findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test Neurotipo Completo

Autovalutazione del neurosviluppo

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Marco Rossi	**20 aprile 2026**	**30**	**00000034**

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. 6

5 Le tue risposte p. 7

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

Il tuo risultato

88 / 120

Diversi tratti chiaramente marcati

73 % del punteggio massimo



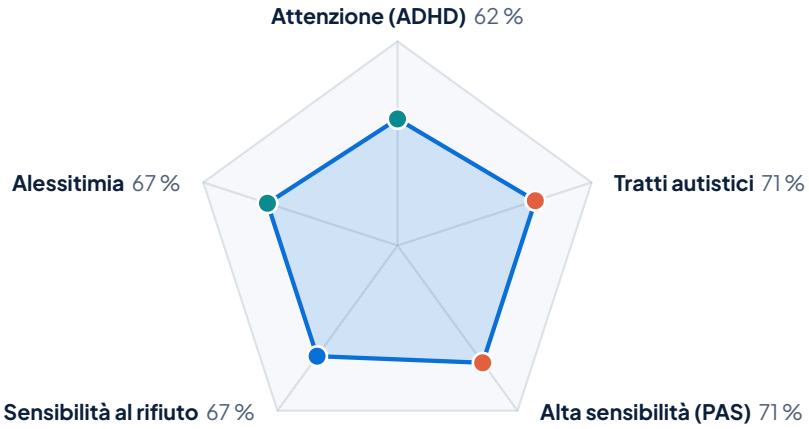
Il tuo punteggio globale è alto: diverse dimensioni di questo questionario sono chiaramente presenti nelle tue risposte. I punteggi per dimensione mostrano se questo dipende da una o due dimensioni o da diverse. Questo breve questionario non permette di dire se si tratti di ADHD, di autismo o di altro: l'alta sensibilità, la sensibilità al rifiuto e l'alessitimia sono tratti, non diagnosi, e anche ansia, stanchezza o stress possono far salire questi punteggi.

Per dimensione

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

Tratti autistici	**71 %**	17 / 24
Alta sensibilità (PAS)	**71 %**	17 / 24
Sensibilità al rifiuto	**67 %**	16 / 24
Alessitimia	**67 %**	16 / 24
Attenzione (ADHD)	**62 %**	15 / 24

Le meno marcate Le più marcate



Cosa dicono le tue risposte

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

Le meno marcate

Attenzione (ADHD) · 62 %

Alessitimia · 67 %

Le più marcate

Tratti autistici · 71 %

Alta sensibilità (PAS) · 71 %

Hai appena dedicato tempo e attenzione a guardarti dentro con una lente che raramente usiamo su noi stessi, e questo, prima ancora di ogni numero, dice già qualcosa di prezioso su di te. Il profilo che emerge dal grafico radar racconta di una persona attraversata da più correnti interne che si intrecciano: una forte reattività emotiva ai segnali sociali, un'attenzione e un'energia mentale che faticano a trovare un binario stabile, una sensibilità sensoriale ed emotiva non banale, e una certa difficoltà a mettere in parole ciò che si prova. Il punteggio complessivo, 88 su 120, colloca questo quadro in una fascia di significatività: non una diagnosi, ma un segnale chiaro che vale la pena approfondire con strumenti più mirati e, se lo desideri, con un confronto professionale.

La dimensione che emerge con più forza è la sensibilità al rifiuto, con un punteggio molto alto. Nella vita quotidiana questo probabilmente si traduce in un dolore quasi fisico quando percepisci un tono di voce leggermente freddo in un messaggio, in ore passate a rileggere una conversazione cercando di capire cosa hai "sbagliato", nella tendenza a dire sempre sì per evitare anche solo l'ombra di una disapprovazione, nel ritirarti preventivamente da situazioni dove potresti essere giudicato prima ancora che accada qualcosa. Non è ipersensibilità capricciosa: è un sistema nervoso che registra la possibilità di rifiuto come una minaccia reale e immediata, con un'intensità che chi ti sta vicino spesso non riesce a

immaginare.

Accanto a questa, la seconda dimensione più marcata riguarda l'attenzione e le funzioni esecutive, e insieme disegnano un pattern molto studiato in letteratura, noto come ciclo ADHD-RSD, descritto in particolare dal ricercatore William Dodson: la disregolazione esecutiva tipica dell'ADHD, fatta di distrazioni, procrastinazione, difficoltà a gestire il tempo e gli impegni, si intreccia con una reattività emotiva intensissima al giudizio altrui. Il risultato è un circolo che si autoalimenta: dimentichi una scadenza o perdi il filo di un discorso, temi il giudizio per questo, l'ansia anticipatoria consuma ulteriori risorse attentive, e la performance ne risente ancora, alimentando nuova vergogna. Questo pattern è particolarmente comune negli adulti con ADHD, e in modo specifico nelle donne diagnosticate tardivamente, spesso dopo anni passati a mascherare la fatica dietro un'apparente iperefficienza.

