findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Dissociazione (DES-II)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Marco Rossi	**4 maggio 2026**	**28**	**4D202CDB**

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

56 / 112

Esperienze dissociative alte

50 % del punteggio massimo



Il tuo punteggio è 30 o superiore, il cutoff comunemente usato in ricerca che suggerisce possibile dissociazione clinicamente significativa. Questo livello è associato nei campioni di ricerca a disturbi dissociativi, PTSD complesso o storie di trauma grave - ma un singolo test non può diagnosticare nessuno di questi. Molte persone con punteggi alti hanno condizioni sottostanti trattabili.

Per dimensione

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

Deperson	**44 %**	14 / 32
Assorbimento	**43 %**	12 / 28
Amnesia	**42 %**	22 / 52

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.

Grazie per aver dedicato tempo ed energia a completare questo screening: osservare con onestà le proprie esperienze interiori richiede coraggio e consapevolezza di sé, e il solo fatto di essere qui, a riflettere su questi temi, è già un passo significativo verso la cura di sé stessi. Il punteggio ottenuto, 56 su 112, colloca le tue risposte nella fascia definita "Esperienze Dissociative Alte": questo significa semplicemente che, nel questionario, hai riconosciuto con una certa frequenza vissuti come sentirsi distaccati da sé stessi, avere vuoti di memoria, perdersi nei pensieri o percepire la realtà circostante come distante o poco familiare. Sono esperienze più comuni di quanto si pensi, soprattutto in periodi di forte stress, stanchezza o sovraccarico emotivo, e non definiscono chi sei come persona.

È importante sottolineare che questo è uno strumento di screening, pensato per offrire uno spunto di riflessione e orientamento, non uno strumento diagnostico. Un punteggio elevato non equivale a una condizione clinica: indica piuttosto che potrebbe essere utile approfondire questi vissuti con un professionista qualificato, capace di ascoltarti con competenza e senza giudizio, per comprendere meglio cosa si nasconde dietro queste esperienze e come supportarti al meglio.

Nel frattempo, ci sono piccoli gesti quotidiani che possono aiutarti a sentirti più radicato nel presente. Tecniche di grounding, come concentrarti sui cinque sensi osservando ciò che vedi, senti, tocchi, annusi e gusti in un dato momento, possono riportarti dolcemente al qui e ora quando ti senti distante da te stesso. Anche mantenere una routine di sonno regolare e ridurre le fonti di stress eccessivo può fare una grande differenza, poiché stanchezza e tensione spesso amplificano queste sensazioni. Tenere un diario delle tue esperienze, annotando quando si presentano e in quali circostanze, può inoltre offrirti - e offrire a un eventuale professionista - informazioni preziose.

Ti incoraggio con calore a parlarne con uno psicologo o uno psicoterapeuta: non sei solo in questo percorso, e chiedere aiuto è un atto di forza, non di debolezza. Con il giusto supporto, è possibile comprendere meglio queste esperienze e costruire strategie efficaci per sentirti più presente, stabile e connesso a te stesso nella vita di ogni giorno.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Esperienze dissociative alte

Cercare una valutazione da un professionista della salute mentale formato sul trauma - idealmente familiare con i disturbi dissociativi - è fortemente raccomandato. Terapie specializzate come la TCC focalizzata sul trauma, l'EMDR e il trattamento per fasi per la dissociazione possono essere altamente efficaci. Non sei solo/a, e questo è trattabile.

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

Dissociazione (DES-II) · 56 / 112 (50 %) · Esperienze dissociative alte

Test svolto il 4 maggio 2026 · riferimento 4D202CDB

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 «Quasi sempre».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Amnesia · 22 / 52			
1	Alcune persone hanno l'esperienza di guidare o essere passeggeri in un veicolo e improvvisamente rendersi conto di non ricordare cosa sia accaduto durante tutto o parte del viaggio.	A volte	**2**
2	Alcune persone stanno ascoltando qualcuno parlare e improvvisamente si rendono conto di non aver sentito parte o tutto ciò che è stato detto.	Raramente	**1**
3	Alcune persone si ritrovano in un posto senza avere idea di come ci siano arrivate.	Raramente	**1**
4	Alcune persone si ritrovano vestite con abiti che non ricordano di aver indossato.	A volte	**2**
5	Alcune persone trovano cose nuove tra i loro averi che non ricordano di aver comprato.	Raramente	**1**
6	Alcune persone vengono talvolta avvicinate da sconosciuti che le chiamano con un altro nome o insistono di averle già incontrate.	A volte	**2**
8	Ad alcune persone viene detto che talvolta non riconoscono amici o familiari.	A volte	**2**
9	Alcune persone non hanno memoria di eventi importanti della loro vita (ad esempio, un matrimonio o una laurea).	Raramente	**1**
10	Alcune persone vengono accusate di mentire quando non credono di aver mentito.	A volte	**2**
15	Alcune persone non sono sicure se le cose che ricordano siano realmente accadute o se le abbiano solo sognate.	A volte	**2**
24	Alcune persone a volte non ricordano se hanno effettivamente fatto qualcosa o se ci hanno solo pensato.	A volte	**2**
25	Alcune persone trovano prove di aver fatto cose che non ricordano di aver fatto.	A volte	**2**
26	Alcune persone trovano a volte scritti, disegni o note tra i loro averi che devono aver fatto ma non ricordano.	A volte	**2**
Deperson · 14 / 32			
7	Alcune persone hanno la sensazione di essere accanto a se stesse o di guardarsi fare qualcosa, come se stessero osservando un'altra persona.	A volte	**2**
11	Alcune persone si guardano allo specchio e non si riconoscono.	A volte	**2**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
12	Alcune persone sentono che le altre persone, gli oggetti e il mondo intorno a loro non sono reali.	A volte	**2**
13	Alcune persone sentono che il loro corpo non sembra appartenere loro.	A volte	**2**
16	Alcune persone si trovano in un luogo familiare ma lo percepiscono come strano e non familiare.	A volte	**2**
22	Alcune persone agiscono in modo così diverso in una situazione rispetto a un'altra da sentirsi quasi come due persone diverse.	Raramente	**1**
27	Alcune persone a volte sentono voci nella loro testa che dicono loro di fare cose o commentano ciò che stanno facendo.	Raramente	**1**
28	Alcune persone a volte sentono di guardare il mondo attraverso una nebbia, così che le persone e gli oggetti appaiono distanti o poco chiari.	A volte	**2**

Assorbimento · 12 / 28

14	Alcune persone ricordano un evento passato con tale intensità che sentono di rivivere quel momento.	A volte	**2**
17	Alcune persone, guardando la televisione o un film, sono così assorbite dalla storia da non accorgersi di ciò che accade intorno.	A volte	**2**
18	Alcune persone si immergono così tanto in una fantasia o sogno ad occhi aperti da sentire come se stesse realmente accadendo.	Raramente	**1**
19	Alcune persone sono a volte in grado di ignorare il dolore.	A volte	**2**
20	Alcune persone si ritrovano a fissare il vuoto, senza pensare a nulla, non accorgendosi del passare del tempo.	A volte	**2**
21	Alcune persone, quando sono sole, a volte parlano ad alta voce con se stesse.	A volte	**2**
23	Alcune persone possono, in certe situazioni, fare cose con una facilità e spontaneità sorprendenti che normalmente sarebbero difficili per loro (ad esempio, sport, lavoro, situazioni sociali).	Raramente	**1**