findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test di Misofonia (MisoQuest)

Questionario di autovalutazione

Test	Data	Domande	Riferimento
Misofonia	**16 novembre 2026**	**14**	**000000A7**

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

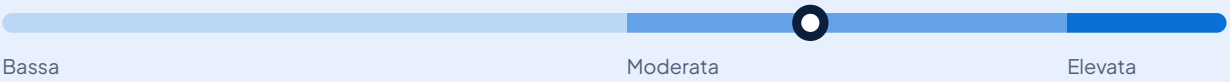
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

46 / 70

Sensibilità sonora elevata

66 % del punteggio massimo



Riferisci reazioni emotive chiaramente elevate a suoni specifici, più forti della maggior parte delle persone, pur restando sotto la soglia pubblicata del MisoQuest (61/70) usata per identificare la misofonia nella ricerca. Questa sensibilità è comune tra le persone neurodivergenti e può fluttuare con stress, stanchezza e carico sensoriale complessivo.

Per dimensione

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

Ansia anticipatoria *	**80 %**	4 / 5
Percezione di sé *	**80 %**	4 / 5
Reazione fisica	**73 %**	11 / 15
Reazione emotiva	**70 %**	14 / 20
Sensibilità ai suoni	**60 %**	9 / 15
Controllo emotivo *	**40 %**	4 / 10

Le meno marcate Le più marcate

* Meno di 3 domande: è mostrata, ma sono troppo poche per metterla in evidenza.

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.

Le meno marcate

Sensibilità ai suoni · 60 %

Le più marcate

Reazione fisica · 73 %

Quando i suoni pesano davvero

Il tuo punteggio è di 46 su 70, cioè il 65,7%, e rientra nella fascia descritta come "sensibilità sonora elevata". Nelle tue risposte alcuni suoni sembrano avere su di te un effetto che va oltre il semplice fastidio: toccano le emozioni, il corpo e perfino il modo in cui ti giudichi. È un'esperienza reale, condivisa da altre persone, e non c'è nulla di strano nel volerla capire meglio.

Il MisoQuest è un questionario di autovalutazione. Esplora come reagisci a certi suoni: cosa provi, cosa succede nel corpo, quanto riesci a gestire le emozioni, come vivi l'attesa di un suono e come ti percepisci. Non può dirti perché reagisci così, non distingue tra possibili cause diverse e non costituisce in alcun modo una diagnosi. Offre una fotografia di come ti sei descritto in questo momento, utile come punto di partenza per una riflessione.

Sei dimensioni, intensità diverse

Le barre del grafico mostrano due punte allo stesso livello. L'ansia anticipatoria raggiunge l'80% (4 su 5): riguarda la tensione che nasce prima ancora che il suono arrivi, al solo pensiero che possa presentarsi. Nella quotidianità questo può tradursi nel controllare in anticipo gli ambienti o nell'evitare certe situazioni.

Anche l'autopercezione è all'80% (4 su 5). Questa dimensione indaga il giudizio che dai a te stesso o a te stessa riguardo alle tue reazioni. Un valore così alto indica che l'intensità delle reazioni non pesa solo nel momento, ma può lasciarti con domande scomode su di te.

Seguono la reazione fisica al 73% (11 su 15), con segnali come il battito accelerato o la tensione, e la reazione emotiva al 70% (14 su 20), che riguarda l'ondata di emozioni spiacevoli. La sensibilità ai suoni si colloca al 60% (9 su 15): misura quanto certi suoni ti risultino insopportabili in sé.

Il valore più basso è il controllo emotivo, al 40% (4 su 10). Le domande di quest'area riguardano la difficoltà a gestire le emozioni quando un suono disturba. Il risultato suggerisce che, pur provando reazioni forti, la perdita di controllo appare meno marcata rispetto alle altre dimensioni.

