findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test Depressione (CES-D)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Marco Rossi	**1 maggio 2026**	**20**	**545569FB**

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

30 / 60

Sintomi depressivi moderati

50 % del punteggio massimo



Il tuo punteggio è tra 21 e 30, superando chiaramente la soglia del CES-D per la depressione. Questo suggerisce sintomi depressivi significativi durante la settimana scorsa che probabilmente stanno influenzando il tuo funzionamento quotidiano, energia, sonno, appetito o concentrazione. Questo livello di sintomi merita attenzione professionale - non perché "qualcosa non va in te", ma perché esiste aiuto efficace e il supporto precoce migliora significativamente gli esiti.

Per dimensione

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

Umore positivo	**67 %**	8 / 12
Relazioni *	**50 %**	3 / 6
Sintomi fisici	**38 %**	8 / 21
Umore depresso	**38 %**	8 / 21

● Le meno marcate ● Le più marcate

* Meno di 3 domande: è mostrata, ma sono troppo poche per metterla in evidenza.

Cosa dicono le tue risposte

Scritto da Claude Opus 5.5 (Anthropic) a partire dalle tue risposte. L'abbiamo scelto perché è uno dei modelli di IA più potenti per questo tipo di analisi.

Le meno marcate

Umore depresso · 38 %

Sintomi fisici · 38 %

Le più marcate

Umore positivo · 67 %

Grazie per aver dedicato tempo e attenzione a questo percorso di auto-osservazione: non è un gesto scontato, ma un atto di cura verso te stesso. Aver completato questo screening CES-D è un passo significativo, e qualunque sia il risultato, è importante accoglierlo senza giudizio. Molte persone attraversano periodi in cui l'umore, l'energia o la motivazione sembrano appesantiti, e riconoscerlo apertamente è già una forma di forza, non di debolezza. Il fatto che tu stia leggendo queste righe dimostra una volontà di comprendere meglio te stesso, ed è un punto di partenza prezioso.

Il tuo punteggio, pari a 30 su 60 (50%), colloca i risultati in un'area descritta come "sintomi depressivi moderati". In termini semplici, questo significa che nelle ultime settimane potresti aver notato con una certa frequenza sensazioni di tristezza, stanchezza, difficoltà di concentrazione o un calo di interesse verso attività che normalmente ti piacciono. È fondamentale ricordare che questo strumento è uno screening, non una diagnosi clinica: fornisce un'indicazione utile su come ti senti in questo momento, ma non sostituisce una valutazione professionale approfondita, che può considerare la tua storia personale, il contesto di vita e altri fattori importanti.

Ci sono alcune azioni concrete che possono aiutarti a prenderti cura del tuo benessere in questa fase. Innanzitutto, prova a mantenere piccole routine quotidiane, come orari regolari per il sonno e i pasti, che aiutano a stabilizzare l'umore. In secondo luogo, cerca di dedicare del tempo, anche breve, a un'attività fisica leggera o a un momento all'aperto: il movimento e la luce naturale hanno un effetto positivo dimostrato sull'umore. Infine, non sottovalutare il valore del contatto umano: parlare con una persona di fiducia di ciò che stai vivendo può alleggerire il peso emotivo e farti sentire meno solo.

Ti incoraggio con fiducia a condividere questi risultati con un medico, uno psicologo o un altro professionista della salute mentale, che potrà offrirti un ascolto qualificato e, se necessario, un supporto mirato. Chiedere aiuto è un gesto di grande consapevolezza e coraggio, e rappresenta spesso il primo passo verso un percorso di miglioramento concreto e duraturo.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Sintomi depressivi moderati

Parlare con un professionista della salute mentale è fortemente raccomandato. I trattamenti basati sull'evidenza includono terapia cognitivo-comportamentale (TCC), terapia interpersonale, attivazione comportamentale e - quando appropriato - farmaci. La maggior parte delle persone risponde bene al trattamento. Nel frattempo, dai priorità alle basi: sonno regolare, movimento dolce, nutrizione e contatto con almeno una persona di supporto ogni giorno.

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 Depressione (CES-D) · 30 / 60 (50 %) · Sintomi depressivi moderati

Le più marcate: Umore positivo (67 %)

Test svolto il 1 maggio 2026 · riferimento 545569FB

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 «Raramente o mai (meno di 1 giorno)» a «La maggior parte del tempo o sempre (5 a 7 giorni)».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Sintomi fisici · 8 / 21			
1	Ero infastidito da cose che di solito non mi infastidiscono.	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
2	Non avevo voglia di mangiare; avevo poco appetito.	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
5	Avevo difficoltà a concentrarmi su ciò che stavo facendo.	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
7	Sentivo che tutto ciò che facevo era uno sforzo.	Occasionalmente o moderatamente (3 a 4 giorni)	**2**
11	Il mio sonno era agitato.	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
13	Parlavo meno del solito.	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
20	Non riuscivo a "mettermi in moto".	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
Umore depresso · 8 / 21			
3	Sentivo di non riuscire a scrollarmi di dosso la tristezza nemmeno con l'aiuto della mia famiglia o degli amici.	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
6	Mi sentivo depresso.	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
9	Pensavo che la mia vita fosse stata un fallimento.	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
10	Mi sentivo impaurito.	Occasionalmente o moderatamente (3 a 4 giorni)	**2**
14	Mi sentivo solo.	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
17	Avevo crisi di pianto.	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
18	Mi sentivo triste.	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
Umore positivo · 8 / 12			
4	Sentivo di essere bravo come gli altri. invertito	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**2**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
8	Mi sentivo fiducioso riguardo al futuro. invertito	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**2**
12	Ero felice. invertito	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**2**
16	Mi godevo la vita. invertito	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**2**
Relazioni · 3 / 6			
15	Le persone erano ostili.	Poco tempo (1 a 2 giorni)	**1**
19	Sentivo che le persone non mi volevano bene.	Occasionalmente o moderatamente (3 a 4 giorni)	**2**

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