ħolqien ta' manwal, fejn kull pass huwa ggwidat minn għodda. Imbagħad, il-ħaddiem jiġi appoġġat minn tuturi l għandu rwol essenzjali speċjalment f'sitwazzjonijiet "ġodda", bħal sitwazzjonijiet tal-bidu jew sitwazzjonijiet ta' bidla fl-impjieg, bidla fl-għodda, bidla fil-kompjuter jew problemi relatati max-xogħol mid-dar.

Għandu jiġi enfasizzat li dawn il-programmi jiġu prinċipalment applikati għal impjiegi fis-settur terzjarju, speċjalment klerikali, u mhux għal tipi oħra ta' impjiegi fis-settur primarju jew sekondarju.

Bħala nota ġenerali: huwa importanti li jiġi enfasizzat ir-rwol tal-valutazzjoni tar-riskju tas-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol (OSH) fl-UE, u - skont ir-rekwiżiti tad-"Direttiva Qafas" għas-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol (id-Direttiva tal-Kunsill tal-UE 89/391) - l-obbligu tal-impjegaturi kollha biex jivvalutaw ir-riskji u jimplimentaw miżuri preventivi bl-għan li jipproteġu s-saħħa u s-sigurtà (fiżika u mentali) tal-ħaddiema kollha. F'dan il-kuntest, dokumenti bħall-istrateġija tal-UE dwar id-drittijiet tal-persuni b'diżabbiltà[3] u l-Komunikazzjoni dwar approċċ komprensiv għas-saħħa mentali[4] għandhom l-għan li jimplimentaw azzjonijiet ulterjuri li jappoġġaw il-funzjonament effettiv ta' persuni b'disturbi fis-saħħa mentali, b'mod ġenerali u fil-kuntest tax-xogħol.

3.1 Rimarki ta' konklużjoni u implikazzjonijiet finali

MESSAĠĠ EWLIENI: Hija meħtieġa aktar riċerka (u aktar fit-tul) biex jiġu evalwati popolazzjonijiet speċifiċi, u biex il-fenomenu jiġi investigat aktar fil-livell tal-UE. Fuq livell prattiku, hija meħtieġa kollaborazzjoni kkoordinata bejn it-tobba tax-xogħol, il-psikologi kliniċi u l-impjegaturi. U fl-aħħar nett, huwa importanti li wieħed jiftakar li approċċ effettiv jitlob kemm miżuri organizzattivi - ibbażati fuq valutazzjoni tar-riskju tal-OSH - kif ukoll miżuri individwali mfassla apposta: ma hemm l-ebda soluzzjoni waħda tajba għal kulħadd, peress li l-ebda disturb mentali jew individwu ma huwa l-istess u għandna naġixxu kif xieraq.

Is-sensittività tas-suġġett flimkien mal-ħtiġijiet speċifiċi tal-persuni li jkunu qed jesperjenzaw disturbi mentali u arranġamenti differenti ta' xogħol, huma importanti li jiġu kkunsidrati fl-azzjonijiet ta' segwitu fil-futur. L-ewwel nett, hija meħtieġa aktar riċerka, u speċjalment studji metodoloġikament sodi akbar b'segwitu itwal (studji lonġitudinali). Dan ikun preferibbilment organizzat permezz ta' studji fuq livell Ewropew f'kollaborazzjoni mal-Istati Membri u l-organizzazzjonijiet Ewropej rilevanti. B'dan il-mod, se ssir disponibbli letteratura bbażata fuq l-evidenza li hija essenzjali biex jinsiltu konklużjonijiet jew rakkomandazzjonijiet prattiċi u ta' politika, u b'hekk tkun tista' tissaħħaħ l-adozzjoni tal-politika tal-aħħar għarfien xjentifiku u għaldaqstant il-proċess bejn ix-xjenza u l-politika.

Fuq livell prattiku, huwa importanti li jkunu jistgħu jiġu rikonoxxuti l-problemi ta' saħħa mentali fost il-ħaddiema fi stadju bikri, filwaqt li ssir referenza wkoll għall-kwistjonijiet psikoemozzjonali aktar "ħfief", kif ukoll dawk relatati ma' disturb mentali sottostanti potenzjali mhux relatat max-xogħol, kollha bil-għan li tiġi evitata kemm jista' jkun kwalunkwe diffikultà.

