

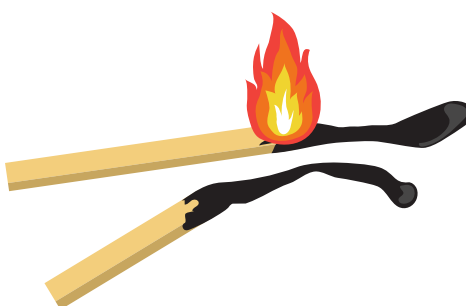
性工作与倦怠期

信息表



出现倦怠期是一个普遍存在的问题，可能出现在任何人身上，包括性工作者。性工作可能涉及身体压力、情绪疲劳和社会污名，这些都可能使性工作者容易出现倦怠。

出现倦怠期并不代表失败；这是您的身体和心灵寻求帮助的信号。本信息表中列出的措施（例如：把照顾好自己放在第一位，或者寻求支持）可以在很大程度上帮助您改善现状。您可以获得帮助并加入同行社群，这对于预防倦怠以及从中恢复至关重要。



什么是倦怠期？

倦怠期是指一种情绪上、精神上和/或身体上的疲惫状态。

这种状态可能会让人感到难以承受，甚至觉得连日常任务也难以完成。

对于性工作者来说，倦怠可能会以特定的方式表现出来，例如：对客户感到烦躁或愤怒、或对工作失去兴趣，或者难以平衡个人生活和工作。



倦怠期的征兆

倦怠对每个人的影响不同。这是一种深层次的个人化体验，因人而异。以下是性工作者最常见的一些倦怠征兆。您的情况可能看起来完全不同，这也很正常。

情绪症状：

- 很难获得成就感。
- 对工作抱有恨意，产生抵触心理。
- 焦虑。
- 感到孤独或情绪低落。
- 烦躁或易怒（通常针对客户）。
- 容易流泪。
- 对工作失去满足感或自豪感。
- 对个人的经济状况产生更大的压力

行为症状：

- 逃避客户、工作或者感到无法履行承诺。
- 远离朋友或沉迷于网络。
- 对待客户时，变得异常不耐烦。
- 在工作中不再能像以往一样坚持原则。
- 和以前相比，没办法照顾好自己或不想为接待客户做准备。

身体症状：

- 入睡困难或易醒。
- 持续疲劳。
- 表现出压力很大。
- 即使休息后仍然感到疲惫。

精神症状：

- 长时间对各种事情进行反复地过度思考。
- 难以做出决定或集中注意力。
- 推卸责任。
- 自我批评或怀疑，过于严苛地将自己与他人进行比较。

导致性工作者出现倦怠期的原因

了解导致出现倦怠期的原因，可能有助于您意识到，当前的倦怠状态并找到相应的方法。每个人的情况都是不同的，以下这些因素并非全部适用于您的情况。

无视原则的人

- 客户试探或逾越底线，无视既定的规则。
- 在满足客户的期望、优越感或处理困难互动时所需要付出的情绪价值。
- 原则被侵犯。
- 浪费您时间的客户。



身体因素

- 作息不规律会扰乱睡眠、饮食习惯或整体日常生活。
- 激素导致的变化或波动，包括与月经、更年期、性别转换或药物相关的变化或波动。
- 疲劳，或因工作繁重（包括各地奔波）导致的身体疲惫。
- 经济压力导致您觉得需要接更多工作或无法休息。

性工作相关压力

- 客流高峰期需要面临巨大的工作压力，客流低峰期则面临财务压力。
- 工作时情绪输出较高。
- 管理复杂的预约。
- 行政工作，包括保障安全的工作、对预约进行筛选和安排。
- 感到自己的工作不受重视、陷入困境或对工作感到厌倦。
- 不容易应对的客户、管理层或工作场所。

