findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Esperienze Infantili Sfavorevoli (ACE)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Marco Rossi	**4 maggio 2026**	**10**	**F8476C18**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 3

3 Prossimi passi p. 4

4 Preparare il tuo appuntamento p. 5

5 Le tue risposte p. 6

Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

5 / 10

Diverse esperienze infantili sfavorevoli (da 4 a 6)

50 % del punteggio massimo



Hai indicato tra 4 e 6 delle 10 esperienze sfavorevoli. Nello studio ACE originale (Felitti et al., 1998), 4 o più erano associate a un rischio statistico più alto di diversi problemi di salute fisica e mentale in età adulta. È un'associazione osservata sui gruppi: non predice cosa succederà a te, e molte persone con questo punteggio stanno bene.

Cosa dicono le tue risposte

Scritto da Claude (Anthropic) a partire dalle tue risposte.

Grazie per aver dedicato tempo e coraggio a completare questo questionario sulle Esperienze Infantili Sfavorevoli. Riflettere sulla propria storia personale, specialmente su momenti difficili vissuti durante l'infanzia, richiede una forza notevole, e il solo fatto di essere arrivati fin qui merita riconoscimento. Molte persone attraversano esperienze simili, e non c'è nulla di cui vergognarsi nel riconoscere che il proprio percorso di crescita ha incluso momenti di difficoltà: questo fa parte dell'esperienza umana condivisa da moltissimi individui.

Il punteggio ottenuto, 5 su 10, indica che nel questionario sono state riconosciute diverse esperienze potenzialmente stressanti vissute durante l'infanzia. È importante sottolineare che questo strumento è puramente uno screening orientativo, non una valutazione clinica né tantomeno una diagnosi: serve semplicemente a offrire uno spunto di riflessione personale su come certe esperienze passate possano aver influenzato, in modi diversi per ognuno, il proprio benessere attuale. Un punteggio più alto non definisce chi si è oggi, né determina in modo rigido il proprio futuro: rappresenta solo un punto di partenza per comprendersi meglio.

Da qui, alcuni passi concreti possono essere davvero preziosi. Innanzitutto, può essere utile dedicare tempo a pratiche che favoriscano il benessere emotivo quotidiano, come la scrittura riflessiva, la mindfulness o semplicemente momenti di ascolto di sé stessi. In secondo luogo, coltivare relazioni sicure e di fiducia, sia con amici che con familiari, può creare quella rete di supporto che spesso fa la differenza nel processo di elaborazione delle esperienze passate. Infine, informarsi su come le esperienze infantili possano influenzare il presente, attraverso letture accessibili o risorse divulgative, può aiutare a trasformare la consapevolezza in uno strumento di crescita personale.

Vale davvero la pena considerare di parlarne con uno psicologo o un altro professionista della salute mentale qualificato, che potrà offrire un ascolto competente e personalizzato, ben oltre quello che un semplice questionario può fornire. Cercare supporto non è un segno di debolezza, ma un atto di cura verso sé stessi: con il giusto accompagnamento, è pienamente possibile costruire un rapporto più sereno con la propria storia e aprirsi a un futuro pieno di possibilità positive.

Prossimi passi

Scegline una o due. La regolarità conta più della durata.

Raccomandazione

Diverse esperienze infantili sfavorevoli (da 4 a 6)

Valuta di parlarne con un professionista della salute mentale formato sul trauma, soprattutto se queste esperienze pesano ancora sulla tua vita quotidiana. Parlarne con il tuo medico può aiutare anche nella prevenzione.

Per parlarne con un professionista

Psicologo, terapeuta, medico: questo report può essere il punto di partenza della conversazione.

- Porta la pagina 2 (risultato per dimensione).
- Annota una o due situazioni che ti sono state difficili di recente.
- Di' cosa vorresti cambiare, anche solo vagamente.

Hai bisogno di parlare con qualcuno adesso? Chiama il **02 2327 2327** (Telefono Amico Italia), o il 112 in caso di emergenza.

Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non sostituisce una valutazione professionale. Per una diagnosi affidabile, consulta un neuropsicologo, uno psichiatra o un altro professionista sanitario qualificato.

Preparare il tuo appuntamento

Medico, psichiatra, psicologo, neuropsicologo: porta questa pagina. Compilala qualche giorno prima, quando ti tornano in mente gli esempi.

I miei numeri chiave

Esperienze Infantili Sfavorevoli (ACE) · 5 / 10 (50 %) · Diverse esperienze infantili sfavorevoli (da 4 a 6)

Test svolto il 4 maggio 2026 · riferimento F8476C18

Esempi della mia vita quotidiana

Lavoro o studio, casa, relazioni: due o tre situazioni concrete, con quello che è successo.

Da quando?

C'era già nell'infanzia o nell'adolescenza? Le pagelle o i ricordi di un familiare possono aiutare.

Cosa vorrei cambiare

Anche solo vagamente: ciò che oggi ti costa più energia.

Domande che posso fare

- ☐ Una valutazione completa è utile nel mio caso, e con chi?
- ☐ Quanto bisogna aspettare, e cosa posso fare nel frattempo?
- ☐ Potrebbe spiegarlo qualcos'altro (sonno, stress, tiroide, un altro disturbo)?
- ☐ Quali supporti esistono, al lavoro o negli studi?
- ☐ Cosa devo portare la prossima volta?

Le tue risposte

Scala da «Sì» a «No».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
1	Un genitore o un adulto ti insultava spesso, ti sminuiva o ti umiliava? Oppure si comportava in un modo che ti faceva temere di essere ferito/a fisicamente?	Sì	**1**
2	Un adulto ti spingeva, schiaffeggiava o ti lanciava oggetti spesso? O ti ha mai colpito così forte da lasciarti segni?	Sì	**1**
3	Un adulto o qualcuno di almeno 5 anni più grande ti ha mai toccato in modo sessuale, o ha tentato o avuto rapporti sessuali con te?	Sì	**1**
4	Ti sentivi spesso come se nessuno in famiglia ti amasse o ti ritenesse importante, o come se la famiglia non si sostenesse?	Sì	**1**
5	Ti sentivi spesso privo di cibo sufficiente, costretto a indossare abiti sporchi, o senza protezione perché i genitori erano troppo ubriachi o drogati?	Sì	**1**
6	Tua madre o matrigna veniva spesso spinta, schiaffeggiata, colpita con i pugni o oggetti, o minacciata con un'arma?	Sì	**1**
7	Hai vissuto con qualcuno che aveva problemi con l'alcol o faceva uso di droghe?	No	**0**
8	Qualche membro della tua famiglia soffriva di depressione, malattia mentale, o ha tentato il suicidio?	Sì	**1**
9	Un membro della tua famiglia è andato in prigione?	Sì	**1**
10	I tuoi genitori si sono mai separati o divorziati?	No	**0**