findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test ADHD e autismo (AuDHD)

Autovalutazione del neurosviluppo

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Marco Rossi	**6 novembre 2026**	**34**	**00000056**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 4

3 Prossimi passi p. 7

4 Preparare il tuo appuntamento p. 9

5 Le tue risposte p. 10

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

Il tuo risultato

17 / 24 ADHD

20 / 42 Autismo

Profilo ADHD con tratti autistici

Due punteggi, letti insieme

Il tuo punteggio ASRS raggiunge la soglia del questionario (14 su 24), e il tuo punteggio di autismo si colloca in una fascia in cui si trovano anche molti adulti con ADHD senza autismo. Una valutazione dirà se questi tratti dipendono dall'autismo o dall'ADHD stesso.

Asse ADHD · ASRS-v1.1 Screener (6 domande) — **17 / 24** Elevato



Basso · 0–9 | Intermedio · 10–13 | Elevato · 14–24

soglia del questionario: 14

Asse autismo · RAADS-14 Screen (14 domande) — **20 / 42** Intermedio



Basso · 0–13 | Intermedio · 14–22 | Elevato · 23–42

soglia pubblicata: 14 · riferimento del sito: 23 (non validato)

La tua posizione tra i 9 profili

	Autismo · Basso	**Autismo** · Intermedio	**Autismo** · Elevato
ADHD Elevato	Prevalentemente ADHD	Il tuo profilo **ADHD con tratti autistici**	Misto (AuDHD)
ADHD Intermedio	Alcuni tratti ADHD	Tratti su entrambi i versanti	Autistico con tratti ADHD
ADHD Basso	Nessuno dei due	Tratti autistici da approfondire	Prevalentemente autistico

L'asse ADHD in dettaglio

Calcolo originale del questionario: risposte nelle caselle ombreggiate del modulo: 5 su 6 (la soglia originale era 4).

L'asse autismo in dettaglio

Comprendere gli altri (mentalizzazione)		**8 / 21**
Ansia sociale		**4 / 12**
Reattività sensoriale		**8 / 9**

Tratti che indichi come già presenti prima dei 16 anni: 5 su 13.

Che cosa dipende da che cosa

Queste 8 domande sono state scritte da FindYourNeurotype come spunti di riflessione. Non sono una misurazione e non cambiano il tuo profilo.

Conversazioni	Formulazione ADHD: 3 / 3 · Formulazione autismo: 1 / 3	**Ti riconosci di più nella formulazione ADHD**
Routine e cambiamenti	Formulazione ADHD: 3 / 3 · Formulazione autismo: 2 / 3	**Ti riconosci in entrambe le formulazioni**
Interessi	Formulazione ADHD: 3 / 3 · Formulazione autismo: 2 / 3	**Ti riconosci in entrambe le formulazioni**
Stimolazione	Formulazione ADHD: 3 / 3 · Formulazione autismo: 2 / 3	**Ti riconosci in entrambe le formulazioni**

Che cosa può falsare questo risultato

Umore (PHQ-2): 2 su 6 · Ansia (GAD-2): 2 su 6

3 o più: è consigliato un questionario più completo.

Nessun segnale: le tue risposte su umore e ansia sono basse, e descrivi tratti che risalgono all'infanzia, oppure non sai dirlo.

Come viene calcolato questo risultato

Asse ADHD: la somma delle tue 6 risposte all'ASRS Screener (da 0 a 24). Un punteggio di 14 o più è la soglia del questionario con questo metodo di calcolo.

Asse autismo: il tuo punteggio al RAADS-14 Screen (da 0 a 42). 14 è la soglia pubblicata dai suoi autori: nel loro studio individuava il 97% degli adulti autistici, ma anche il 54% degli adulti con ADHD otteneva 14 o più. Per questo il test aggiunge un secondo riferimento a 23, scelto da FindYourNeurotype e non validato da uno studio.

I 9 profili incrociano i due assi. Questa combinazione non è stata validata in quanto tale: leggila come una guida a ciò che merita di essere esplorato, non come una misurazione.

Le 8 domande di riflessione e le 6 domande di contesto non cambiano mai il tuo profilo. Aggiungono soltanto spiegazioni.

Le domande sono presentate nella nostra traduzione italiana, che non è stata oggetto di uno studio di validazione.

Questo test è un'autovalutazione. Solo un professionista può fare una diagnosi.

Fonti e crediti

ASRS-V1.1 Screener: Kessler RC, Adler L, Ames M, et al. Psychological Medicine 2005;35:245–256; scoring 0–24: Kessler RC, Adler LA, Gruber MJ, et al.

