



Test di Sensibilità al Rifiuto (RSD-12)

Neurodevelopmental Screening Report

38

/ 48

Score

79%

Percentage

Sensibilità al rifiuto severa - profilo compatibile con RSD

Result

Il tuo punteggio è compatibile con ciò che William Dodson ha descritto come disforia sensibile al rifiuto. L'intensità, la rapidità e la natura corporea di queste reazioni non sono

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Emotional reactivity	<div style="width: 100%;"></div>	14
Behavioral avoidance	<div style="width: 80%;"></div>	12
Cognitive distortion	<div style="width: 80%;"></div>	12

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Quando percepisco un rifiuto, il dolore emotivo mi colpisce molto più forte che gli altri. <input type="button" value="REA"/>	Spesso	3
2	Una critica o un commento negativo mi colpisce fisicamente: petto stretto, nausea, lacrime improvvise. <input type="button" value="REA"/>	A volte	2



#	Question	Your answer	Pts
3	Sentirmi rifiutato può sopraffarmi così completamente che non riesco a pensare chiaramente per ore. <input type="text" value="REA"/>	A volte	2
4	Quando qualcuno sembra deluso da me, mi sento schiacciato, ben oltre ciò che la situazione giustifica. <input type="text" value="REA"/>	Spesso	3
5	Mi spingo a essere perfetto soprattutto per evitare di essere criticato, non per cercare l'eccellenza. <input type="text" value="AVO"/>	A volte	2
6	Dico sì quando in realtà voglio dire no, solo per non deludere le persone. <input type="text" value="AVO"/>	Spesso	3
7	Evito le situazioni in cui potrei essere giudicato o fallire, anche quando mi stanno davvero a cuore. <input type="text" value="AVO"/>	Spesso	3
8	Quando sento che sta arrivando un possibile rifiuto, mi ritiro o sto in silenzio prima che possa realmente accadere. <input type="text" value="AVO"/>	Spesso	3
9	Se qualcuno non è caloroso con me, presumo subito che non mi piaccia. <input type="text" value="COG"/>	A volte	2
10	Dopo un'interazione sociale riprovo i dettagli per ore: sembrava strano? L'ho deluso? <input type="text" value="COG"/>	Spesso	3
11	Un singolo rifiuto può farmi sentire come se tutti mi stessero rifiutando. <input type="text" value="COG"/>	Spesso	3
12	Anticipo il rifiuto molto prima che possa realmente accadere, e questa anticipazione mi sfinisce. <input type="text" value="COG"/>	Spesso	3



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Marco, il tuo punteggio di 38 su 48 in questo screening per la Disforia Sensibile al Rifiuto è alto e compatibile con quello che William Dodson ha descritto come un profilo RSD autentico. L'intensità e la rapidità con cui il rifiuto ti colpisce non sono debolezze di carattere, sono sintomi di un sistema di regolazione emotiva iperreattivo.

La dimensione più alta è la reattività emotiva (14/16, 87%). In pratica significa che quando percepisci un rifiuto, una critica o una disapprovazione, il dolore emotivo ti colpisce con un'intensità che le persone intorno a te probabilmente non comprendono. Il tuo corpo reagisce prima della tua testa: petto stretto, nausea, lacrime che arrivano senza preavviso, sensazione di crollo interiore. Non è esagerare, è uno schema neurobiologico documentato.

I tuoi punteggi nell'evitamento comportamentale (12/16) e nella distorsione cognitiva (12/16) mostrano che hai sviluppato strategie per sopravvivere a questa reattività: sei probabilmente molto bravo ad anticipare possibili rifiuti, a compiacere gli altri, a evitare situazioni in cui potresti essere giudicato, e a reinterpretare segnali ambigui come conferma che qualcuno non ti apprezza. Queste strategie hanno funzionato a un certo punto, ma ora consumano un'enorme quantità di energia quotidiana.

Dall'interno, questo profilo si sente spesso così: un'ipersensibilità alle emozioni degli altri che a volte è bella (ti rende molto empatico) e a volte insopportabile (ti lascia esausto dopo qualsiasi interazione). È molto frequente nelle persone con ADHD adulto, soprattutto se diagnosticato tardi, e anche nei profili autistici con masking prolungato. La sensazione costante di essere sul punto di deludere qualcuno ha una spiegazione biologica.

Il passo più utile a breve termine sarebbe parlare con un clinico familiare con l'ADHD adulto e le presentazioni neurodivergenti. La RSD non è una diagnosi formale del DSM-5, ma i professionisti che la riconoscono possono offrire strategie molto concrete, comprese specifiche classi di farmaci (alfa-agonisti come guanfacina e clonidina) che hanno mostrato risultati notevoli in questo schema specifico. L'auto-compassione e gli strumenti somatici di regolazione del sistema nervoso aiutano anch'essi in modo significativo. Non sei rotto. Il tuo sistema nervoso è semplicemente calibrato per rilevare il rifiuto con una precisione dolorosa, e si può ricalibrare.

Recommendations



Parla con un clinico familiare con ADHD adulto e presentazioni neurodivergenti. La RSD non è attualmente una diagnosi DSM-5 ma i professionisti che la riconoscono possono offrire strategie mirate, incluse specifiche classi farmacologiche (alfa-agonisti come guanfacina e clonidina) che hanno mostrato promesse in questo schema. Pratiche di auto-compassione e strumenti di regolazione somatica aiutano anche significativamente.

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.