findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test Bipolare (MDQ)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Marco Rossi	**13 maggio 2026**	**13**	**45740C0E**

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

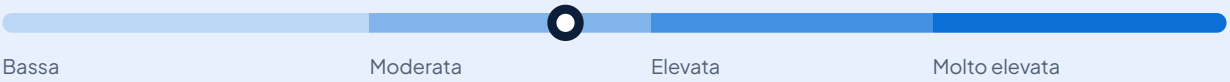
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

6 / 13

Alcuni indicatori – Sotto la soglia

46 % del punteggio massimo



Hai riportato da 4 a 6 sintomi dagli item del MDQ. Questo è sotto la soglia di 7 item positivi, ma indica alcune caratteristiche che si sovrappongono ai profili dello spettro bipolare. Questi sintomi possono essere correlati al disturbo bipolare o riflettere altre condizioni come ADHD, ansia, risposte al trauma, effetti di sostanze o normali variazioni di energia e umore.

Cosa dicono le tue risposte

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

Grazie per il tempo e l'onestà che hai dedicato a questo screening. Riflettere sui propri stati d'animo, sull'energia e sulle variazioni dell'umore richiede coraggio e consapevolezza di sé, ed è già un passo importante prendersi cura della propria salute mentale in questo modo. Qualunque sia il risultato, sappi che compilare questo tipo di questionario è un gesto positivo e proattivo, non qualcosa di cui preoccuparsi eccessivamente.

Il tuo punteggio, 6 su 13, colloca i risultati nella fascia "Alcuni Indicatori - Sotto la Soglia". In termini semplici, questo significa che hai riconosciuto alcune esperienze legate a variazioni dell'umore o dell'energia che meritano attenzione, ma il numero complessivo di indicatori riportati non raggiunge la soglia che solitamente viene utilizzata per suggerire un approfondimento clinico più urgente. È importante sottolineare che questo strumento è puramente uno screening orientativo, non uno strumento diagnostico: non fornisce e non può fornire una diagnosi, ma può aiutarti a comprendere meglio alcuni aspetti del tuo benessere emotivo.

Alla luce di questo, potrebbe essere utile iniziare a tenere un semplice diario dell'umore, annotando quotidianamente come ti senti, il livello di energia, la qualità del sonno e eventuali eventi significativi: questo può aiutarti a notare pattern nel tempo. Prenditi cura delle routine di base come sonno regolare, attività fisica e momenti di connessione sociale, poiché questi fattori influenzano profondamente la stabilità dell'umore. Se emergono dubbi o situazioni che ti preoccupano, parlarne con una persona di fiducia può alleggerire il peso emotivo e offrirti una prospettiva esterna preziosa.

Ti incoraggio con fiducia a condividere questi risultati con un professionista qualificato, come uno psicologo, uno psichiatra o il tuo medico di base. Un confronto professionale non è motivo di allarme, ma un'opportunità per ricevere una valutazione più completa e personalizzata, e per ricevere eventualmente strumenti e supporto su misura per te. Prendersi cura della propria mente è un percorso continuo, fatto di piccoli passi consapevoli, e tu hai già iniziato questo percorso con attenzione e apertura.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Alcuni indicatori – Sotto la soglia

Considera di discutere queste esperienze con un medico di base o un professionista della salute mentale, soprattutto se hanno causato disagio, compromesso relazioni, lavoro o finanze, o si verificano in episodi distinti piuttosto che continuamente. Tenere un diario di umore, sonno ed energia per diverse settimane può fornire informazioni utili per qualsiasi consulto.

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 Bipolare (MDQ) · 6 / 13 (46 %) · Alcuni indicatori - Sotto la soglia

Test svolto il 13 maggio 2026 · riferimento 45740C0E

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	Hai mai avuto un periodo in cui ti sentivi così bene o così eccitato che gli altri pensavano che non fossi te stesso, o eri così eccitato da metterti nei guai?	Sì	**1**
2	Hai mai avuto un periodo in cui eri così irritabile da urlare contro le persone o iniziare litigi o discussioni?	Sì	**1**
3	Hai mai avuto un periodo in cui ti sentivi molto più sicuro di te del solito?	Sì	**1**
4	Hai mai avuto un periodo in cui dormivi molto meno del solito senza davvero sentirne la mancanza?	Sì	**1**
5	Hai mai avuto un periodo in cui parlavi molto di più o più velocemente del solito?	Sì	**1**
6	Hai mai avuto un periodo in cui i pensieri correvano nella tua testa o non riuscivi a rallentare la mente?	Sì	**1**
7	Hai mai avuto un periodo in cui eri così facilmente distratto da avere difficoltà a concentrarti o rimanere concentrato?	No	**0**
8	Hai mai avuto un periodo in cui avevi molta più energia del solito?	Sì	**1**
9	Hai mai avuto un periodo in cui eri molto più attivo o facevi molte più cose del solito?	Sì	**1**
10	Hai mai avuto un periodo in cui eri molto più socievole o estroverso del solito - ad esempio, telefonando agli amici nel cuore della notte?	No	**0**
11	Hai mai avuto un periodo in cui eri molto più interessato al sesso del solito?	Sì	**1**
12	Hai mai avuto un periodo in cui hai fatto cose insolite per te, o che altri avrebbero potuto considerare eccessive, sciocche o rischiose?	Sì	**1**
13	Hai mai avuto un periodo in cui spendere denaro ha creato problemi a te o alla tua famiglia?	Sì	**1**