Sabiex dan jiġi ffaċilitat, l-ewwel għandu jitqies ir-rwol tat-tabib tax-xogħol. Ħafna drabi, minħabba n-nuqqas ta' għodod speċifiċi disponibbli u sottovalutazzjoni bażika, ir-riskji mentali ma jiġux investigati biżżejjed mit-tabib tax-xogħol matul is-sorveljanza tas-saħħa, speċjalment jekk il-ħaddiem ikollu t-tendenza li jaħbi d-disturbi jew ma jkunx konxju mid-disturb tiegħu.

Għalhekk ikun xieraq li kwalunkwe tabib, u b'mod partikolari t-tabib tax-xogħol, ikun jista' jirkupra sinjali indiretti ta' disturbi mentali bħal disturbi fil-kwalità tal-irqad, dipendenza għal kwalunkwe tip ta' sustanza, u sinjali ta' somatizzazzjoni tal-istati ta' ansjetà. Ladarba l-problema tkun ġiet identifikata, l-ispeċjalista jrid jiġi appoġġat biex jimplimenta miżuri xierqa ta' prevenzjoni u riintegrazzjoni.

Imbagħad, il-kollaborazzjoni koordinata bejn l-oqsma tal-mediċina fuq il-post tax-xogħol u l-psikoloġija klinika u r-reviżjoni tal-protokolli ta' sorveljanza li jitfgħu aktar dawl fuq ir-riskji psikosoċjali, b'mod partikolari dawk relatati mal-użu ta' teknoloġiji ġodda u l-ġestjoni tagħhom, tista' tkun utli f'dan ir-rigward.

---

[3] Unjoni ta' ugwaljanza: Strateġija dwar id-drittijiet tal-persuni b'diżabbiltà 2021-2030. https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1484&langId=en

[4] https://health.ec.europa.eu/publications/comprehensive-approach-mental-health_en

It-tieni, jeħtieġ li jiġi enfasizzat li l-organizzazzjoni u l-proċessi tax-xogħol għandhom rwol importanti jew fit-titjib tas-saħħa mentali fuq ix-xogħol (inkluż id-disturb mentali) jew fil-mitigazzjoni tal-konsegwenzi tagħha. Għal approċċ effettiv, huma meħtieġa miżuri fil-livell organizzazzjonali kif ukoll fil-livell individwali, imfassla għall-ħtiġijiet tal-ħaddiema. Pereżempju, l-effett tas-sessjonijiet ta' terapija individwali ma ddumx titwettaq mingħajr bidliet fuq il-post tax-xogħol.

L-aspett l-aktar diffiċli, iżda importanti tal-implikazzjoni għall-**prattika klinika** huwa l-fatt li l-ebda disturb mentali jew individwu ma huwa l-istess. Filwaqt li fakkarna x'tiddikjara r-riżoluzzjoni dwar "is-saħħa mentali fid-dinja diġitali tax-xogħol", rajna kif id-diġitalizzazzjoni ġabet magħha konsegwenzi kemm pożittivi kif ukoll negattivi. Fuq nota pożittiva, din ikkawżat aktar flessibbiltà, awtonomija u bilanċ aħjar bejn ix-xogħol u l-ħajja privata. Fuq nota negattiva, hemm nuqqas ta' ċarezza fil-linja bejn ix-xogħol u l-ħajja ("inġibu x-xogħol lura d-dar"), intensità akbar ta' xogħol u stress relatat mat-teknoloġija. Li jikkumplika aktar l-affari, dak li jkun konsegwenza pożittiva għal individwu wieħed jista' jkun konsegwenza negattiva mhux intenzjonata għal ieħor.

