

PREMIUM REPORT

Test Qualità del Sonno (PSQI/Epworth)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

Ana Santos

Report date: febbraio 26, 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 5
06	Important Notice	Page 6



Test Qualità del Sonno (PSQI/Epworth)

Neurodevelopmental Screening Report

31

/ 42

Score

74%

Percentage

Poor Sleep - Medical Consultation Advised

Result

Sleep is significantly disrupted. Linked to depression, anxiety, and cognitive impairment.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Sleep quality		10
Daytime dysfunction		9
Sleep disturbance		12

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Nell'ultimo mese, come valuterebbe la qualità complessiva del suo sonno? global_quality	Abbastanza scarsa	2
2	Quanto tempo impiega di solito per addormentarsi la notte? latency	31-60 min	2



#	Question	Your answer	Pts
3	Quante ore dorme realmente a notte in media? duration	5-6 ore	2
4	Con quale frequenza si sveglia durante la notte e non riesce a riaddormentarsi? disturbance	2 notti/settimana	2
5	Con quale frequenza si sente troppo caldo o freddo mentre cerca di dormire? disturbance	2 notti/settimana	2
6	Con quale frequenza rumore, luce o disagio disturbano il sonno? disturbance	2 notti/settimana	2
7	Con quale frequenza prende farmaci per dormire? medication	2 notti/settimana	2
8	Con quale frequenza ha avuto difficoltà a restare sveglio/a mentre guidava o socializzava? dysfunction	2 notti/settimana	2
9	Con quale frequenza ha avuto difficoltà a mantenere l'entusiasmo? enthusiasm	2 notti/settimana	2
10	Probabilità di sonnecchiare: Seduto/a a leggere epworth	Probabilità moderata	2
11	Probabilità di sonnecchiare: Guardando la TV epworth	Probabilità moderata	2
12	Probabilità di sonnecchiare: In un luogo pubblico epworth	Probabilità moderata	2
13	Probabilità di sonnecchiare: Come passeggero/a per un'ora epworth	Probabilità moderata	2



#	Question	Your answer	Pts
1 4	Probabilità di sonnecchiare: Sdraiato/a a riposare nel pomeriggio epworth	Probabilità moderata	2



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-5

Grazie per aver dedicato tempo ed energie a questo screening sulla qualità del sonno: osservare con attenzione le proprie abitudini notturne e il proprio benessere diurno è già un gesto di cura verso se stessi, e non è affatto scontato. I risultati che emergono dal tuo profilo raccontano una storia che molte persone conoscono bene: quella di notti che non riescono a offrire il ristoro necessario, e di giornate in cui la stanchezza si fa sentire più del dovuto. Se ti riconosci in questa descrizione, sappi che non sei solo: le difficoltà legate al sonno sono estremamente diffuse e non riflettono in alcun modo una fragilità personale.

Il punteggio complessivo di 31/42, pari al 73,8%, insieme ai valori nelle aree specifiche (qualità del sonno, disfunzione diurna, disturbi del sonno), suggerisce la presenza di un pattern di sonno significativamente compromesso. In parole semplici, questo significa che probabilmente fai fatica ad addormentarti o a mantenere un sonno continuo, e che questo si ripercuote sulla tua energia, concentrazione e umore durante il giorno. È importante ricordare che questo è uno strumento di screening, pensato per fotografare una tendenza generale, non uno strumento diagnostico: solo un professionista sanitario può interpretare questi dati alla luce della tua storia personale.

Nel frattempo, ci sono piccoli passi che puoi provare a integrare nella tua routine. Cercare di mantenere orari regolari per andare a letto e svegliarti, anche nei weekend, aiuta a stabilizzare il ritmo circadiano. Ridurre l'esposizione a schermi luminosi nell'ora prima di coricarsi e creare un ambiente buio, silenzioso e fresco può favorire l'addormentamento. Anche limitare caffeina e pasti pesanti nelle ore serali spesso porta benefici tangibili, seppur gradualmente.

Ti incoraggio con fiducia a condividere questi risultati con un medico o uno specialista del sonno: esistono percorsi efficaci, spesso semplici, per migliorare significativamente la qualità del riposo. Affrontare questo aspetto della tua salute con il supporto giusto può aprire la strada a giornate più energiche e serene: il primo passo, che hai già compiuto, è quello di ascoltarti.

Recommendations



Consult a doctor or sleep specialist. CBT-I is the most effective first-line treatment.

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.