Il filo che unisce le tue risposte

La risposta più netta è quella sulla sensazione di essere sopraffatti dai suoni sgradevoli: qui hai indicato "assolutamente d'accordo", l'unico punto in cui la tua adesione è piena. Intorno a questa sensazione si dispongono altre risposte "piuttosto d'accordo": il cuore che accelera, gli occhi che si riempiono di lacrime, le emozioni spiacevoli che arrivano subito. Il quadro che ne emerge descrive un impatto rapido, che coinvolge insieme il corpo e lo stato d'animo.

Colpisce anche il legame tra l'ansia che nasce al solo pensiero di un suono sgradevole e l'idea che "ci sia qualcosa che non va" in te, entrambe indicate come piuttosto vere. L'attesa del suono e il giudizio su di te sembrano alimentarsi a vicenda.

Interessante è infine una differenza: i suoni prodotti da oggetti ti risultano piuttosto insopportabili, mentre per quelli del corpo umano, così come per la rabbia immediata e la difficoltà di controllo, hai risposto "difficile a dirsi". Nel tuo caso, quindi, l'emozione dominante sembra essere il senso di sopraffazione più che la rabbia.

Come può manifestarsi ogni giorno

Al lavoro o nello studio, il ticchettio di una tastiera, una stampante, una sedia trascinata o un'apparecchiatura che ronza possono interrompere la concentrazione e lasciarti con il cuore in corsa. Prima di entrare in una sala o in un ufficio condiviso, l'ansia anticipatoria può spingerti a valutare dove sederti o se rinunciare.

A casa, elettrodomestici, porte o oggetti rumorosi possono rendere difficile rilassarsi, soprattutto a fine giornata. Nelle relazioni può capitare di non sapere come spiegare reazioni che tu stesso o tu stessa trovi eccessive, con il rischio di tenerle per te.

Accanto alle difficoltà, le tue risposte indicano anche delle risorse. Il controllo emotivo più contenuto rispetto alle altre aree suggerisce che riesci spesso a mantenere un certo equilibrio anche quando la reazione interna è forte. Inoltre, le tue risposte mostrano una chiara consapevolezza di ciò che provi, una base preziosa per trovare strategie su misura.

Ciò che un questionario non vede

Un'autovalutazione online dipende da come interpreti le domande e dal momento in cui rispondi. Stanchezza, poco sonno, stress o un periodo di ansia generale possono rendere i suoni più difficili da tollerare e far salire il punteggio. Al contrario, un periodo sereno o ambienti abitualmente tranquilli possono abbassarlo.

Anche alcune condizioni dell'udito, come l'acufene o una sensibilità ai volumi, possono influire sulle

reazioni ai suoni, e differenze nell'elaborazione sensoriale si osservano in diversi profili. Un professionista qualificato, per esempio uno psicologo, un audiologo o un otorinolaringoiatra, potrebbe approfondire quali suoni ti disturbano, da quando, con quale intensità, quanto incidono sulla tua vita e se l'udito presenta caratteristiche particolari, distinguendo tra spiegazioni possibili diverse.

Piccoli passi verso più serenità

Puoi iniziare tenendo per qualche settimana un breve diario dei suoni: quale suono, dove, cosa hai sentito nel corpo e quanto è durato. Questo ti aiuterà a riconoscere schemi e a portare informazioni concrete a un colloquio.

Quando senti salire la sensazione di sopraffazione, può aiutarti un gesto semplice e ripetibile, come rallentare il respiro o allontanarti per qualche minuto. Prova anche a rispondere al pensiero "c'è qualcosa che non va in me" con una frase più gentile: le tue reazioni hanno un senso e meritano attenzione, non giudizio.

Il passo più importante è parlarne con un professionista qualificato, portando con te questo risultato. Non è possibile sapere in anticipo cosa emergerà, ma esistono percorsi e strategie per vivere i suoni con meno fatica, e chiedere supporto è un modo concreto per prenderti cura di te.

