

Report di esempio

Alta Sensibilità (PAS)

HSP · Questionario di screening

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
James Wilson	6 marzo 2026	27	00000010

Indice

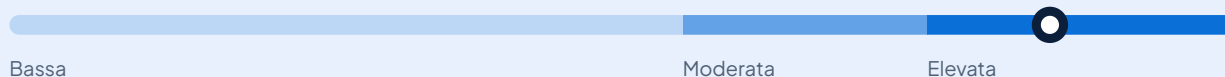
1	Il tuo risultato	p. 2
2	Cosa dicono le tue risposte	p. 3
3	Prossimi passi	p. 4
4	Le tue risposte	p. 5

Il tuo risultato

138 / 162

Alta sensibilità di elaborazione sensoriale (PAS)

85 % del punteggio massimo



Le tue risposte suggeriscono che sei una Persona Altamente Sensibile (PAS) - un tratto neurologico normale, condiviso da circa il 20 % della popolazione. Le PAS elaborano le informazioni in profondità e colgono le sfumature.

Per dimensione

In percentuale del massimo di ogni dimensione, per poterle confrontare.

Sociale		75 %	18 / 24
Emotivo		70 %	38 / 54
Cognitivo		69 %	33 / 48
Sensoriale		67 %	24 / 36

● Le meno marcate ● Le più marcate

Cosa dicono le tue risposte

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

Le meno marcate

Sensoriale · 67 %

Cognitivo · 69 %

Le più marcate

Sociale · 75 %

Emotivo · 70 %

I risultati del tuo screening raccontano qualcosa di prezioso su come vivi ed elabori il mondo che ti circonda. Con un punteggio di 138 su 162 (85,2%), emerge un profilo di Alta Sensibilità particolarmente marcato, e prima di tutto vale la pena dirlo chiaramente: non c'è nulla di sbagliato o problematico in questo. Se ti sei sempre sentito o sentita "diverso", forse più facilmente sopraffatto dagli stimoli o più profondamente toccato dalle emozioni altrui, questo screening potrebbe finalmente dare un nome e un contesto a esperienze che hai vissuto per anni, magari sentendoti frainteso o "troppo".

In termini semplici, l'Alta Sensibilità Sensoriale non è una debolezza né una condizione clinica, ma un tratto temperamentale che caratterizza circa il 15–20% delle persone, e che si accompagna spesso a doti straordinarie di empatia, creatività e profondità di pensiero. Guardando alle tue quattro aree, la Profondità di elaborazione (42) risulta particolarmente elevata: probabilmente rifletti a lungo prima di agire e cogli sfumature che ad altri sfuggono. Anche la tendenza al Sovraccarico sensoriale (38) e la Responsività emotiva (35) sono significative, segno che ambienti rumorosi, caotici o emotivamente intensi possono affaticarti più rapidamente rispetto ad altre persone. La Sensibilità alle sottigliezze (23), pur più contenuta nel confronto interno al tuo profilo, resta comunque una risorsa importante nella tua percezione del mondo.

Sul piano pratico, può esserti utile costruire consapevolmente momenti di decompressione sensoriale nella giornata, anche solo pochi minuti di silenzio o solitudine, per ricaricare le energie prima che il sovraccarico diventi opprimente. Può aiutare anche imparare a comunicare ai tuoi cari e colleghi il tuo bisogno di pause o ambienti più tranquilli, senza sentirti in colpa per questo. Infine, esplorare pratiche come la scrittura riflessiva o la mindfulness potrebbe offrirti uno spazio sano per elaborare la ricchezza delle tue percezioni ed emozioni.

Ricorda che questo è uno strumento di screening, pensato per offrirti uno spunto di auto-consapevolezza, non una diagnosi clinica. Ti incoraggio con fiducia a condividere questi risultati con uno psicologo o professionista qualificato, che potrà aiutarti a comprendere meglio questo tratto e valorizzarlo pienamente nella tua vita quotidiana.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Alta sensibilità di elaborazione sensoriale (PAS)

Considera la tua sensibilità una forza. Crea ambienti che rispettino i tuoi bisogni, concediti pause regolari e valuta di lavorare con un terapeuta che conosce l'alta sensibilità per il tuo benessere.

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 screening. Non sostituisce una valutazione professionale. Per una diagnosi affidabile, consulta un neuropsicologo, uno psichiatra o un altro professionista sanitario qualificato.

Scala da «Not at all like me» a «6 - Very much like me».

Pagina 5 / 6

#	Domanda	La tua risposta	Pti
14	When I have a lot to do in a short time, I become overwhelmed.	4	4
16	I process information deeply and notice subtleties in my environment.	4	4
21	When someone tries to get me to do too much at once, I shut down.	4	4
26	I need more recovery time after demanding situations.	4	4

Sociale · 18 / 24

18	As a child, parents and teachers saw me as sensitive or shy.	4	4
19	I have a rich and complex inner life.	5	5
22	I get rattled when I have a lot to do in a short time.	4	4
24	I pick up on subtle social cues that others miss.	5	5