findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test ADHD (ASRS-v1.1)

Autovalutazione del neurosviluppo

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Sophie Martin	**18 gennaio 2026**	**18**	**00000001**

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

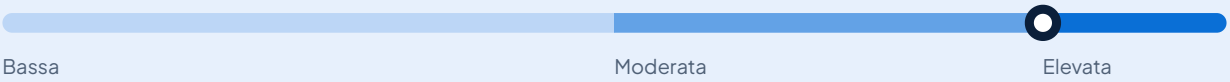
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

5 / 6

Sintomi di ADHD probabili

5 indicatori su 6 nella parte A (soglia: 4)



Il tuo punteggio nella Parte A (4–6 indicatori positivi su 6) raggiunge o supera la soglia dell'ASRS per l'ADHD negli adulti. Questo risultato è coerente con i sintomi dell'ADHD negli adulti e suggerisce fortemente che una valutazione professionale è giustificata. Nota: questo è uno strumento di autovalutazione, non una diagnosi.

Per dimensione

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

Iperattività	**71 %**	17 / 24
Disattenzione	**67 %**	24 / 36
Impulsività	**67 %**	8 / 12

Le meno marcate Le più marcate

Cosa dicono le tue risposte

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

Le meno marcate

Disattenzione · 67 %

Le più marcate

Iperattività · 71 %

Grazie per il tempo e l'onestà che hai dedicato a compilare questo screening: non è un gesto banale, ma un vero atto di cura verso te stesso. Riconoscere di voler capire meglio come funziona la propria mente richiede coraggio, e il fatto che tu abbia completato questo percorso dice già molto della tua consapevolezza. Se ti ritrovi in difficoltà legate all'attenzione, all'organizzazione o all'irrequietezza da tempo, sappi che non sei solo: moltissimi adulti vivono esperienze simili, spesso per anni, senza avere gli strumenti giusti per comprenderle.

I tuoi risultati mostrano un punteggio di 5 su 6 nella Parte A (con una soglia di riferimento di 4/6) e un punteggio di 9 su 12 nella Parte B, che è una sezione di approfondimento. Questo profilo risulta coerente con la presenza di sintomi comunemente associati all'ADHD nell'età adulta. È importante sottolineare che si tratta di un questionario di screening, non di uno strumento diagnostico: significa che i tuoi risultati indicano un pattern che merita attenzione e approfondimento, ma non costituiscono in alcun modo una diagnosi clinica.

Nel frattempo, ci sono alcune azioni concrete che possono aiutarti fin da subito. Provare a tenere un piccolo diario delle situazioni in cui noti maggiore difficoltà di concentrazione o impulsività può darti materiale utile da condividere con un professionista. Sperimentare strategie di organizzazione esterne, come liste, promemoria visivi o applicazioni per la gestione del tempo, può alleggerire il carico mentale quotidiano, anche solo come misura di supporto temporanea. Infine, prenditi cura del sonno, dell'attività fisica e dei momenti di pausa: questi fattori influenzano profondamente l'attenzione e l'energia mentale in tutti noi.

Il passo più importante ora è quello di rivolgerti a uno psicologo o a un medico specializzato in ADHD nell'adulto, che potrà offrirti una valutazione clinica completa e personalizzata. Un professionista saprà interpretare questi risultati nel contesto della tua storia di vita, aiutandoti a capire meglio te stesso e, se necessario, a costruire un percorso di supporto su misura. Qualunque sia l'esito, hai già fatto un passo prezioso verso una maggiore comprensione di te stesso, e questo è motivo di fiducia per il percorso che verrà.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Sintomi di ADHD probabili

Raccomandiamo vivamente di consultare uno psichiatra, psicologo o specialista dell'ADHD negli adulti. Una diagnosi formale apre l'accesso a trattamenti basati su prove (farmaci, CBT, coaching) che possono migliorare significativamente la qualità della vita. Molti adulti con ADHD conducono una vita di grande successo con il giusto supporto.

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 ADHD (ASRS-v1.1) · 5 / 6 · Sintomi di ADHD probabili

Le più marcate: Iperattività (71 %)

Test svolto il 18 gennaio 2026 · riferimento 00000001

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 «Molto spesso».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Disattenzione · 24 / 36			
1	Con quale frequenza hai difficoltà a completare gli ultimi dettagli di un progetto, una volta terminate le parti più impegnative?	Spesso	**3**
2	Con quale frequenza hai difficoltà a mettere ordine nelle cose quando devi svolgere un compito che richiede organizzazione?	A volte	**2**
3	Con quale frequenza dimentichi appuntamenti o obblighi?	A volte	**2**
4	Quando hai un compito che richiede molta riflessione, con quale frequenza eviti o rimandi di iniziarlo?	Spesso	**3**
7	Con quale frequenza commetti errori per distrazione quando lavori a un progetto noioso o difficile?	Spesso	**3**
8	Con quale frequenza hai difficoltà a prestare attenzione quando stai facendo un lavoro noioso o ripetitivo?	Spesso	**3**
9	Con quale frequenza hai difficoltà a concentrarti su ciò che le persone ti stanno dicendo, anche quando parlano direttamente con te?	A volte	**2**
10	Con quale frequenza metti le cose in posti sbagliati o hai difficoltà a trovare le cose a casa o al lavoro?	Spesso	**3**
11	Con quale frequenza ti distrai a causa di attività o rumori intorno a te?	Spesso	**3**
Iperattività · 17 / 24			
5	Con quale frequenza ti agiti o ti dimeni quando devi stare seduto a lungo?	A volte	**2**
6	Con quale frequenza ti senti eccessivamente attivo e spinto a fare cose, come se fossi azionato da un motore?	Spesso	**3**
12	Con quale frequenza lasci il tuo posto durante riunioni o in altre situazioni in cui dovresti rimanere seduto?	Spesso	**3**
13	Con quale frequenza ti senti irrequieto o agitato?	Spesso	**3**
14	Con quale frequenza hai difficoltà a staccare e rilassarti quando hai del tempo per te?	Spesso	**3**
15	Con quale frequenza ti rendi conto di parlare troppo in situazioni sociali?	Spesso	**3**
Impulsività · 8 / 12			
16	Quando sei in una conversazione, con quale frequenza finisci le frasi delle persone con cui parli prima che possano finirle da sole?	Spesso	**3**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
17	Con quale frequenza hai difficoltà ad aspettare il tuo turno nelle situazioni in cui è richiesto?	Spesso	**3**
18	Con quale frequenza interrompi gli altri quando sono occupati?	A volte	**2**