findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Alta Sensibilità (PAS)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
James Wilson	**6 marzo 2026**	**27**	**00000010**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 3

3 Prossimi passi p. 4

4 Le tue risposte p. 5

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

Il tuo risultato

138 / 162

Alta sensibilità di elaborazione sensoriale (PAS)

85 % del punteggio massimo

Più alto di quello di circa il 78 % delle 248 persone che hanno fatto questo test sul sito (arrivate da sole: non è una norma della popolazione).



Le tue risposte suggeriscono che sei una Persona Altamente Sensibile (PAS) - un tratto neurologico normale, condiviso da circa il 20 % della popolazione. Le PAS elaborano le informazioni in profondità e colgono le sfumature.

Per dimensione

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



Cosa dicono le tue risposte

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

Le meno marcate

Sensoriale · 67 %

Cognitivo · 69 %

Le più marcate

Sociale · 75 %

Emotivo · 70 %

I risultati del tuo screening raccontano qualcosa di prezioso su come vivi ed elabori il mondo che ti circonda. Con un punteggio di 138 su 162 (85,2%), emerge un profilo di Alta Sensibilità particolarmente marcato, e prima di tutto vale la pena dirlo chiaramente: non c'è nulla di sbagliato o problematico in questo. Se ti sei sempre sentito o sentita "diverso", forse più facilmente sopraffatto dagli stimoli o più profondamente toccato dalle emozioni altrui, questo screening potrebbe finalmente dare un nome e un contesto a esperienze che hai vissuto per anni, magari sentendoti frainteso o "troppo".

In termini semplici, l'Alta Sensibilità Sensoriale non è una debolezza né una condizione clinica, ma un tratto temperamentale che caratterizza circa il 15–20% delle persone, e che si accompagna spesso a doti straordinarie di empatia, creatività e profondità di pensiero. Guardando alle tue quattro aree, la Profondità di elaborazione (42) risulta particolarmente elevata: probabilmente rifletti a lungo prima di agire e cogli sfumature che ad altri sfuggono. Anche la tendenza al Sovraccarico sensoriale (38) e la Responsività emotiva (35) sono significative, segno che ambienti rumorosi, caotici o emotivamente intensi possono affaticarti più rapidamente rispetto ad altre persone. La Sensibilità alle sottigliezze (23), pur più contenuta nel confronto interno al tuo profilo, resta comunque una risorsa importante nella tua percezione del mondo.

Sul piano pratico, può esserti utile costruire consapevolmente momenti di decompressione sensoriale nella giornata, anche solo pochi minuti di silenzio o solitudine, per ricaricare le energie prima che il sovraccarico diventi opprimente. Può aiutare anche imparare a comunicare ai tuoi cari e colleghi il tuo bisogno di pause o ambienti più tranquilli, senza sentirti in colpa per questo. Infine, esplorare pratiche come la scrittura riflessiva o la mindfulness potrebbe offrirti uno spazio sano per elaborare la ricchezza delle tue percezioni ed emozioni.

Ricorda che questo è uno strumento di screening, pensato per offrirti uno spunto di auto-consapevolezza, non una diagnosi clinica. Ti incoraggio con fiducia a condividere questi risultati con uno psicologo o professionista qualificato, che potrà aiutarti a comprendere meglio questo tratto e valorizzarlo pienamente nella tua vita quotidiana.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Alta sensibilità di elaborazione sensoriale (PAS)

Considera la tua sensibilità una forza. Crea ambienti che rispettino i tuoi bisogni, concediti pause regolari e valuta di lavorare con un terapeuta che conosce l'alta sensibilità per il tuo benessere.

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.

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.

Le tue risposte

Scala da «Per niente simile a me» a «Molto simile a me».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Sensoriale · 24 / 36			
1	Gli stimoli sensoriali forti (luci intense, rumori forti, odori intensi) mi sopraffanno facilmente.	4	**4**
2	Noto e apprezzo profumi, sapori e suoni delicati o raffinati, e le opere d'arte.	4	**4**
3	Mi infastidiscono gli stimoli intensi come i rumori forti o le scene caotiche.	4	**4**
4	Quando devo competere o essere osservato/a mentre svolgo un compito, divento così nervoso/a o tremante che rendo molto peggio.	4	**4**
13	Gli odori o le consistenze sgradevoli sono molto difficili da tollerare per me.	4	**4**
20	Trovo i rumori forti fisicamente dolorosi.	4	**4**
Emotivo · 38 / 54			
5	Gli stati d'animo degli altri mi influenzano profondamente.	4	**4**
6	L'arte o la musica mi commuovono profondamente.	4	**4**
7	Sono coscienzioso/a e non mi piace commettere errori.	5	**5**
12	I film o i programmi TV violenti mi mettono a disagio.	4	**4**
15	Faccio in modo di evitare le notizie violente o inquietanti.	4	**4**
17	Mi prendo il tempo di elaborare i miei sentimenti prima di agire di conseguenza.	4	**4**
23	Ho reazioni forti al dolore.	4	**4**
25	Quando le sensazioni mi sopraffanno, ho voglia di scappare.	5	**5**
27	Sento profondamente le emozioni delle persone intorno a me.	4	**4**
Cognitivo · 33 / 48			
8	Nelle giornate piene sento il bisogno di ritirarmi a letto o in una stanza buia.	4	**4**
9	Avere molta fame provoca in me una reazione forte, che disturba la concentrazione o l'umore.	4	**4**
10	I cambiamenti nella mia vita mi scuotono.	5	**5**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
11	Noto e apprezzo i dettagli sottili che agli altri sfuggono.	4	**4**
14	Quando ho molto da fare in poco tempo, mi sento sopraffatto/a.	4	**4**
16	Elaboro le informazioni in profondità e noto le sfumature del mio ambiente.	4	**4**
21	Quando qualcuno cerca di farmi fare troppe cose insieme, mi blocco.	4	**4**
26	Ho bisogno di più tempo per recuperare dopo situazioni impegnative.	4	**4**
Sociale · 18 / 24			
18	Da bambino/a, genitori e insegnanti mi vedevano come sensibile o timido/a.	4	**4**
19	Ho una vita interiore ricca e complessa.	5	**5**
22	Mi agito quando ho molto da fare in poco tempo.	4	**4**
24	Colgo segnali sociali sottili che agli altri sfuggono.	5	**5**