



年春 2025

公告：招募拖把研究参与者！

我们正在寻找有经验的清洁工，愿意前往华盛顿州塔姆沃特市的 SHARP 研究实验室，测试三种不同类型的拖把柄。该研究时长约 4 小时。参与者将获得一张\$100 的礼品卡。要参与研究或了解更多信息，请联系：Christina.Garbuz@lni.wa.gov

保洁员工作压力研究

保洁员是维护社区清洁与安全的重要力量。但其工作可能面临危险。保洁员可能需要接触强化学剂、面临受伤风险或感到恐惧或压力。大多数保洁员独自工作，加之工作危险性，易引发悲伤、焦虑情绪，从而损害他们的整体健康和福祉。理解工作压力如何影响保洁员的心理健康，以及如何帮助他们在工作中感到安全至关重要。

根据美国心理学会定义，工作压力指工作使人持续感到担忧、疲惫或沮丧的状态。影响工作压力的因素包括工作量过大、缺乏安全感、无法自主决策，或在工作中与他人相处不融洽。研究表明，当人们长期处于压力之下且未获得应对压力的帮助时，可能会出现身心疾病。这可能包括大多数时候感到非常疲倦（疲劳）、悲伤或抑郁、紧张或焦虑，以及遭受包括血压升高、肌肉慢性酸痛或关节疼痛、工作中更易受伤等身体问题。

危害关注焦点：工作压力

通过我们与华盛顿州保洁员的合作，我们了解到许多保洁员报告了可能与压力相关的健康问题。例如，在 2019-2020 年开展的全州保洁员调查中，许多保洁员自评健康状况为一般或较差(19.4%)，43.5%的人存在睡眠问题，19.1%的人抑郁症状评分较高。此外，在 2019 年开展的焦点小组访谈中，我们询问了保洁员的健康状况和工作场所压力。他们提到的最常见压力来源包括：

- 一直感到非常疲劳
- 工作量过大
- 被迫赶工并承受巨大压力
- 受到主管的不公平或不友善对待
- 未接受过安全操作培训
- 缺乏合适的工具或安全装备



注：阅读我们的春季提示单，获取管理工作压力的策略和资源。

识别工作压力的迹象

尽早发现工作压力有助于预防后续更严重的健康问题。如果您经常出现以下情况，可能意味着工作已让您压力过大。

情感

- 易怒或情绪波动
- 失去动力、责任感和信心
- 感到绝望
- 情绪反应加剧（如更易流泪、敏感或有攻击性）

身体

- 疲乏
- 头痛
- 肠胃和消化问题
- 肌肉酸痛
- 血压升高
- 免疫系统减弱（如经常生病）

行为

- 缺勤率增加
- 注意力不集中
- 难以入睡或保持睡眠
- 不健康的饮食习惯
- 吸烟
- 滥用药物和酒精
- 工作时力不从心



工作中感到压力？

如果此刻您觉得工作压力难以承受，要知道您并不孤单，而且有机会让情况好转。查看[我们的最新提示单：工作压力](#)，提供实用的工作压力应对建议。

在这份提示单中，您将找到：

- 在工作和工作之余呵护心理健康的方法
- 实用资源和支持链接

我们希望听听您的意见！近期将有机会参与交流活动，分享您的经历与想法。敬请关注，您的声音很重要！