

PREMIUM REPORT

Test Dipendenza da Schermi (IAT)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

Kenji Tanaka

Report date: marzo 17, 2026



Table of Contents

Click any section below to jump straight to it.

01	Overview & Score	Page 3
02	Category Breakdown	Page 3
03	Your Responses	Page 3
04	AI Interpretation by Claude	Page 5
05	Recommendations	Page 6
06	Important Notice	Page 6



Test Dipendenza da Schermi (IAT)

Neurodevelopmental Screening Report

61

/ 80

Score

76%

Percentage

Moderate Screen Addiction

Result

Screen use significantly problematic, affecting relationships, sleep, work, or mental health.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Usage time		18
Loss of control		16
Emotional regulation		15
Withdrawal		12

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Con quale frequenza rimani davanti allo schermo più a lungo del previsto? usage	Spesso	3
2	Con quale frequenza trascuri le faccende per gli schermi?	A volte	2



#	Question	Your answer	Pts
	neglect		
3	Con quale frequenza preferisci l'intrattenimento digitale alle interazioni sociali? social	A volte	2
4	Con quale frequenza gli altri si lamentano del tuo tempo allo schermo? social	Spesso	3
5	Con quale frequenza le tue prestazioni subiscono a causa del tempo agli schermi? performance	A volte	2
6	Con quale frequenza controlli il telefono come prima cosa al mattino? priority	Spesso	3
7	Con quale frequenza ti senti ansioso/a o irritabile senza gli schermi? withdrawal	Spesso	3
8	Con quale frequenza usi gli schermi per sfuggire a problemi? escape	Spesso	3
9	Con quale frequenza ti ritrovi ad anticipare la tua prossima sessione? anticipation	A volte	2
10	Con quale frequenza temi che la vita senza schermi sarebbe vuota? fear	Spesso	3
11	Con quale frequenza dici 'ancora qualche minuto' e finisci per stare molto più tempo? control	Spesso	3
12	Con quale frequenza hai cercato di ridurre il tempo allo schermo e hai fallito?	Spesso	3



#	Question	Your answer	Pts
	control		
1 3	Con quale frequenza nascondi quanto tempo passi davanti agli schermi? honesty	Spesso	3
1 4	Con quale frequenza perdi sonno a causa degli schermi a tarda notte? sleep	Spesso	3
1 5	Con quale frequenza pensi agli schermi quando sei offline? preoccupation	Spesso	3
1 6	Con quale frequenza ti senti depresso/a o nervoso/a quando sei offline? mood	Spesso	3
17	Con quale frequenza scegli il tempo allo schermo invece di stare con gli altri? social	Spesso	3
1 8	Con quale frequenza l'uso degli schermi interferisce con le tue relazioni? impact	A volte	2
1 9	Con quale frequenza ti metti sulla difensiva riguardo alle tue abitudini agli schermi? defensive	Spesso	3
2 0	Con quale frequenza l'uso degli schermi influisce negativamente sulla tua salute? impact	Spesso	3



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514



Grazie per aver dedicato tempo e sincerità a questo strumento di screening: osservare da vicino il proprio rapporto con gli schermi richiede coraggio, e il fatto che tu abbia scelto di farlo dice già molto della tua consapevolezza. I risultati che emergono raccontano un'esperienza condivisa da moltissime persone nella nostra epoca digitale, dove la linea tra uso funzionale e uso che ci "usa" può diventare sottile. Non c'è nulla di cui vergognarsi in questo punteggio: è semplicemente una fotografia del momento presente, un punto di partenza per riflettere, non un'etichetta definitiva.

Il tuo punteggio complessivo (61/80, pari al 76,3%) indica un livello moderato di difficoltà nella gestione del tempo trascorso davanti agli schermi. Guardando nel dettaglio le aree esplorate, emerge che il tempo di utilizzo e la sensazione di perdere il controllo sono gli aspetti più marcati, seguiti dalla regolazione emotiva legata all'uso degli schermi, mentre i sintomi di astinenza risultano relativamente più contenuti. Questo profilo suggerisce che probabilmente riconosci già una difficoltà nel limitare il tempo online o nel resistere all'impulso di controllare dispositivi, ma che il distacco fisico da essi non genera un disagio estremo: un dato che offre spazio concreto per intervenire con gradualità.

Alcuni piccoli cambiamenti possono fare una differenza reale. Potresti iniziare stabilendo "zone senza schermo" in momenti specifici della giornata, come durante i pasti o nella prima ora dopo il risveglio, per ricreare spazi di presenza autentica. Sperimentare con notifiche disattivate o con app che monitorano il tempo di utilizzo può aiutarti a riprendere consapevolezza delle tue abitudini senza giudizio. Infine, coltivare attività alternative che ti diano soddisfazione emotiva – una passeggiata, una conversazione, un hobby manuale – può ridurre gradualmente la dipendenza dallo schermo come fonte primaria di gratificazione.

Ricorda che questo è uno strumento di screening, pensato per orientare la riflessione, non uno strumento diagnostico. Per comprendere meglio questi risultati e costruire un percorso su misura per te, ti incoraggio con fiducia a confrontarti con uno psicologo o un professionista della salute mentale qualificato: un dialogo aperto con un esperto può trasformare questa consapevolezza in un cambiamento positivo e duraturo.

Recommendations

Consider a structured digital detox. CBT adapted for screen addiction is effective.



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.