International Journal of Methods in Psychiatric Research 2007;16:52–65. The 6-question Adult Self-Report Scale-Version1.1 (ASRS-V1.1) Screener is a subset of the 18-question Adult ADHD Self-Report Scale-Version1.1 (Adult ASRS-V1.1) Symptom Checklist. © New York University and the President and Fellows of Harvard College.

RAADS-14 Screen: Eriksson JM, Andersen LMJ, Bejerot S. RAADS-14 Screen: validity of a screening tool for autism spectrum disorder in an adult psychiatric population. Molecular Autism 2013;4:49. Used under the Creative Commons Attribution License 2.0. Its items come from the RAADS-R (Ritvo et al., 2011).

PHQ-2 and GAD-2: developed by Drs Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke and colleagues, with an educational grant from Pfizer Inc.

Cosa dicono le tue risposte

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

Due questionari, uno sguardo insieme

Hai scelto di guardare insieme due dimensioni che spesso vengono esplorate separatamente, ed è un passo che aiuta a farsi un quadro più completo. Il profilo che ti è stato mostrato, «Profilo ADHD con tratti autistici», nasce dall'incrocio di due punteggi: 17 su 24 sul versante ADHD, in zona alta, e 20 su 42 sul versante autistico, in zona intermedia. In parole semplici, le tue risposte somigliano a ciò che descrivono molti adulti con ADHD, mentre i tratti autistici emergono in modo più sfumato.

Questo non dice che tu abbia l'ADHD né che tu sia autistico o autistica: è un'autovalutazione, non una diagnosi. I due questionari sono strumenti pubblicati, ma incrociarli in profili è una griglia di lettura creata dal sito, che nessuno studio ha validato.

Il versante ADHD: cosa raccontano le risposte

Il tuo punteggio ADHD, 17 su 24, supera la soglia di 14 prevista da questo calcolo. Anche con la correzione originale del questionario, che conta 5 domande su 6 mentre la soglia era 4, le tue risposte raggiungono il livello indicato.

Le sei domande riguardano il completare gli ultimi dettagli di un progetto, il mettere ordine quando un compito lo richiede, il ricordare appuntamenti e impegni, il rimandare i compiti che chiedono riflessione, l'agitarsi o muovere mani e piedi da seduti, e la sensazione di essere spinti da un motore. Tra le tue risposte più marcate ci sono proprio il rimandare spesso e volentieri i compiti impegnativi, la fatica a chiudere gli ultimi dettagli e la difficoltà a organizzare le cose. È un quadro che, nella vita quotidiana, può tradursi in progetti avviati con slancio e lasciati a un passo dalla fine, o in compiti importanti che aspettano a lungo prima di partire.

Il versante autistico: una zona difficile da leggere

Con 20 su 42, ti trovi nella zona intermedia del RAADS-14 Screen, sopra il livello di 14 indicato dagli autori ma sotto il secondo riferimento di 23, che il sito ha aggiunto e che nessuno studio ha validato. Questa zona è difficile da interpretare, soprattutto accanto a un punteggio ADHD alto. Nello studio di validazione, la soglia di 14 individuava il 97% degli adulti autistici, ma anche il 54% degli adulti con ADHD senza autismo la raggiungeva: il punteggio mediano era 15 nel gruppo ADHD e 32 nel gruppo autistico. Il tuo 20 quindi non permette di distinguere con sicurezza tra le due ipotesi.

Dei tre fattori, il più alto è la reattività sensoriale, 8 su 9: riguarda fastidi per consistenze, rumori o stimoli, e il bisogno di isolarsi quando i sensi sono sopraffatti. Il fattore sulla comprensione degli altri, 8 su 21, è intermedio e riguarda turni di conversazione e aspettative altrui. L'ansia sociale, 4 su 12, è il più contenuto. Dei tratti segnalati, 5 su 13 erano presenti già prima dei 16 anni: un indizio che può meritare un approfondimento, perché questi tratti nascono nell'infanzia.

Distinguere le radici: quattro temi

Nelle domande di riflessione hai riconosciuto più la formulazione ADHD nelle conversazioni (3 su 3, contro 1 su 3 per quella autistica). Può voler dire distrarsi e interrompere senza volerlo, più che faticare a decifrare i segnali dell'altro. Sono spunti, non una misura.

Su routine e cambiamento, ti riconosci in entrambe le versioni. Può capitare di voler mantenere una routine che aiuta e non riuscirci, e allo stesso tempo di sentirti scombussolato o scombussolata quando i piani cambiano.

Sugli interessi, la formulazione ADHD è quella piena (3), quella autistica è vicina (2): puoi entusiasmarti per un tema nuovo e lasciarlo dopo qualche settimana, ma forse esistono anche passioni che ti assorbono a fondo.