**我的广告中列有详细信息（包括价格）。
请在阅读后再向我预约。**

缺乏同行社群或支持

- 由于对性工作的污名化或本行业的隐蔽特性而导致的孤立感。
- 缺乏同伴支持或可信赖的网络平台。

污名化

种族主义

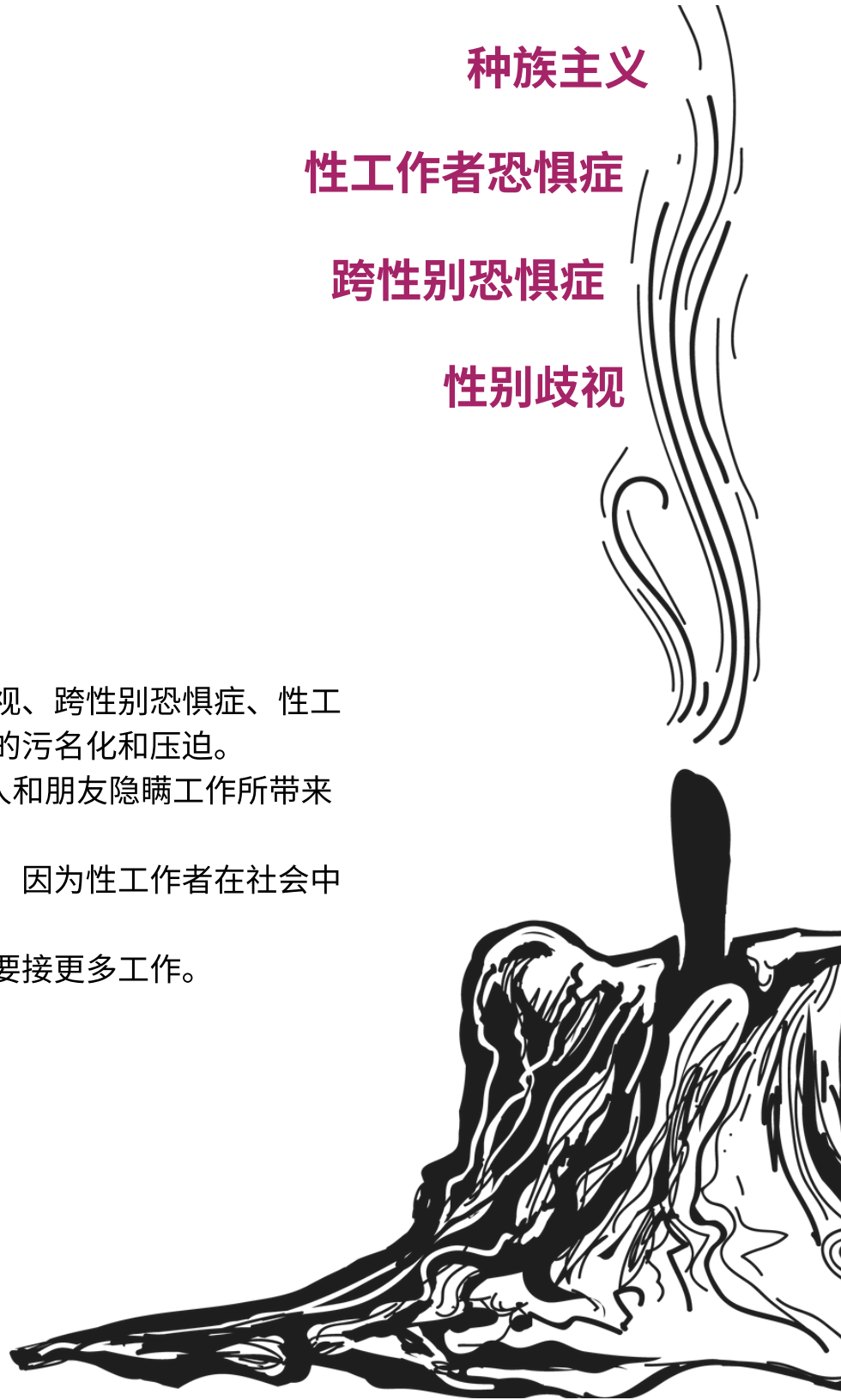
性工作者恐惧症

跨性别恐惧症

性别歧视

系统性压迫

- 应对种族主义、性别歧视、跨性别恐惧症、性工作者恐惧症或其他形式的污名化和压迫。
- 平衡“双重生活”或对家人和朋友隐瞒工作所带来的情感压力。
- 需要面对社会的污名化，因为性工作者在社会中遭到贬低和歧视。
- 经济压力导致您觉得需要接更多工作。



预防和应对倦怠期

有些性工作者与我们分享了一些预防和应对倦怠期的方法。这些建议只是一些供您参考的方案，并不是所有建议都适合您的情况或对您来说是否可行。

照顾好自己并养成健康的生活习惯

- 优先保证睡眠、均衡的饮食和简单的身体运动，例如：伸展运动或散步。
- 在您的日常生活中安排一些减压活动，例如：写日记、做瑜伽或参加户外活动。
- 在工作期间短暂休息以恢复精力，例如：吃饭中途休息。
- 提前安排假期或休息时间（哪怕只有一天），用来休息和调整。
- 参与能给您带来快乐的活动，例如：兴趣爱好、音乐、艺术或其他活动。
- 抽出时间，用适合自己的方式来保持心理健康，无论是心理治疗还是其他正式的心理支持、冥想、感恩、自我鼓励，或只是自己一个人安静地待一会。
- 定期去做个人护理，或者通过享受休闲养生服务来爱护自己。



