REGION SJÆLLAND
PSYKIATRIEN

Depression og identitet

Greve, oktober 2026

Marie Zerafine Rishede, Specialpsykolog under uddannelse
mrish@regionsjaelland.dk

REGION SJÆLLAND
PSYKIATRIEN

Identitet

Marie Zerafine Rishede, Specialpsykolog under uddannelse,
Region Sjællands Psykiatri mrish@regionsjaelland.dk

Tre psykologiske betydninger

- Personen *har* en identitet i betydningen en række egenskaber og færdigheder, der alle tilsammen definerer personen som forskellig fra andre.

- Personen *oplever* at være sig selv, at være den samme på tværs af sin livshistoriske udvikling og som værende i stand til at reflektere over sin udvikling, sin fortid og fremtid. Dette kaldes ofte selvidentitet.

- Personen *tilhører* forskellige grupper og har i kraft af disse tilhørsforhold forskellige gruppeidentiteter, dvs. mere begrænsede sæt af egenskaber og færdigheder.

Kilde: Danmarks nationalleksikon:
Lex.dk.
https://lex.dk/identitet_-_personlighed

Marie Zerafine Rishede, Specialpsykolog under uddannelse,
Region Sjællands Psykiatri mrish@regionsjaelland.dk

Hvad med dig?

- Hvad er dine særlige træk?
- Har du nogen særlige egenskaber eller færdigheder?
- Hvilke grupper tilhører du?
- Har du tilhørt grupper, som du ikke længere er del af?

Marie Zerafine Rishede, Specialpsykolog under uddannelse,
Region Sjællands Psykiatri mrish@regionsjaelland.dk

REGION SJÆLLAND
PSYKIATRIEN

Depression

Marie Zerafine Rishede, Specialpsykolog under uddannelse,
Region Sjællands Psykiatri mrish@regionsjaelland.dk

Depression ifølge ICD-10

Mindst 2 kernesymptomer

- Nedtrykthed (depressivt stemningsleje)
- Nedsat lyst eller interesse
- Nedsat energi eller øget trætbarhed

Varighed:
minimum 2 uger

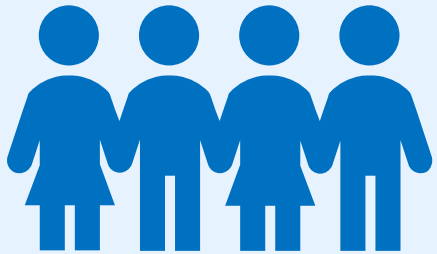
Mindst 2 Ledsagesymptomer

- Nedsat selvtillid eller selvfølelse
- Selvbebrejdelser eller skyldfølelse
- Tanker om død eller selvmord
- Tænke- eller koncentrationsbesvær
- Agitation eller hæmning
- Søvnforstyrrelser
- Appetit- eller vægtændring

Marie Zerafine Rishede, Specialpsykolog under uddannelse,
Region Sjællands Psykiatri mrish@regionsjaelland.dk

Depression ⟷ Identitet

- Selvbillede.
- Kropslige forandringer.
- Forhold til pårørende.
- Fald i funktionsniveau.
- Det depressive bias.
- Det forestillede blik udefra.





Behandling

- Psykoterapi.
- Psykofarmaka: antidepressiva evt. Tillæg af søvnoptimerende behandling.
- ECT.
- Fysisk aktivitet.
- Lysterapi.



Varighed varrierer betragteligt men forkortes med behandling

Marie Zerafine Rishede, Specialpsykolog under uddannelse,
Region Sjællands Psykiatri mrish@regionsjaelland.dk



Reorientering

- Langsom proces.
- Kognitive symptomer (hukommelse og koncentration) har ofte længere varighed.
- Tilpasning til nye livsomstædigheder, fx arbejdsforhold.
- Efterreaktioner fx sorg og skam.
- Risiko for tilbagefald og frygten herfor.

Marie Zerafine Rishede, Specialpsykolog under uddannelse,
Region Sjællands Psykiatri mrish@regionsjaelland.dk

Lived Experiences of Recovery from Severe Depression with Psychotic Symptoms and Suicidal Behaviors: A Phenomenological Study

by **Saifon Aekwarangkoon** [1,*], **Earlise Ward** [2], **Sirintra Duangsai** [1] and **Sangtien Jearawattanakul** [1]

[1] Division of Psychiatric and Mental Health Nursing, School of Nursing, Excellence Center of Community Health Promotion, Walailak University, Nakhon Si Thammarat 80160, Thailand

[2] School of Medicine and Public Health, University of Wisconsin-Madison, 610 N. Whitney Way, Madison, WI 53706, USA

* Author to whom correspondence should be addressed.

Int. J. Environ. Res. Public Health **2025**, *22*(11), 1606; **https://doi.org/10.3390/ijerph22111606**

Submission received: 19 August 2025 / Revised: 13 October 2025 / Accepted: 20 October 2025 / Published: 22 October 2025

(1) at forstå og omformulere indre oplevelser.

(2) at hente styrke fra terapi, relationer og egenomsorg.

(3) gradvist genvinde handlekraft, identitet og mening i livet.

Marie Zerafine Rishede, Specialpsykolog under uddannelse,
Region Sjællands Psykiatri mrish@regionsjaelland.dk

REGION SJÆLLAND
PSYKIATRIEN

Tak for opmærksomheden

Marie Zerafine Rishede, Specialpsykolog under uddannelse,
Region Sjællands Psykiatri mrish@regionsjaelland.dk