Il-kunċett ewlieni huwa li kemm il-pożittivi kif ukoll in-negattivi għandhom jiġu indirizzati fir-rigward tad-disturb mentali speċifiku. M'hemm l-ebda soluzzjoni waħda tajba għal kulħadd, u sforz konġunt biss bejn it-tabib tax-xogħol, il-psikologu kliniku, l-impjegatur u l-ħaddiem jista' jindirizza l-kwistjoni kif xieraq

Kif intqal qabel, l-opportunità għall-impjegaturi hija li jappoġġaw impjieg sigur u tajjeb għas-saħħa ta' persuni b'disturbi mentali bi programmi li jgħinuhom isibu, iżommu u jeċċellaw fl-impjiegi, u b'hekk jappoġġaw forza tax-xogħol kompetenti, kapaċi u diversa, u saħansitra produttiva. Id-disturbi mentali huma preżenti fil-livelli kollha tal-ġerarkija tax-xogħol u fl-impjiegi kollha. Għal illustrazzjoni, xi eżempji magħrufa sew ta' persuni b'disturb mentali li eċċellaw fl-attivitajiet tagħhom.

Eżempji fil-ħajja (tax-xogħol) reali:

Eżempji magħrufa sew ta' persuni b'disturbi mentali li eċċellaw fl-oqsma tagħhom, biex insemmu xi wħud, huma:

- John Nash, matematiku (https://livingwithschizophreniauk.org/john-nash/);
- JK Rowling, kittieba (https://bostoneveningtherapy.com/jk-rowling-on-overcoming-depression/);
- Katelyn Ohashi, ġinnasta (https://www.youtube.com/watch?v=r7LHqOW4X8E);
- Lady Gaga, kantanta (https://www.today.com/popculture/lady-gaga-opens-about-battling-ptsd-i-was-secretly-freaking-t178030).

Awturi: Il-Professur Claudio Colosio, Ettore de Veglia, Lidia Borghi, Laura Antonangeli, Ambra Borroni, Serena Velocci, Giulia Lamiani (Dipartiment tax-Xjenzi tas-Saħħa, Università ta' Milan) u Paolo Carrer (id-Dipartiment tax-Xjenzi Mediċi u Kliniċi Luigi Sacco, Università ta' Milan).

L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA).

Ġestjoni tal-Proġetti: Yuri Bruinen de Bruin, Annick Starren, l-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA).

Dan id-dokument ta' diskussjoni kien ikkummissjonat mill-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA). Il-kontenut tiegħu, inkluż kwalunkwe opinjoni u/jew konklużjoni espressi, huma dawk tal-awturi biss u mhux neċessarjament jirriflettu l-fehmiet tal-EU-OSHA.

© L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, 2023.

Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata kemm-il darba s-sors jiġi rikonoxxut.

Traduzzjoni pprovduta miċ-Ċentru ta' Traduzzjoni (CdT, Lussemburgu), bbażata fuq test oriġinali bl-Ingliż.

References

Ahrendt D, Cabrita J, Clerici E, Hurley J, Leončikas T, Mascherini M, ... & Sándor E. (2020). *Living, working and COVID-19*. Eurofound. Available at: https://policycommons.net/artifacts/1845186/living-working-and-covid-19/2589288/

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

BAG BBW (2020). KI-Kompass Inklusiv. Available at: https://www.bagbbw.de/innovationen/digitalisierung/fuer-mehr-berufliche-teilhabe-start-von-ki-kompass-inklusiv/. Bakker AB & Demerouti E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*, 309–328.

Bond GR, Drake RE, & Becker DR. (2012). Generalizability of the Individual Placement and Support (IPS) model of supported employment outside the US. *World Psychiatry, 11*(1), 32–39.

Brohan E, Henderson C, Little K, & Thornicroft G. (2010). Employees with mental health problems: Survey of UK employers' knowledge, attitudes and workplace practices. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale, 19*(4), 326–332.

Brinzea, V.M. (2019). Encouraging Neurodiversity In The Evolving Workforce – The Next Frontier To A Diverse Workplace. *Scientific Bulletin - Economic Sciences*, University of Pitesti, 18(3), 13-25.

Charles L, Xia S, & Coutts AP. (2022). *Digitalization and Employment, A Review*. International Labour Organization. Available at: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_854353.pdf

Corrigan P & Lundin R. (2001). *Don't Call Me Nuts*. Tinley Park, IL: Recovery Press.

