findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Scala del vagabondaggio mentale eccessivo (Mind Excessively Wandering Scale, MEWS)

Autovalutazione del neurosviluppo

Test	Data	Domande	Riferimento
Vagabondaggio mentale (MEWS)	**23 novembre 2026**	**15**	**000000B2**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 3

3 Prossimi passi p. 6

4 Preparare il tuo appuntamento p. 8

5 Le tue risposte p. 9

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

Il tuo risultato

22 / 45

Vagabondaggio mentale eccessivo: alla soglia pubblicata o sopra

49 % del punteggio massimo



Il tuo punteggio è di 15 o più, la soglia proposta dagli autori della MEWS. Nei loro studi di validazione (Mowlem et al., 2019), circa 9 adulti su 10 con ADHD la raggiungevano, contro circa 1 adulto su 10 senza ADHD. Questi dati vengono da piccoli campioni: 157 adulti a Londra, confrontati solo con gruppi di controllo, non con persone con altri disturbi. Il vagabondaggio mentale è elevato anche nell'ansia e nella depressione, dove può assumere la forma di preoccupazioni o ruminazioni, e gli autori non raccomandano ancora di usare la scala in modo sistematico per individuare l'ADHD. Il tuo risultato descrive un flusso di pensieri agitato e difficile da spegnere; non è una diagnosi di ADHD.

Cosa dicono le tue risposte

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

Un punteggio sopra la soglia

Hai ottenuto 22 punti su 45 alla Scala del vagabondaggio mentale eccessivo (MEWS). Se hai compilato questo questionario, forse è perché la tua mente ti sembra spesso un luogo affollato. Volerla capire meglio è già un passo prezioso. Il tuo punteggio si colloca sopra la soglia pubblicata di 15 punti, nella fascia che va da 15 a 45.

In parole semplici, descrivi un'attività mentale spontanea più intensa e frequente di quella riportata dalla maggior parte delle persone nei gruppi di confronto usati dagli autori. Si tratta però di un'autovalutazione, non di una diagnosi. Il punteggio non dice se hai un disturbo, né quanto sia probabile che tu ne abbia uno. Descrive come vivi i tuoi pensieri, non da dove nasce questa esperienza.

Cosa misura questa scala

La MEWS è nata dai racconti di adulti con ADHD che descrivevano la propria esperienza interiore. Parlavano di pensieri sempre in movimento, che saltano da un argomento all'altro, di più pensieri presenti nello stesso momento e della difficoltà a spegnere la mente. Le 15 domande riguardano quindi ciò che accade dentro di te, non il comportamento visibile. Ogni risposta vale da 0 («per niente o raramente») a 3 («quasi sempre o costantemente»).

Tre domande descrivono piuttosto modi di gestire i pensieri o i loro effetti: quella sull'addormentarsi, quella sulla musica usata per distrarsi e quella sull'alcol o su altre sostanze. Per questo gli autori hanno in seguito suggerito una versione a 12 domande.

La soglia di 15 è il punto che separava meglio i gruppi in due piccoli studi condotti a Londra. Il primo confrontava 25 uomini con ADHD e 24 persone di controllo: sensibilità e specificità erano di 0,88. Il secondo confrontava 79 adulti con ADHD e 29 persone di controllo: entrambi i valori erano di 0,90. Le medie erano di 25,0 e 27,7 nei gruppi con ADHD, e di 4,8 e 7,2 nei gruppi di controllo. Queste medie descrivono gruppi, non singole persone: non dicono a quale gruppo appartieni. Indicano soltanto che il vagabondaggio mentale che riporti è marcato.

Pensieri sempre in movimento

Colpisce la coerenza delle tue risposte. Per sette affermazioni hai scelto «la maggior parte del tempo», e tutte descrivono la stessa esperienza da angolazioni diverse. Riferisci che i tuoi pensieri sono «in movimento» per la maggior parte del tempo. Indichi anche che, con la stessa frequenza, ne hai due o più in corso contemporaneamente. Il quadro che emerge non è quello di qualche distrazione occasionale, ma di un flusso che sembra procedere su più binari insieme.

