

Report di esempio

Screening della Depressione (PHQ-9)

Questionario di screening

Preparato per
Ana Santos

Data
25 febbraio 2026

Domande
9

Riferimento
00000007

Indice

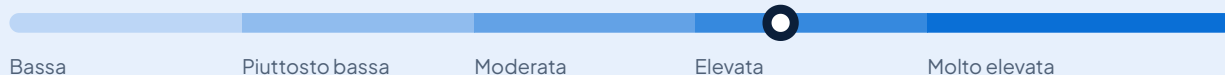
1	Il tuo risultato	p. 2
2	Cosa dicono le tue risposte	p. 3
3	Prossimi passi	p. 3
4	Preparare il tuo appuntamento	p. 5
5	Le tue risposte	p. 6

Il tuo risultato

17 / 27

Depressione moderatamente grave

63 % del punteggio massimo



Bassa

Piuttosto bassa

Moderata

Elevata

Molto elevata

Le tue risposte indicano una depressione moderatamente grave. Cerca presto un supporto professionale.

Cosa dicono le tue risposte

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

Grazie per aver dedicato tempo ed energia a completare questo screening: non è un gesto scontato, soprattutto quando ci si sente stanchi o sopraffatti. I risultati che hai condiviso, con un punteggio di 17 su 27 nel questionario PHQ-9, indicano la presenza di sintomi significativi che meritano attenzione e cura. È importante sapere che ciò che stai vivendo, per quanto pesante possa sembrare, è qualcosa che molte persone attraversano nel corso della vita, e non sei solo o sola in questo percorso. Provare tristezza persistente, stanchezza, difficoltà a trovare piacere nelle cose o pensieri difficili non ti definisce come persona: sono segnali che la mente e il corpo ti stanno inviando, chiedendo ascolto e supporto.

Un punteggio in questa fascia, descritto come "depressione moderatamente severa", suggerisce che i sintomi stanno probabilmente influenzando in modo tangibile la tua quotidianità, le relazioni, il lavoro o il modo in cui ti prendi cura di te stesso. Questo non è un giudizio né un'etichetta definitiva, ma un'indicazione preziosa che qualcosa merita di essere approfondito con l'aiuto di chi ha le competenze per farlo. Ricorda che questo è uno strumento di screening, non uno strumento diagnostico: solo un professionista qualificato, come uno psicologo, uno psichiatra o il tuo medico di base, può offrirti una valutazione completa e un percorso su misura per te.

Nel frattempo, ci sono piccoli passi che puoi provare a compiere per prenderti cura di te. Cerca di mantenere, anche con fatica, una routine minima di sonno, alimentazione e movimento, perché il corpo e la mente sono profondamente collegati. Parlane con qualcuno di cui ti fidi: un familiare, un amico, o una linea di ascolto dedicata, perché condividere il peso può alleggerirlo. Concediti anche piccoli momenti di gentilezza verso te stesso, senza pretendere di "risolvere tutto" subito.

Ti incoraggio con affetto a contattare un professionista della salute mentale nei prossimi giorni: chiedere aiuto è un atto di forza, non di debolezza. Con il giusto supporto, la strada verso il benessere è concreta e raggiungibile, e non devi percorrerla da solo o sola.

Prossimi passi

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

Raccomandazione**Depressione moderatamente grave**

Contatta al più presto un professionista della salute mentale. Meriti sostegno e esistono trattamenti efficaci.

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.

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

Screening della Depressione (PHQ-9) · 17 / 27 (63 %) · Depressione moderatamente grave

Test svolto il 25 febbraio 2026 · riferimento 00000007

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 «Per niente» a «Quasi ogni giorno».

#	Domanda	La tua risposta				Pti
1	Scarso interesse o piacere nel fare le cose		Diversi giorni	1		
2	Sentirsi giù, depresso/a o senza speranza		Diversi giorni	1		
3	Difficoltà ad addormentarsi, a restare addormentato/a o dormire troppo		Diversi giorni	1		
4	Sentirsi stanchi o avere poca energia		Diversi giorni	1		
5	Scarso appetito o mangiare troppo		Diversi giorni	1		
6	Sentirsi in colpa o inutile, o avere la sensazione di essere un fallimento o di aver deluso la famiglia		Diversi giorni	1		
7	Difficoltà a concentrarsi su cose come leggere o guardare la televisione		Per più della metà dei giorni	2		
8	Muoversi o parlare così lentamente che gli altri potrebbero averlo notato - o al contrario, essere così agitato/a da muoversi molto più del solito		Diversi giorni	1		
9	Pensieri di stare meglio da morto/a o di farsi del male in qualche modo		Diversi giorni	1		