Ellison ML, Russinova Z, Donald-Wilson KL, & Lyass A. (2003). Patterns and correlates of workplace disclosure among professionals and managers with psychiatric conditions. *Journal of Vocational Rehabilitation, 18*(1), 3–13.

EU-OSHA – European Agency for Safety and Health at Work, *Digitalisation and occupational safety and health - An EU-OSHA research programme*, 2019. Available at: https://osha.europa.eu/en/publications/digitalisation-and-occupational-safety-and-health-eu-osha-research-programme

EU-OSHA – European Agency for Safety and Health at Work, Psychosocial risks and stress at work, 2021. Available at: https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-stress

EU-OSHA – European Agency for Safety and Health at Work, *OSH Pulse - Occupational safety and health in post-pandemic workplaces Flash Eurobarometer Report,* 2022. Available at: https://osha.europa.eu/sites/default/files/Eurobarometer-OSH-in-post-pandemic-workplaces_en.pdf

European Commission (2022). *Digital Economy and Society Index (DESI) 2022*. Available at: https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/digital-economy-and-society-index-desi-2022

European Parliament (2022). Mental Health in the Digital World of Work. European Parliament resolution of 5 July 2022 on mental health in the digital world of work (2021/2098(INI)). Available at: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2022-0279_EN.pdf

Eurostat (2021, 12 October). *2.4% of EU people reported at least one work accident in 2020*. Available at: https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/ddn-20211012-2

Krzeminska, A., Austin, R., Bruyère, S., & Hedley, D. (2019). The advantages and challenges of neurodiversity employment in organizations. *Journal of Management & Organization*, 25(4), 453-463.

Krupa T. (2009). Understanding the stigma of mental illness in employment. *Work, 33*, 413–425.

International Labour Organisation (2017). *Mental Health at Work Report 2017. National Employee Mental Wellbeing Survey Findings 2017*. Business in the Community. Available at: https://www.businessanddisability.org/mental_health/mental-health-at-work-report-2017/

Mental Health Foundation (2002). Out at Work. A Survey of the Experiences of People with Mental Health Problems within the Workplace. London: Mental Health Foundation.

Muro M, Liu S, Whiton J, & Kulkarni S. (2017). *Digitalization and the American workforce*. Brookings Institution. Available at: https://www.think-asia.org/bitstream/handle/11540/7892/mpp_2017nov15_digitalization_full_report.pdf?sequence=1

OECD (2012). *Sick on the Job? Myths and Realities about Mental Health and Work*. OECD. Available at: https://www.oecd.org/els/mental-health-and-work-9789264124523-en.htm

OECD/European Union (2018). *Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle*. OECD Publishing, Paris/European Union, Brussels. Available at: https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en

Pai N, Dark F, & Castle D. (2021). The Importance of Employment for Recovery, in People with Severe Mental Illness. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health, 8*(3), 217–219.

Rovelli P & Curnis C. (2021). The perks of narcissism: Behaving like a star speeds up career advancement to the CEO position. *The Leadership Quarterly, 32*(3), 101489.

Santomauro DF, Herrera AMM, Shadid J, Zheng P, Ashbaugh C, Pigott DM, ... & Ferrari AJ. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet, 398*(10312), 1700–1712.

The European House – Ambrosetti (2021). *Headway 2023 – Mental Health Index*. Available at: https://eventi.ambrosetti.eu/headway2023/wp-content/uploads/sites/196/2021/10/211005_Headway-2023_Report_DEF.pdf

Thornicroft G, Brohan E, Rose D, Sartorius N, & Leese M. (2009). The INDIGO Study Group. Global pattern of experienced and anticipated discrimination against people with schizophrenia: a cross-sectional survey. *The Lancet, 373*, 408–415.

Thornicroft G, Rose D, Kassam A, & Sartorius N. (2007). Stigma: ignorance, prejudice or discrimination? *British Journal of Psychiatry, 190*, 192–193.

Wahl OF. (1999). Mental health consumers' experience of stigma. *Schizophrenia bulletin, 25*, 467–478.

Wittchen HU & Jacobi F. (2005). Size and burden of mental disorders in Europe--a critical review and appraisal of 27 studies. *European Neuropsychopharmacology, 15*(4), 357–376.

World Health Organisation. (2022). *Mental health at work.* Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work