A questo si aggiunge il lato della fatica. Per la maggior parte del tempo ti è difficile controllare i pensieri e rallentarli per dedicarti a una cosa alla volta, mentre la mente salta avanti e indietro tra temi diversi. L'aspetto forse più pesante nella vita quotidiana è un altro: sempre per la maggior parte del tempo, questi pensieri ti distraggono da ciò che stai facendo. Le tue risposte non parlano di scarso impegno, ma di un'attività mentale che descrivi come difficile da governare.

Nella vita di ogni giorno

Al lavoro o nello studio, questo può voler dire rileggere più volte la stessa pagina, o accorgersi a metà riunione di aver seguito un altro filo di pensieri. Può anche voler dire impiegare più energia del previsto per completare compiti lunghi e ripetitivi. Iniziare un'attività può risultare facile, mentre mantenere l'attenzione può richiedere uno sforzo continuo.

A casa e nelle relazioni, può succedere di perdere un passaggio di una conversazione mentre la mente è già altrove. Questo può essere scambiato da altre persone per disinteresse. Anche i momenti di riposo possono non sembrare davvero tali, se i pensieri continuano a scorrere.

Il fatto di avere spesso più pensieri in corso insieme può però offrire anche qualcosa: collegamenti rapidi tra idee lontane e una mente ricca di spunti. È una possibilità che puoi esplorare per valorizzarla.

Altri fattori da considerare

Un questionario online compilato in autonomia ha limiti precisi. Dipende da come ti percepisci nel momento della compilazione e non prevede un periodo di riferimento. Le tue risposte possono quindi riflettere anche una fase particolare della tua vita. Gli studi che hanno fissato la soglia erano piccoli e confrontavano persone con ADHD solo con gruppi di controllo. Per questo gli autori non ne raccomandano ancora l'uso abituale per individuare l'ADHD.

Un vagabondaggio mentale elevato si osserva anche nell'ansia, nella depressione, dove prende spesso la forma della ruminazione, e nel disturbo borderline di personalità. Anche lo stress prolungato, la mancanza di sonno o un periodo di preoccupazioni possono far salire un punteggio come questo.

Un professionista guarderebbe da quando esiste questa esperienza e in quali contesti si presenta.

Valuterebbe quanto incide sulla tua vita e quali altri fattori potrebbero spiegarla.

Prossimi passi possibili

Un primo passo può essere osservare con curiosità i tuoi pensieri per qualche giorno. Puoi annotare quando la mente corre di più e cosa la calma. Un altro aiuto può venire dal mettere per iscritto i pensieri che si accavallano, per alleggerire la mente prima di un compito. Puoi anche provare a lavorare per brevi blocchi di tempo dedicati a una sola attività.

Se questa esperienza ti pesa, vale la pena approfondirla. Sul sito trovi anche il questionario sull'ADHD nell'adulto, che esplora altri aspetti. Il passo più utile resta parlarne con uno psichiatra o uno psicologo formato sull'ADHD nell'adulto. Puoi portare con te questo risultato come punto di partenza. Capire meglio come funziona la tua mente può aprire strade concrete, qualunque cosa emerga dal colloquio.

Prossimi passi

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

Pensieri simultanei

Svuota la mente su carta

Prima di iniziare un compito, scrivi per qualche minuto tutti i pensieri che hai in testa, senza ordinarli. Così puoi riprenderli più tardi invece di inseguirli mentre lavori.

5 min, prima di ogni attività impegnativa

Concentrazione

Una cosa alla volta, a tempo

Imposta un timer e dedicati a una sola attività finché non suona, tenendo accanto un foglio per annotare le idee che arrivano. Alla fine fai una breve pausa.

20 min di lavoro e 5 di pausa, 3–4 volte al giorno

Controllo dei pensieri

Diario dei pensieri in corsa

Ogni sera segna in quali momenti la mente ha corso di più e cosa stavi facendo. Dopo una settimana cerca i momenti e le situazioni che si ripetono.

