

# The Cost of Self-Defeating Coping Strategies

## Self-Defeating Coping Strategy

1. You spend a great deal of time thinking about past pain, mistakes, and problems.

2. You get anxious worrying about possible future pain, mistakes, and problems.

3. You isolate yourself to avoid possible pain.

4. You use alcohol and drugs to numb yourself.

5. You take your painful feelings out on others.

6. You engage in dangerous behaviors, like cutting, burning, scratching, pulling out hair, and self-mutilation.

7. You engage in unsafe sexual activity, like unprotected sex or frequent sex with strangers.

8. You avoid dealing with the causes of your problems.

9. You eat too much, restrict what you eat, or throw up what you eat.

10. You have attempted suicide or engaged in other nearly fatal activities.

11. You avoid pleasant activities, like social events and exercise.

12. You surrender to your pain and live an unfulfilling life.

13.

14.

## Possible Costs

Miss good things that might be happening now and then regret missing those things too; depression about the past

Other:

Miss good things that might be happening now; anxiety about the future

Other:

Spend more time alone and, as a result, feel even more depressed

Other:

Addiction; loss of money; work problems; legal problems; relationship problems; health consequences

Other:

Loss of friendships, romantic relationships, and family members; other people avoid you; loneliness; feel bad about hurting other people; legal consequences of

Other:

Possible death; infection; scarring; disfigurement; shame; physical pain

Other:

Sexually transmitted diseases, some life threatening; pregnancy; shame; embarrassment

Other:

Put up with destructive relationships; get burned out doing things for other people; don't get any of your own needs met; depression

Other:

Weight gain; anorexia; bulimia; health consequences; medical treatment; embarrassment; shame; depression

Other:

Possible death; hospitalization; embarrassment; shame; depression; long-term medical complications

Other:

Lack of enjoyment; lack of exercise; depression; shame; isolation

Other:

Lots of pain and distress; regrets about your life; depression Other:

# Kosten selbstschädigender Bewältigungsstrategien

## Selbsterstörerische Bewältigungsstrategie

1. Sie verbringen sehr viel Zeit damit, über vergangenen Schmerz, Fehler und Probleme nachzudenken.

2. Sie grübeln und beunruhigen sich über mögliche zukünftige Schmerzen, Fehler und Probleme.

3. Sie isolieren sich, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

4. Sie nutzen Alkohol und Drogen, um sich zu betäuben.

5. Sie lassen Ihre schmerzhaften Gefühle an anderen aus.

6. Sie ritzen, verbrennen, oder kratzen sich oder reißen sich, Haare aus oder verletzen sich auf andere Art selbst.

7. Sie haben riskanten Sex, wie ungeschützten Geschlechtsverkehr oder Sex mit häufig wechselnden, unbekanntem Partnern.

8. Sie vermeiden es, sich mit den Ursachen Ihrer Probleme auseinanderzusetzen.

9. Sie essen zu viel, schränken Ihre Ernährung ein oder erbrechen, was Sie essen.

10. Sie haben einen Selbstmordversuch unternommen oder geplant.

11. Sie meiden angenehme Aktivitäten, wie Geselligkeiten oder Sport.

12. Sie geben sich Ihrem Schmerz hin und leben ein unerfülltes Leben.

13.

14.

## Mögliche Kosten

Sie verpassen gute Dinge, die jetzt passieren könnten, und bedauern dann, dass Sie auch diese Dinge verpasst haben; Depression über die Vergangenheit

Anderes:

Sie verpassen gute Dinge, die jetzt passieren könnten; Angst vor der Zukunft

Anderes:

Sie verbringen mehr Zeit allein und fühlen sich dadurch noch deprimierter

Anderes:

Sucht; Geldverlust; Arbeitsprobleme; rechtliche Probleme; Beziehungsprobleme; gesundheitliche Folgen

Anderes:

Verlust von Freundschaften, romantischen Beziehungen und Familienmitgliedern; andere Menschen meiden Sie; Einsamkeit; Sie fühlen sich schlecht, weil Sie anderen Menschen wehgetan haben; rechtliche Konsequenzen Ihrer Handlungen

Anderes:

Möglicher Tod; Infektion; Narbenbildung; Entstellung; Scham; körperliche Schmerzen

Anderes:

Sexuell übertragbare Krankheiten, einige davon lebensbedrohlich; Schwangerschaft; Scham; Peinlichkeit

Anderes:

Sie lassen sich auf destruktive Beziehungen ein; Sie sind ausgebrannt, wenn Sie Dinge für andere Menschen tun; Sie erfüllen Ihre eigenen Bedürfnisse nicht; Depression

Anderes:

Gewichtszunahme; Magersucht; Bulimie; gesundheitliche Folgen; medizinische Behandlung; Peinlichkeit; Scham; Depression

Anderes:

Möglicher Tod, Krankenhausaufenthalt; Peinlichkeit; Scham; Depression; langfristige medizinische Komplikationen

Anderes:

Mangel an Freude; Bewegungsmangel; Depression; Scham; Isolation

Anderes:

Viel Schmerz und Kummer; Bedauern über Ihr Leben; Depression