Prossimi passi

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

Ansia anticipatoria

Prepara gli ambienti con calma

Prima di entrare in un luogo che temi, scegli in anticipo dove sederti e un piano di uscita breve. Sapere di avere un'alternativa può ridurre la tensione dell'attesa.

3 min, prima delle situazioni impegnative

Percezione di sé

Una frase gentile verso di te

Quando pensi che ci sia qualcosa di sbagliato in te, scrivi una frase alternativa più comprensiva, come 'questa reazione merita ascolto'. Rileggila nei momenti difficili.

2 min, una volta al giorno

Reazione fisica

Respiro lento per il cuore

Quando senti il battito accelerare, inspira per quattro secondi ed espira per sei, ripetendo per alcuni cicli. Concentrati sulla sensazione dell'aria che esce.

2 min, quando serve

Reazione emotiva

Dai un nome all'ondata

Quando un suono ti travolge, nomina mentalmente l'emozione e la sua intensità da 1 a 10. Questo piccolo passo crea un po' di distanza dalla reazione.

1 min, a ogni episodio

Sensibilità ai suoni

Diario dei suoni difficili

Annota ogni giorno quale suono ti ha disturbato, dove e quanto, distinguendo tra oggetti e suoni del corpo. Porta il diario a un eventuale colloquio con un professionista.

5 min, ogni sera per 3 settimane

Controllo emotivo

Una pausa programmata

Concediti brevi pause in un luogo tranquillo durante la giornata, anche quando non ti senti in difficoltà. Mantenere basso il carico sonoro aiuta a preservare l'equilibrio che già possiedi.

5 min, 2 volte al giorno

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 di Misofonia (MisoQuest) · 46 / 70 (66 %) · Sensibilità sonora elevata

Le più marcate: Reazione fisica (73 %), Reazione emotiva (70 %)

Test svolto il 16 novembre 2026 · riferimento 000000A7

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 d'accordo» a «Assolutamente d'accordo».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Sensibilità ai suoni · 9 / 15			
1	Trovo insopportabili alcuni suoni prodotti dal corpo umano.	Difficile a dirsi	**3**
2	Trovo insopportabili alcuni suoni deboli.	Piuttosto in disaccordo	**2**
3	Trovo insopportabili i suoni prodotti da cose od oggetti.	Piuttosto d'accordo	**4**
Reazione emotiva · 14 / 20			
4	Quando sento certi suoni, vengo immediatamente travolto da emozioni spiacevoli.	Piuttosto d'accordo	**4**
5	Alcuni suoni sgradevoli mi fanno arrabbiare all'istante.	Difficile a dirsi	**3**
6	Inizio a provare rabbia nel momento in cui vedo una cosa, un animale o una persona che potrebbe fare un suono sgradevole da un momento all'altro.	Piuttosto in disaccordo	**2**
9	I suoni sgradevoli mi fanno sentire sopraffatto.	Assolutamente d'accordo	**5**
Reazione fisica · 11 / 15			
7	Quando sento un suono sgradevole, il mio cuore inizia a battere più velocemente.	Piuttosto d'accordo	**4**
8	Quando sento suoni sgradevoli, inizio a percepire emozioni nel corpo (per es. sudo, sento dolore, pressione, i muscoli si tendono).	Difficile a dirsi	**3**
13	Quando sento suoni sgradevoli, i miei occhi si riempiono di lacrime.	Piuttosto d'accordo	**4**
Ansia anticipatoria · 4 / 5			
10	Divento ansioso al solo pensiero di un suono sgradevole.	Piuttosto d'accordo	**4**
Controllo emotivo · 4 / 10			
11	Alcuni suoni mi disturbano così tanto che ho difficoltà a controllare le mie emozioni.	Difficile a dirsi	**3**
12	Faccio molti sforzi per controllare le emozioni quando sento un suono sgradevole.	Per niente d'accordo	**1**
Percezione di sé · 4 / 5			
14	Penso che ci sia qualcosa che non va in me perché reagisco troppo intensamente a certi suoni.	Piuttosto d'accordo	**4**