findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test Burnout (OLBI)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Sophie Martin	**19 gennaio 2026**	**16**	**00000018**

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

39 / 48

Burnout moderato

81 % del punteggio massimo



Esaurimento e disimpegno significativi stanno influendo sul tuo benessere e sul tuo rendimento.

Cosa dicono le tue risposte

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

Grazie per aver dedicato tempo ed energia a questo percorso di auto-osservazione: non è un gesto scontato, soprattutto quando ci si sente già affaticati. I risultati che hai ottenuto raccontano una storia che molte persone conoscono bene, quella di un carico che si è accumulato nel tempo fino a farsi sentire in modo pervasivo. Se ti riconosci in una sensazione di stanchezza profonda, di distacco crescente verso le cose che facevi con più partecipazione, o nella percezione di essere meno efficace di quanto vorresti, sappi che questa esperienza è estremamente comune e assolutamente comprensibile, non è un segno di debolezza personale.

Il punteggio ottenuto, 39 su 48, colloca il tuo profilo in un'area di burnout moderato, con un'esaustione piuttosto marcata (16), un certo grado di cinismo o distacco emotivo (13) e una percezione di ridotta efficacia personale (10). In termini semplici, questo significa che le tue risorse energetiche sembrano essere sotto pressione da un carico prolungato di stress, fisico, mentale o emotivo, e che il tuo sistema sta segnalando la necessità di attenzione e cura. Ricorda che si tratta di uno strumento di screening, pensato per offrire un primo orientamento e una fotografia del tuo stato attuale, non di una diagnosi clinica.

Nel frattempo, ci sono alcuni passi concreti che potresti considerare per prenderti cura di te. Innanzitutto, prova a individuare piccoli spazi quotidiani di recupero reale, momenti in cui la mente possa davvero staccare, anche solo per dieci minuti, senza sensi di colpa. In secondo luogo, valuta se ci sono compiti o responsabilità che potresti delegare o ridimensionare, anche temporaneamente, per alleggerire il carico. Infine, cerca di ricostruire connessioni significative, con colleghi, amici o familiari, che possano offrirti supporto emotivo e un senso di appartenenza.

Ti incoraggio con affetto a condividere questi risultati con un professionista qualificato, come uno psicologo del lavoro o un medico di fiducia, che possa aiutarti a comprendere meglio la tua situazione specifica e costruire insieme a te un percorso su misura. Chiedere aiuto è un atto di forza, e il fatto che tu stia già riflettendo su questo aspetto della tua vita è un ottimo punto di partenza verso il benessere.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Burnout moderato

Cerca attivamente sostegno. Parla con un medico del lavoro. Riposa e riduci le responsabilità.

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 Burnout (OLBI) · 39 / 48 (81 %) · Burnout moderato

Test svolto il 19 gennaio 2026 · riferimento 00000018

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 «Fortemente in disaccordo» a «Fortemente d'accordo».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
1	Ci sono giorni in cui mi sento stanco/a prima ancora di arrivare al lavoro.	D'accordo	**2**
2	Dopo il lavoro ho bisogno di più tempo che in passato per rilassarmi e stare meglio.	D'accordo	**2**
3	Tolero molto bene la pressione del mio lavoro. **invertito**	D'accordo	**1**
4	Durante il lavoro mi sento spesso emotivamente svuotato/a.	D'accordo	**2**
5	Dopo il lavoro mi sento generalmente esausto/a e logorato/a.	D'accordo	**2**
6	Trovo sempre nuovi e interessanti aspetti nel mio lavoro. **invertito**	D'accordo	**1**
7	Parlo del mio lavoro in modo negativo sempre più spesso.	D'accordo	**2**
8	Dopo il lavoro ho abbastanza energia per le mie attività ricreative. **invertito**	D'accordo	**1**
9	Col tempo posso disconnettermi da questo tipo di lavoro.	D'accordo	**2**
10	Questo è l'unico tipo di lavoro che riesco a immaginare di fare. **invertito**	D'accordo	**1**
11	Un tempo ero più entusiasta del mio lavoro di quanto non lo sia ora.	D'accordo	**2**
12	Trovo il mio lavoro ricco di significato e scopo. **invertito**	D'accordo	**1**
13	Mi sento sempre più coinvolto/a nel mio lavoro. **invertito**	D'accordo	**1**
14	Il mio entusiasmo per questo lavoro sta diminuendo.	D'accordo	**2**
15	Trovo il mio lavoro una sfida positiva. **invertito**	D'accordo	**1**
16	Sto sviluppando un atteggiamento negativo verso la funzione e lo scopo del mio lavoro.	D'accordo	**2**

«Invertito»: queste domande sono conteggiate al contrario rispetto alle altre.