Sulla stimolazione, di nuovo 3 contro 2: la ricerca di novità e il bisogno di ridurre lo stimolo possono convivere nella stessa giornata.

Quando i due fili si intrecciano

Nella stessa persona i tratti dei due tipi possono sommarsi o tirare in direzioni opposte. Può esserci un bisogno di novità accanto a un bisogno di prevedibilità: desiderare qualcosa di nuovo e poi sentirsi in difficoltà quando arriva. La vita sociale può essere voluta e insieme faticosa, magari perché il gruppo è un contesto che richiede molto in termini di turni, aspettative e stimoli. Anche la fatica di lavorare in gruppo, che hai segnalato, può avere radici diverse: distrazione, sovraccarico sensoriale, incertezza su cosa gli altri si aspettano, o un mix di tutto questo.

Sono possibilità da esplorare, non una categoria già definita: nel tuo caso, solo un professionista potrebbe aiutarti a capire come le due dimensioni interagiscono.

Cosa può alterare il risultato

Nella pagina dei risultati non compare alcun segnale particolare. I punteggi di umore (2 su 6) e di ansia (2 su 6) restano sotto il livello che suggerirebbe un questionario più approfondito. Restano però i limiti generali di un'autovalutazione online: dipende da come ti vedi oggi, dal momento in cui rispondi e dalla tua capacità di ricordare com'eri da piccolo o piccola. Non può sostituire una valutazione che guarda alla tua storia e al contesto.

Idee per la vita di ogni giorno

Per l'organizzazione, può aiutare spezzare i compiti impegnativi in passi piccolissimi e fissare un orario d'inizio, più che un obiettivo finale. Per chiudere i dettagli, può servire un segnale visibile di «quasi finito», come una lista con le ultime voci evidenziate.

Sul piano sensoriale, dato che la reattività è l'area più alta, potresti curare i tuoi spazi: tessuti che sopporti bene, cuffie o tappi nei momenti rumorosi, una pausa in un luogo tranquillo prima di arrivare al limite. Anche nelle relazioni, può essere utile dire con semplicità ciò che ti serve, per esempio chiedere di esplicitare le aspettative.

Tra i tuoi punti di forza possono esserci l'entusiasmo per ciò che è nuovo, l'attenzione ai dettagli e la capacità di accorgerti di ciò che ti è utile o no.

Verso un confronto con un professionista

Per approfondire, può essere utile rivolgersi a un medico di base, a un neuropsichiatra o a uno psicologo con esperienza negli adulti. Puoi portare esempi concreti dell'infanzia e di oggi, vecchie pagelle o note degli insegnanti, e ciò che un familiare ricorda di te da piccolo o piccola. Alcune domande utili: i miei risultati possono avere più di una spiegazione? Come si distinguono, nel mio caso, i tratti ADHD da quelli autistici? Quali strategie potrebbero aiutarmi già ora?

Tra i test del sito, i più utili per te sono Masking (CAT-Q), Time blindness (TIMEBLIND) e Rejection sensitivity (RSD). Comprendere meglio il tuo modo di funzionare è già un passo avanti, e c'è motivo di sperare che offra strumenti concreti per rendere le giornate più sostenibili.

Prossimi passi

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

Sensory reactivity

Una pausa sensoriale prima del limite

Individua un posto tranquillo e usa cuffie o tappi per qualche minuto quando senti i primi segni di sovraccarico. Meglio anticipare la pausa che aspettare di essere al limite.

5–10 min, quando serve

Attention (ASRS)

Il primo passo da due minuti

Per un compito che rimandi, scegli un gesto iniziale piccolissimo, come aprire il documento e scrivere il titolo. Poi decidi se continuare.

2 min, una volta al giorno

Attention (ASRS)

Chiudere gli ultimi dettagli

A fine progetto scrivi una lista di tre ultime voci e mettile dove le vedi. Spunta una voce alla volta, senza dover finire tutto insieme.

10 min, 2 volte a settimana

Understanding others

Chiedere le aspettative in chiaro

Nelle situazioni di gruppo o al lavoro, chiedi con una frase semplice che cosa ci si aspetta da te e per quando. Annota la risposta.

1 min, a ogni nuovo incarico

Reflection questions

Una routine minima e flessibile

Scegli una sola abitudine, come un orario per il pranzo, e legala a un segnale concreto, per esempio un promemoria sul telefono. Se un giorno salta, riparti il giorno dopo senza recuperare.

