findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Scala di Kessler per il distress psicologico (K10)

Questionario di autovalutazione

Test	Data	Domande	Riferimento
Distress psicologico (K10)	**23 novembre 2026**	**10**	**000000B1**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 3

3 Prossimi passi p. 5

4 Preparare il tuo appuntamento p. 7

5 Le tue risposte p. 8

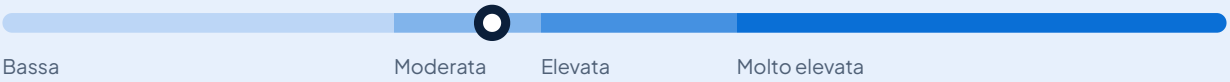
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

20 / 50

Distress psicologico moderato (da 16 a 21)

40 % del punteggio massimo



Il tuo punteggio è tra 16 e 21, la seconda delle quattro fasce. Negli ultimi 30 giorni indichi sensazioni come nervosismo, irrequietezza, umore depresso o stanchezza di tanto in tanto. Queste fasce sono quelle usate dall'Ufficio australiano di statistica (ABS), ricavate dal lavoro di Andrews e Slade (2001) su un'indagine nazionale australiana e da altre ricerche australiane. Un punteggio in questa fascia non è insolito: in un'indagine online su 7.087 adulti di sette paesi europei, il punteggio medio corrispondeva a 18,5 su questa scala (Lehmann et al., 2023). È una guida, non una diagnosi.

Cosa dicono le tue risposte

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

Un punteggio di 20 su 50

Hai ottenuto un punteggio totale di 20 alla Scala di Kessler per il distress psicologico (K10). Questo valore rientra nella fascia del distress psicologico moderato, compresa tra 16 e 21. Fermarti a rispondere a domande su come sono andate le tue ultime settimane richiede attenzione verso te stesso o te stessa, ed è già un gesto di cura.

Questo questionario di autovalutazione considera il disagio psicologico non specifico, cioè l'insieme di vissuti ansiosi e depressivi negli ultimi 30 giorni. Un risultato come il tuo indica che, in questo periodo, alcune forme di fatica emotiva sono state presenti con una certa frequenza. È un'esperienza comune nei momenti in cui la vita chiede molto.

Il questionario non è una diagnosi. Non individua alcuna condizione e non spiega la causa di ciò che provi: offre una fotografia di un mese, descritta con le tue risposte.

Dove si colloca il tuo 20

Il K10 comprende dieci domande. Ognuna riceve un punteggio da 1, che corrisponde a «mai», a 5, che corrisponde a «sempre». Il totale va quindi da 10 a 50. Le fasce di lettura sono quattro: da 10 a 15 basso, da 16 a 21 moderato, da 22 a 29 alto, da 30 a 50 molto alto. Derivano da raggruppamenti statistici usati in Australia e servono come guide di lettura, non come soglie diagnostiche.

Il tuo 20 si trova nella parte alta della fascia moderata, a due punti dal 22, dove comincia la fascia alta. Come termine di confronto, in un gruppo di 7.087 adulti di sette Paesi europei la media su questa scala è risultata di 18,5. Il tuo punteggio è poco sopra questo valore: non è lontano dall'esperienza di molte persone, ma merita comunque attenzione.

I temi esplorati dal questionario

Le dieci domande esplorano alcune aree precise. La prima è la stanchezza senza un motivo apparente. Poi vengono il nervosismo, anche nella forma più intensa in cui nulla riesce a calmarlo, e l'irrequietezza, fino alla difficoltà a stare seduti fermi. Altre domande riguardano l'umore depresso, compreso il momento in cui nulla sembra rallegrare, la mancanza di speranza, la sensazione che tutto costi fatica e quella di non valere.

Non è possibile sapere quali di questi vissuti abbiano contribuito al tuo totale. Un 20 può nascere da molte combinazioni diverse. Per esempio, alcune esperienze possono essere state presenti «poche volte» in modo diffuso, oppure poche esperienze possono essere state più frequenti. In ogni caso, il

risultato suggerisce che nell'ultimo mese il disagio non è stato occasionale, pur senza dominare ogni giornata.

Come può manifestarsi ogni giorno

Nel lavoro o nello studio, un risultato come questo può corrispondere a una concentrazione più faticosa del solito. Compiti normalmente gestibili possono sembrare più pesanti, e a fine giornata può restare una stanchezza che il riposo non scioglie del tutto. Anche iniziare un'attività può richiedere più energia.

A casa e nelle relazioni, può capitare di avere meno pazienza, di sentire tensione per piccole cose o di avere voglia di ritirarti un po'. Al contrario, può emergere il bisogno di vicinanza e di ascolto. Sono reazioni comprensibili quando le risorse interiori sono messe alla prova.

Ci sono anche punti di forza. Un punteggio nella fascia moderata indica spesso che, nonostante la fatica, continui a portare avanti i tuoi impegni. Il fatto di aver compilato questa autovalutazione mostra inoltre una capacità di ascoltarti che può diventare una risorsa preziosa.

