



## Объявления: Ищем участников для исследования конструкции швабр!

Мы ищем опытных уборщиков, готовых приехать в исследовательскую лабораторию SHARP в городе Тамуотер в штате Вашингтон, и протестировать три разных вида ручек швабр. Исследование займет около 4 часов. Участники получают подарочную карту на 100 долларов. Чтобы принять участие в исследовании или получить дополнительную информацию, свяжитесь с нами: [Christina.Garbuz@lni.wa.gov](mailto:Christina.Garbuz@lni.wa.gov)

## Важность понимания рабочего стресса у уборщиков

Уборщики играют важную роль в поддержании чистоты и безопасности в нашем окружении. Однако их работа может быть опасной. Уборщики могут работать с сильными химическими веществами, получать травмы, испытывать страх или стресс. Большинство уборщиков работают в одиночестве, что в сочетании с опасностями, связанными с работой, может заставить их чувствовать себя грустно или тревожно, ухудшая общее состояние здоровья и самочувствие. Важно понимать, каким образом стресс на работе влияет на психическое здоровье уборщиков и как можно помочь им чувствовать себя в безопасности на работе.

Согласно данным Американской психологической ассоциации, рабочий стресс возникает, когда работа заставляет человека постоянно ощущать беспокойство, усталость или разочарование. Факторы, влияющие на рабочий стресс, включают в себя *слишком большой объем работы, отсутствие чувства безопасности, невозможность сделать выбор или неумение ладить с другими людьми на работе*. Исследования показывают, что если люди испытывают хронический стресс и не получают помощи, чтобы справиться со стрессом, они могут заболеть физически и эмоционально. Сюда можно отнести чувство сильной усталости (утомляемость), грусть или депрессию, нервозность или тревогу, а также физические проблемы, включая повышение кровяного давления, хронические боли в мышцах или суставах, а также повышенную подверженность травмам на работе.

## В центре внимания: Рабочий стресс

Из опыта работы с уборщиками в Вашингтоне мы знаем, что многие из них отмечают наличие у себя проблем со здоровьем, которые м. Например, в ходе нашего [общенационального опроса уборщиков 2019–2020 годов](#) многие уборщики отметили у себя **приемлемое или плохое состояние здоровья** (19,4 %), 43,5 % сообщили о **плохом сне**, а 19,1 % набрали **высокий балл по шкале симптомов депрессии**. Кроме того, в [фокус-группах, проведенных в 2019 году](#), мы



спрашивали уборщиков об их самочувствии и факторах стресса на рабочем месте. Среди наиболее распространенных источников стресса уборщики назвали следующие:

- Постоянное ощущение сильной усталости.
- Переизбыток работы.
- Необходимость работать слишком быстро и ощущение сильного давления.
- Несправедливое или недоброжелательное отношение со стороны начальства.
- Отсутствие инструкций по технике безопасности.
- Отсутствие необходимых инструментов или средств защиты.

**Примечание: Прочитайте наш весенний Список советов, чтобы узнать о стратегиях и ресурсах для борьбы с рабочим стрессом.**

### Выявление признаков рабочего стресса

Раннее выявление стресса на работе может помочь предотвратить более серьезные проблемы со здоровьем в дальнейшем. Если вы часто ощущаете некоторые из перечисленных ниже признаков, это может означать, что ваша работа вызывает у вас слишком сильный стресс.

#### Эмоциональные признаки

- Раздражительность или перепады настроения
- Потеря мотивации, самоотдачи и уверенности в себе
- Чувство безнадежности
- Усиление эмоциональных реакций (например, повышенная плаксивость, чувствительность или агрессивность)



#### Физические признаки

- Усталость
- Головные боли
- Проблемы с желудком и пищеварением
- Мышечная боль
- Повышенное кровяное давление
- Ослабленная иммунная система (например, частые болезни)



#### Признаки на уровне поведения

- Увеличение количества прогулов
- Трудности с концентрацией внимания
- Трудности с засыпанием или поддержанием сна
- Нездоровые привычки питания
- Курение сигарет
- Злоупотребление наркотиками и алкоголем
- Проблемы с выполнением работы

### **Испытываете стресс на работе?**

Если ваша работа кажется вам слишком тяжелой, то вы не одиноки, и можно найти способы почувствовать себя лучше. Просмотрите [наш последний Список советов: рабочий стресс](#) с практическими идеями по преодолению стресса на работе.

В этом Списке советов вы найдете:

- Способы позаботиться о своем психическом благополучии на работе и за ее пределами.
- Ссылки на полезные ресурсы и поддержку.

Мы хотим услышать ваше мнение! Скоро у нас появится возможность присоединиться к беседам, в которых вы сможете поделиться своим опытом и идеями. Следите за новостями, ваш голос важен!