Da dentro, tutto questo può sentirsi come una vigilanza costante, mai davvero spenta: il corpo e la mente restano allerta, pronti a percepire critiche anche dove non ce ne sono, mentre allo stesso tempo la concentrazione scivola via proprio nei momenti in cui servirebbe di più. È un'stanchezza che non dipende da pigrizia o scarsa volontà, ma da un sistema che lavora doppio: gestire il compito e gestire la paura del giudizio nello stesso istante. Se ti riconosci in una sensazione di esaurimento che sembra sproporzionata rispetto a quello che "oggettivamente" hai fatto, questo profilo aiuta a spiegare perché sia biologicamente comprensibile, non un tuo limite personale.

Il passo più utile ora sarebbe approfondire con il test dedicato RSD-12, proprio perché la sensibilità al rifiuto è la nota più alta e quella che sembra orchestrare le altre; parallelamente, dato il forte intreccio con l'attenzione, potrebbe interessarti anche l'ASRS-v1.1 per l'ADHD. Qualunque cosa scoprirai, ricordati che stai già facendo la cosa più coraggiosa: guardarti con curiosità invece che con giudizio.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Diversi tratti chiaramente marcati

Se questi tratti pesano sul tuo lavoro, sulle tue relazioni o sul tuo benessere, parlane con un professionista della salute (medico, psicologo o psichiatra). Fare prima il test dedicato alla tua dimensione più alta può aiutarti a preparare questo colloquio.

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 Neurotipo Completo · 88 / 120 (73 %) · Diversi tratti chiaramente marcati

Le più marcate: Tratti autistici (71 %), Alta sensibilità (PAS) (71 %), Sensibilità al rifiuto (67 %)

Test svolto il 20 aprile 2026 · riferimento 00000034

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 «Mai» a «Sempre».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Attenzione (ADHD) · 15 / 24			
1	Ho difficoltà a completare gli ultimi dettagli di un progetto una volta finite le parti più difficili.	Spesso	**3**
2	Ho difficoltà a mettere le cose in ordine quando devo svolgere un compito che richiede organizzazione.	A volte	**2**
3	Ho problemi a ricordare appuntamenti o impegni.	A volte	**2**
4	Quando ho un compito che richiede molta riflessione, evito o ritardo l'inizio.	Spesso	**3**
5	Mi agito con le mani o i piedi quando devo stare seduto a lungo.	A volte	**2**
6	Mi sento iperattivo e spinto a fare cose, come se fossi mosso da un motore.	Spesso	**3**
Tratti autistici · 17 / 24			
7	Noto piccoli suoni nel mio ambiente che gli altri sembrano non sentire.	Spesso	**3**
8	Tendo a concentrarmi su piccoli dettagli piuttosto che sull'insieme.	Spesso	**3**
9	Trovo difficile fare più cose contemporaneamente.	A volte	**2**
10	Trovo difficile capire cosa prova qualcuno solo guardandolo in faccia.	Spesso	**3**
11	Quando leggo una storia, faccio fatica a capire le motivazioni dei personaggi.	Spesso	**3**
12	Trovo difficile immaginare come sarebbe essere qualcun altro.	Spesso	**3**
Alta sensibilità (PAS) · 17 / 24			
13	Vengo facilmente sopraffatto da stimoli sensoriali forti come luci intense, odori forti o rumori.	Spesso	**3**
14	Percepisco e sono influenzato dagli stati d'animo degli altri.	Spesso	**3**
15	Mi destabilizzo quando ho molto da fare in poco tempo.	Spesso	**3**
16	Trovo spiacevole avere molte cose che accadono contemporaneamente.	Spesso	**3**
17	Sono profondamente commosso dall'arte o dalla musica.	Spesso	**3**
18	Mi spavento facilmente.	A volte	**2**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Sensibilità al rifiuto · 16 / 24			
19	Provo un dolore emotivo intenso quando percepisco un rifiuto, reale o immaginato.	Spesso	**3**
20	Una critica lieve mi sembra devastante, molto più di quanto sembrano provare gli altri.	Spesso	**3**
21	Evito le situazioni in cui potrei fallire o essere giudicato, anche quando so che potrei riuscire.	Spesso	**3**
22	Cerco di accontentare tutti per evitare di essere rifiutato.	A volte	**2**
23	Dopo un rifiuto percepito, ci rimugino per ore o giorni.	A volte	**2**
24	La paura del rifiuto mi impedisce di perseguire cose che desidero davvero.	Spesso	**3**
Alessitimia · 16 / 24			
25	Ho difficoltà a identificare ciò che provo.	Spesso	**3**
26	Trovo difficile descrivere i miei sentimenti a parole.	Spesso	**3**
27	Ho sentimenti che non riesco a identificare con precisione.	A volte	**2**
28	Preferisco parlare delle attività quotidiane piuttosto che dei miei sentimenti.	Spesso	**3**
29	Quando gli altri mi chiedono come mi sento, non so cosa dire.	A volte	**2**
30	Tendo a concentrarmi sulle sensazioni fisiche piuttosto che su quelle emotive.	Spesso	**3**