5 min, ogni giorno

Social situations

Energia sociale a piccole dosi

Dopo un impegno di gruppo, prevedi un momento tranquillo per recuperare, magari con un'attività che ti piace. Annota quali contesti ti stancano di più e quali meno.

15 min, dopo ogni evento sociale

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

Test ADHD e autismo (AuDHD) · ADHD 17/24 · Autismo 20/42 · Profilo ADHD con tratti autistici

Test svolto il 6 novembre 2026 · riferimento 00000056

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

Ogni risposta e i punti che aggiunge.

#	Domanda	La tua risposta	Pti
1	Con quale frequenza hai difficoltà a completare gli ultimi dettagli di un progetto, una volta terminate le parti più impegnative?	Spesso	3
2	Con quale frequenza hai difficoltà a mettere ordine nelle cose quando devi svolgere un compito che richiede organizzazione?	Spesso	3
3	Con quale frequenza dimentichi appuntamenti o obblighi?	A volte	2
4	Quando hai un compito che richiede molta riflessione, con quale frequenza eviti o rimandi di iniziarlo?	Molto spesso	4
5	Con quale frequenza ti agiti o ti dimeni quando devi stare seduto a lungo?	Spesso	3
6	Con quale frequenza ti senti eccessivamente attivo e spinto a fare cose, come se fossi azionato da un motore?	A volte	2
7	Mi è difficile capire come si sentono le altre persone quando stiamo parlando	Mai vero	0
8	Alcune consistenze comuni che non danno fastidio agli altri mi risultano molto sgradevoli quando toccano la mia pelle	Vero adesso e quando ero giovane	3
9	Mi è molto difficile lavorare e funzionare in gruppo	Vero solo adesso	2
10	È difficile capire che cosa le altre persone si aspettano da me	Vero solo adesso	2
11	Spesso non so come comportarmi nelle situazioni sociali	Vero solo quando avevo meno di 16 anni	1
12	So chiacchierare e parlare del più e del meno con le persone invertito	Vero solo adesso	1
13	Quando mi sento sopraffatto/a dai miei sensi, devo isolarmi per spegnerli	Vero adesso e quando ero giovane	3
14	Come fare amicizia e socializzare è un mistero per me	Mai vero	0
15	Quando parlo con qualcuno, faccio fatica a capire quando è il mio turno di parlare o di ascoltare	Vero adesso e quando ero giovane	3
16	A volte devo coprirmi le orecchie per bloccare rumori dolorosi (come gli aspirapolvere o le persone che parlano troppo o troppo forte)	Vero solo adesso	2
17	Può essere molto difficile interpretare i movimenti del viso, delle mani e del corpo di qualcuno quando stiamo parlando	Mai vero	0
18	Mi concentro sui dettagli piuttosto che sull'idea generale	Vero adesso e quando ero giovane	3
19	Prendo le cose troppo alla lettera, quindi spesso mi sfugge quello che le persone stanno cercando di dire	Mai vero	0

#	Domanda	La tua risposta	Pti
20	Rimango estremamente turbato/a quando il modo in cui mi piace fare le cose viene cambiato all'improvviso	Mai vero	**0**
21	Durante le conversazioni mi distraggo o interrompo gli altri senza volerlo.	Del tutto	**3**
22	Un cambiamento imprevisto nel mio programma mi destabilizza molto.	Abbastanza	**2**
23	Mi entusiasmo per un nuovo argomento, poi lo abbandono dopo qualche settimana.	Del tutto	**3**
24	I rumori, le luci o le consistenze mi stancano o mi sopraffanno in fretta.	Abbastanza	**2**
25	Durante le conversazioni faccio fatica a cogliere ciò che le persone intendono tra le righe.	Non proprio	**1**
26	Faccio fatica a mantenere una routine, anche quando so che mi aiuterebbe.	Del tutto	**3**
27	Ho argomenti preferiti che mi appassionano da anni.	Abbastanza	**2**
28	Mi annoio in fretta e cerco novità o azione.	Del tutto	**3**
29	Prima dei 12 anni avevi già spesso difficoltà legate all'attenzione, all'organizzazione o all'irrequietezza?	Sì	**1**
30	Prima dei 12 anni avevi già difficoltà con le relazioni, i cambiamenti o le sensazioni?	Non lo so	**2**
31	Scarso interesse o piacere nel fare le cose	Diversi giorni	**1**
32	Sentirsi giù, depresso/a o senza speranza	Diversi giorni	**1**
33	Sentirsi nervoso/a, ansioso/a o teso/a	Diversi giorni	**1**
34	Non riuscire a smettere o controllare le preoccupazioni	Diversi giorni	**1**

«Invertito»: queste domande sono conteggiate al contrario rispetto alle altre.