5 min, ogni sera per 7 giorni

Rallentare i pensieri

Respiro lento con conteggio

Inspira contando fino a quattro ed espira contando fino a sei, riportando l'attenzione al conteggio ogni volta che la mente si allontana. Non serve riuscirci perfettamente: conta il ritorno.

3 min, 2 volte al giorno

Relazioni

Ripeti per restare nel discorso

Durante una conversazione importante, riformula ogni tanto con parole tue ciò che hai appena ascoltato. Ti aiuta a tornare al filo del discorso e mostra attenzione a chi ti parla.

Durante le conversazioni importanti, ogni giorno

Riposo

Un rituale per staccare la sera

Prima di andare a letto, annota su un quaderno le questioni ancora aperte e il primo passo per ciascuna. Poi dedicati a un'attività tranquilla, lontano dagli schermi.

10 min, ogni sera

Per parlarne con un professionista

Psichiatra o psicologo con formazione sull'ADHD nell'adulto: 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: psichiatra o psicologo con formazione sull'ADHD nell'adulto.

Preparare il tuo appuntamento

Psichiatra o psicologo con formazione sull'ADHD nell'adulto: porta questa pagina. Compilala qualche giorno prima, quando ti tornano in mente gli esempi.

I miei numeri chiave

Scala del vagabondaggio mentale eccessivo (Mind Excessively Wandering Scale, MEWS) · 22 / 45 (49 %) · Vagabondaggio mentale eccessivo: alla soglia pubblicata o sopra

Test svolto il 23 novembre 2026 · riferimento 000000B2

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 o raramente» a «Quasi tutto il tempo o costantemente».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
1	Ho difficoltà a controllare i miei pensieri	La maggior parte del tempo	**2**
2	Trovo difficile spegnere i miei pensieri	Una parte del tempo	**1**
3	Ho due o più pensieri diversi in corso contemporaneamente	La maggior parte del tempo	**2**
4	I miei pensieri sono disorganizzati e «vanno in tutte le direzioni»	Una parte del tempo	**1**
5	I miei pensieri sono «in movimento» tutto il tempo	La maggior parte del tempo	**2**
6	Poiché la mia mente è «in movimento» quando vado a letto, ho difficoltà ad addormentarmi	Una parte del tempo	**1**
7	Sperimento un'attività mentale incessante	La maggior parte del tempo	**2**
8	Trovo difficile pensare a una cosa senza che un altro pensiero mi entri nella mente	Una parte del tempo	**1**
9	Trovo che i miei pensieri mi distraggano e mi impediscano di concentrarmi su ciò che sto facendo	La maggior parte del tempo	**2**
10	Cerco di distrarmi dai miei pensieri facendo qualcos'altro o ascoltando musica	Una parte del tempo	**1**
11	Ho difficoltà a rallentare i miei pensieri e a concentrarmi su una cosa alla volta	La maggior parte del tempo	**2**
12	Trovo difficile pensare con chiarezza, come se la mia mente fosse nella nebbia	Una parte del tempo	**1**
13	Mi ritrovo a saltare avanti e indietro tra pensieri diversi	La maggior parte del tempo	**2**
14	Uso alcol o altre droghe per rallentare i miei pensieri e fermare il continuo «chiacchiericcio mentale»	Una parte del tempo	**1**
15	Riesco a concentrare i miei pensieri su una cosa alla volta solo con uno sforzo considerevole	Una parte del tempo	**1**

MEWS: Mowlem F. D., Skirrow C., Reid P., Maltezos S., Nijjar S. K., Merwood A., Barker E., Cooper R., Kuntsi J., Asherson P. (2019), J Atten Disord 23(6):624–634, doi:10.1177/1087054716651927. © The Author(s) 2016, licenza CC BY 3.0: https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/. Traduzione: FindYourNeurotype (domande e risposte tradotte dall'inglese, non validate).