Cosa può influenzare il risultato

Un'autovalutazione online ha dei limiti chiari. Si basa solo su ciò che riferisci e riguarda soltanto gli ultimi 30 giorni. Inoltre può risentire dello stato d'animo del momento in cui rispondi. Lo stesso questionario, compilato tra qualche settimana, potrebbe dare un valore diverso.

Diversi fattori possono far salire un punteggio come il tuo. Tra questi ci sono un periodo difficile, come un lutto, una separazione, cambiamenti o pressioni sul lavoro e negli studi, un problema di salute fisica, il dolore o un sonno insufficiente. Al contrario, il sostegno di persone vicine, il recupero del riposo o la fine di una fase impegnativa possono contribuire a farlo scendere.

Un professionista andrebbe oltre il numero. Considererebbe da quanto tempo durano questi vissuti, il contesto in cui sono nati, la tua salute fisica, la tua storia personale e quanto incidono sulla vita quotidiana, attraverso un colloquio approfondito.

Passi concreti da qui in avanti

Un primo passo utile è osservare con delicatezza le prossime settimane. Bastano poche righe ogni sera su energia, umore e tensione, per capire se qualcosa cambia o si ripete. Un secondo passo è condividere ciò che vivi con una persona di fiducia: dare voce alla fatica spesso la rende meno solitaria. Il terzo passo è proteggere alcuni ritmi di base, come orari di sonno regolari, un po' di movimento e piccoli momenti di pausa durante la giornata.

Parlarne con il tuo medico di base o con uno psicologo può aiutarti a dare un senso a questo risultato e a capire che cosa ti serve. Questo vale soprattutto se il disagio continua o aumenta, oppure se ti accorgi

di avvicinarti alla fascia alta. Chiedere un confronto non significa che qualcosa non va in te: è un modo concreto per prenderti cura del tuo benessere. Molti periodi di fatica, affrontati con il giusto sostegno, possono evolvere in modo diverso da come appaiono oggi.

Prossimi passi

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

Stanchezza

Un diario serale di energia

Ogni sera annota con un voto da 1 a 5 la tua energia, l'umore e la tensione della giornata. Dopo due settimane rileggi le note per individuare i momenti e le situazioni che pesano di più.

3 min, ogni sera per 2 settimane

Nervosismo

Respiro lento per calmare la tensione

Siediti comodamente, inspira contando fino a quattro ed espira contando fino a sei, ripetendo per alcuni cicli. Usalo quando senti salire il nervosismo o prima di un impegno impegnativo.

3 min, 2 volte al giorno

Irrequietezza

Muoverti per scaricare l'agitazione

Fai una camminata a passo sostenuto, possibilmente all'aperto, concentrandoti sui passi e sui suoni intorno a te. Può aiutare a sciogliere l'irrequietezza accumulata durante la giornata.

20 min, 4 volte a settimana

Umore

Un piccolo momento piacevole ogni giorno

Scegli ogni giorno un'attività breve che ti dava piacere, come ascoltare un brano, cucinare qualcosa o leggere qualche pagina, e mettila in agenda come un appuntamento.

15 min, ogni giorno

Fatica quotidiana

Dividere i compiti in passi piccoli

Quando un'attività sembra pesante, scrivi il primo passo concreto e fai solo quello. Poi decidi se proseguire, riconoscendo ogni passo completato.

5 min, all'inizio di ogni compito impegnativo

Sostegno

Una conversazione sincera con qualcuno

Contatta una persona di fiducia e racconta, anche solo in parte, come sono andate le ultime settimane. Se il disagio continua, usa quel momento anche per decidere quando chiamare il tuo medico di base.

30 min, una volta a settimana

Per parlarne con un professionista

Medico di famiglia, psicologo, psichiatra: 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 o una valutazione completa, rivolgiti a un professionista qualificato: medico di famiglia, psicologo, psichiatra.

Preparare il tuo appuntamento

Medico di famiglia, psicologo, psichiatra: porta questa pagina. Compilala qualche giorno prima, quando ti tornano in mente gli esempi.

I miei numeri chiave

Scala di Kessler per il distress psicologico (K10) · 20 / 50 (40 %) · Distress psicologico moderato (da 16 a 21)

Test svolto il 23 novembre 2026 · riferimento 000000B1

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 «Sempre».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
1	…stanco/a senza un valido motivo?	Raramente	**2**
2	…nervoso/a?	A volte	**3**
3	…così nervoso/a che niente riusciva a calmarla?	Raramente	**2**
4	…senza speranza?	Mai	**1**
5	…irrequieto/a o ha avuto difficoltà a tenere ferme braccia e gambe (una specie di irrequietezza)?	Raramente	**2**
6	…così irrequieto/a da non riuscire a stare seduto/a?	A volte	**3**
7	…depresso/a?	Raramente	**2**
8	…così depresso che niente riusciva a tirarla su?	Raramente	**2**
9	…come se ogni cosa rappresentasse uno sforzo?	Mai	**1**
10	…inutile?	Raramente	**2**

K10: Kessler R.C. et al. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. Archives of General Psychiatry, 60(2), 184–189. Copyright © Ronald C. Kessler, PhD. Tutti i diritti riservati. Versione italiana ufficiale (traduzione: G. Carrà e G. Segagni Lusignani), pubblicata dalla Harvard Medical School, testo invariato.