坚持原则

- 设定对您来说可持续的明确工作时间。
- 拒绝让您感到不安全、不舒服或过于消耗精力的工作或客户。
- 通过在工作和个人生活之间保持清晰的界限，减少情绪输出。
- 筛选客户以减少浪费时间情况。一些性工作者发现，收取押金对这个情况有所帮助。

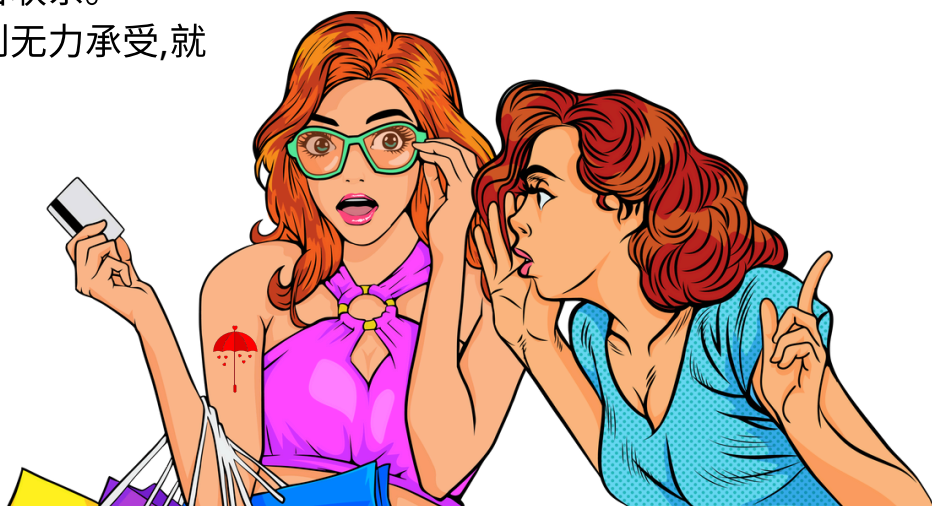


加入性工作者社群

- 性工作以外的人, 很难理解我们的工作。我们的工作让我们学到了许多在其他地方学不到的知识。理解性工作的同行对于获得支持、建议和人际交流至关重要。
- 与其他性工作者交流, 分享经历、建议和见闻。对他们来说, 这种互相倾诉, 互相理解很容易产生共鸣。
- 积极寻找与其他性工作者一起参加线下活动、线上聚会或论坛互动的机会。
- 加入同伴组织, 或加入当地性工作者组织。
- 与理解您工作的人建立紧密联系。
- 在应对倦怠期时, 一旦感到无力承受, 就要寻求帮助。

尝试不同的工作方式

- 尝试不同类型的工作 (对您来说更容易适应的工作)。例如: 换一个新的职业、在线工作或暂时只接待常客。
- 调整营销策略来吸引不同的客户。
- 尝试有创意的项目。
- 考虑制定储蓄计划, 以便在需要时有能力可以停工休息。



免责声明: 此表格提供的信息仅供一般参考, 不应视为法律建议或指导。

联系我们



Respect Inc 办公室由性工作者设计，并为性工作者服务；仅面向性工作者开放，无需预约。您不用预约就可以：

- 获得一对一同伴支持、信息和权利倡导服务。
- 使用电话、互联网或打印机。
- 参加社交活动、建立工作关系网络以及与其他性工作者沟通交流。
- 参加培训、技能分享论坛和工作坊。
- 以折扣价购买性行为防护用品，或获得免费赠品，帮助您渡过难关。
- 放松和休息。我们提供茶饮和咖啡，并可以安排时间和您交流。

在 Respect Inc，我们保护个人隐私。如果您不希望受到他人打扰，我们可以为您提供私人空间。

Brisbane/Meanjin



Monday – Thursday: 12–5pm



Level 1, 76 Wickham St,
Fortitude Valley



07 3835 1111



0424 657 064

Cairns/Gimuy



Tuesday – Thursday: 12–4pm



7/24 Florence St, Cairns City



07 4051 5009



0413 571 394

Gold Coast/Yugambah & Kombumerri Land



Tuesday – Friday: 12–4pm



Level 1, 3 Davenport St, Southport



07 5564 0929



0401 969 223



respectqld.org.au



info@respectqld.org.au



[@respect.qld](https://www.instagram.com/respect.qld)



Respect Inc



[@respectqld](https://twitter.com/respectqld)