findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test dell'Ansia (GAD-7)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Ana Santos	**24 febbraio 2026**	**7**	**00000006**

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

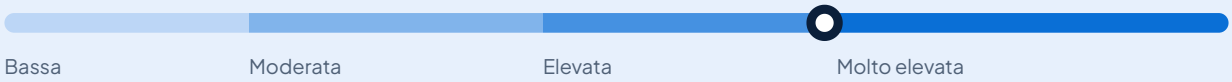
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

14 / 21

Ansia moderata

67 % del punteggio massimo



Le tue risposte indicano ansia moderata che potrebbe influenzare significativamente il funzionamento quotidiano, le relazioni o il lavoro.

Cosa dicono le tue risposte

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

Grazie per aver dedicato tempo ed energia a completare questo screening: è un gesto di attenzione verso te stesso che merita di essere riconosciuto. Il punteggio ottenuto, 14 su 21, colloca i tuoi risultati nella fascia definita come "ansia moderata". Se ti riconosci in stati di preoccupazione frequente, tensione o difficoltà a rilassarti, sappi che non sei solo: l'ansia è una delle esperienze emotive più comuni e diffuse, e attraversare periodi in cui si fa più intensa fa parte della normale variabilità della vita di ognuno. Non c'è nulla di cui vergognarsi nel notare questi segnali dentro di sé, anzi, il fatto stesso di essersi fermati a riflettere è già un passo importante.

In termini semplici, questo risultato suggerisce che, nelle ultime due settimane, potresti aver sperimentato con una certa regolarità pensieri ansiosi, irrequietezza o difficoltà a controllare le preoccupazioni, in modo tale da poter influenzare in parte il tuo benessere quotidiano. È utile ricordare che questo è uno strumento di screening, pensato per offrire un'istantanea del tuo stato attuale, non uno strumento diagnostico: non definisce chi sei né stabilisce una condizione clinica, ma può essere un punto di partenza utile per capire meglio come ti senti.

Ci sono diverse strategie pratiche che possono aiutarti a ritrovare un maggiore senso di equilibrio. Tecniche di respirazione lenta e consapevole, anche solo cinque minuti al giorno, possono aiutare il sistema nervoso a calmarsi. Mantenere una routine regolare di sonno, movimento fisico e momenti di pausa dagli schermi può ridurre il carico mentale accumulato. Anche annotare i pensieri ansiosi su un diario, per poi rileggerli con più distacco, aiuta molte persone a percepirli come meno travolgenti.

Ti incoraggio con affetto a parlarne con un professionista qualificato, come uno psicologo o un medico di base: un confronto diretto può offrirti chiarezza, strumenti su misura e un sostegno concreto lungo il percorso. Chiedere aiuto è un segno di forza, non di debolezza, e con il giusto supporto è del tutto possibile ritrovare serenità e fiducia nel proprio benessere.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Ansia moderata

Raccomandiamo di consultare un medico o un professionista della salute mentale. La terapia cognitivo-comportamentale (CBT) è molto efficace per l'ansia. Non aspettare - un supporto precoce porta a risultati migliori.

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 dell'Ansia (GAD-7) · 14 / 21 (67 %) · Ansia moderata

Test svolto il 24 febbraio 2026 · riferimento 00000006

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 «Per niente» a «Quasi ogni giorno».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
1	Sentirsi nervoso/a, ansioso/a o teso/a	Diversi giorni	**1**
2	Non riuscire a smettere o controllare le preoccupazioni	Diversi giorni	**1**
3	Preoccuparsi troppo per cose diverse	Diversi giorni	**1**
4	Difficoltà a rilassarsi	Diversi giorni	**1**
5	Essere così agitato/a da non riuscire a stare fermo/a	Diversi giorni	**1**
6	Arrabbiarsi o irritarsi facilmente	Diversi giorni	**1**
7	Sentirsi spaventato/a come se qualcosa di terribile potesse accadere	Per più della metà dei giorni	**2**