

PREMIUM REPORT

Screening dell'Ansia (GAD-7)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

Ana Santos

Report date: febbraio 24, 2026



Table of Contents

Click any section below to jump straight to it.

01	Overview & Score	Page 3
02	Your Responses	Page 3
03	AI Interpretation by Claude	Page 4
04	Recommendations	Page 4
05	Important Notice	Page 5



Screening dell'Ansia (GAD-7)

Neurodevelopmental Screening Report

14

/ 21

Score

67%

Percentage

Ansia moderata

Result

Le sue risposte indicano ansia moderata che potrebbe influenzare significativamente il funzionamento quotidiano.

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Sentirsi nervoso/a, ansioso/a o teso/a Anxiety	Diversi giorni	1
2	Non riuscire a smettere o controllare le preoccupazioni Anxiety	Diversi giorni	1
3	Preoccuparsi troppo per cose diverse Anxiety	Diversi giorni	1
4	Difficoltà a rilassarsi Relaxation	Diversi giorni	1
5	Essere così agitato/a da non riuscire a stare fermo/a Restlessness	Diversi giorni	1
6	Arrabbiarsi o irritarsi facilmente Irritability	Diversi giorni	1
7	Sentirsi spaventato/a come se qualcosa di terribile potesse	Per più della metà dei giorni	2



#	Question	Your answer	Pts
---	----------	-------------	-----

accadere

Fear

**AI Interpretation by Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Grazie per aver dedicato tempo ed energie a questo percorso di auto-osservazione: compilare un questionario come questo richiede coraggio e onestà con se stessi, e questo è già un passo importante. I risultati che hai ottenuto indicano un livello di ansia moderata, con un punteggio di 14 su 21. Se ti riconosci in stati di tensione frequente, preoccupazioni difficili da controllare, difficoltà a rilassarti o irrequietezza, sappi che non sei solo: l'ansia in questa misura è un'esperienza comune, che riguarda moltissime persone, soprattutto in periodi di stress, cambiamento o incertezza. Provare queste sensazioni non ti definisce e non significa che ci sia qualcosa di "sbagliato" in te.

Un punteggio in questa fascia suggerisce che l'ansia sta probabilmente influenzando in modo percepibile la tua quotidianità, magari rendendo più faticose alcune attività, il sonno, la concentrazione o le relazioni. Questo strumento è pensato solo come screening orientativo: uno scatto istantaneo di come ti senti in questo momento, non una valutazione clinica né una diagnosi. Il suo valore sta nell'aiutarti a dare un nome a ciò che stai vivendo e nel fornirti un punto di partenza consapevole per prenderti cura di te.

Ci sono alcune strategie pratiche che possono offrirti sollievo nell'immediato. Innanzitutto, tecniche di respirazione lenta e consapevole, anche solo cinque minuti al giorno, possono aiutare a calmare il sistema nervoso quando la mente corre veloce. In secondo luogo, mantenere una routine regolare per il sonno, l'alimentazione e il movimento fisico, anche leggero come una passeggiata quotidiana, offre stabilità al corpo e alla mente. Infine, può essere utile annotare i pensieri ansiosi su un diario, per osservarli con un po' di distanza invece di esserne travolti, e concedersi momenti di pausa senza sensi di colpa.

Ti incoraggio calorosamente a condividere questi risultati con un professionista qualificato, come uno psicologo o il tuo medico di base: potrà aiutarti a comprendere meglio ciò che stai vivendo e, se utile, indicarti un percorso di supporto su misura per te. Chiedere aiuto è un atto di forza, non di debolezza, e con il giusto accompagnamento è del tutto possibile ritrovare maggiore serenità e leggerezza nella vita di ogni giorno.

Recommendations



Raccomandiamo di consultare un medico o un professionista della salute mentale. La terapia cognitivo-comportamentale (CBT) è molto efficace per l'ansia.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.