findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test di Sensibilità al Rifiuto (RSD-12)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Marco Rossi	**26 aprile 2026**	**12**	**00000040**

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

38 / 48

Sensibilità al rifiuto severa – profilo compatibile con RSD

79 % del punteggio massimo



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 debolezze: sono sintomi di un sistema di regolazione emotiva iperreattivo. Le persone con questo profilo spesso descrivono di vivere con un timore di fondo costante delle interazioni sociali, anche di quelle riuscite. Molte compensano diventando high-achievers compiacenti, il che è estenuante e insostenibile.

Per dimensione

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

Evitamento comportamentale	**69 %**	11 / 16
Distorsione cognitiva	**69 %**	11 / 16
Reattività emotiva	**62 %**	10 / 16

● Le meno marcate ● Le più marcate

Cosa dicono le tue risposte

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

Le meno marcate

Reattività emotiva · 62 %

Le più marcate

Evitamento comportamentale · 69 %

Grazie per aver dedicato tempo ed energia a questo percorso di auto-osservazione: non è un gesto banale, ma un atto di cura verso te stesso. I risultati che emergono dal Test di Sensibilità al Rifiuto mostrano un punteggio di 38 su 48, corrispondente al 79,2%, un valore che suggerisce una sensibilità al rifiuto particolarmente intensa. Se ti riconosci in vissuti di forte disagio emotivo di fronte a critiche, distacchi o anche solo alla percezione di non essere all'altezza delle aspettative altrui, sappi che questa esperienza è molto più comune di quanto si pensi e non ti definisce come persona "fragile" o "difficile". Sono reazioni comprensibili, spesso radicate in modalità di funzionamento emotivo che meritano attenzione e comprensione, non giudizio.

Guardando nel dettaglio le tre aree misurate, la reattività emotiva (REA: 14) risulta la componente più marcata, indicando che le emozioni legate al possibile rifiuto tendono ad essere vissute con grande intensità e rapidità. Anche l'evitamento (AVO: 12) e i pensieri ricorrenti legati al rifiuto (COG: 12) mostrano valori significativi, suggerendo che questa sensibilità influisce sia sui comportamenti quotidiani — magari evitando situazioni sociali rischiose — sia sul dialogo interiore, con pensieri che si ripetono e amplificano il timore di essere giudicati o abbandonati. È importante ricordare che questo strumento è uno screening, pensato per offrire uno spunto di riflessione e non una diagnosi clinica: il vissuto emotivo di ciascuno è complesso e merita uno sguardo professionale per essere davvero compreso.

Nel frattempo, alcune piccole pratiche possono aiutarti a sentirti più ancorato: provare a notare e nominare l'emozione nel momento in cui si presenta ("sto provando paura di essere rifiutato") può creare una distanza utile tra te e il pensiero automatico. Anche condividere questi vissuti con una persona di fiducia, senza timore di essere "troppo", può alleggerire il peso emotivo. Infine, tecniche di regolazione come la respirazione consapevole o breve journaling serale possono offrire uno spazio sicuro per elaborare le emozioni della giornata.

Ti incoraggio con affetto a parlarne con uno psicologo o uno specialista in salute mentale: un professionista qualificato potrà offrirti strumenti su misura per te, in un percorso che può portare a una maggiore serenità e consapevolezza di sé. Non sei solo in questo, e chiedere supporto è già un passo di grande forza.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Sensibilità al rifiuto severa – profilo compatibile con RSD

Parlane con un professionista che conosca l'ADHD nell'adulto e la neurodivergenza. La RSD non è una diagnosi del DSM-5 né dell'ICD-11, ma un professionista può aiutarti a capire queste reazioni, valutare se c'è una condizione associata come ADHD, ansia o depressione e discutere con te le forme di supporto adatte. Anche le pratiche di autocompassione e gli strumenti di regolazione corporea possono aiutare.

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 di Sensibilità al Rifiuto (RSD-12) · 38 / 48 (79 %) · Sensibilità al rifiuto severa - profilo compatibile con RSD

Le più marcate: Evitamento comportamentale (69 %), Distorsione cognitiva (69 %)

Test svolto il 26 aprile 2026 · riferimento 00000040

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
Reattività emotiva · 10 / 16			
1	Quando percepisco un rifiuto, il dolore emotivo mi colpisce molto più forte che gli altri.	Spesso	**3**
2	Una critica o un commento negativo mi colpisce fisicamente: petto stretto, nausea, lacrime improvvise.	A volte	**2**
3	Sentirmi rifiutato può sopraffarmi così completamente che non riesco a pensare chiaramente per ore.	A volte	**2**
4	Quando qualcuno sembra deluso da me, mi sento schiacciato, ben oltre ciò che la situazione giustifica.	Spesso	**3**
Evitamento comportamentale · 11 / 16			
5	Mi spingo a essere perfetto soprattutto per evitare di essere criticato, non per cercare l'eccellenza.	A volte	**2**
6	Dico sì quando in realtà voglio dire no, solo per non deludere le persone.	Spesso	**3**
7	Evito le situazioni in cui potrei essere giudicato o fallire, anche quando mi stanno davvero a cuore.	Spesso	**3**
8	Quando sento che sta arrivando un possibile rifiuto, mi ritiro o sto in silenzio prima che possa realmente accadere.	Spesso	**3**
Distorsione cognitiva · 11 / 16			
9	Se qualcuno non è caloroso con me, presumo subito che non mi piaccia.	A volte	**2**
10	Dopo un'interazione sociale riprovo i dettagli per ore: sembrava strano? l'ho deluso?	Spesso	**3**
11	Un singolo rifiuto può farmi sentire come se tutti mi stessero rifiutando.	Spesso	**3**
12	Anticipo il rifiuto molto prima che possa realmente accadere, e questa anticipazione mi sfinisce.	Spesso	**3**