findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test DOC (OCI-R)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Lena Müller	**15 febbraio 2026**	**18**	**00000005**

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

52 / 72

Sintomi DOC clinicamente significativi

72 % del punteggio massimo

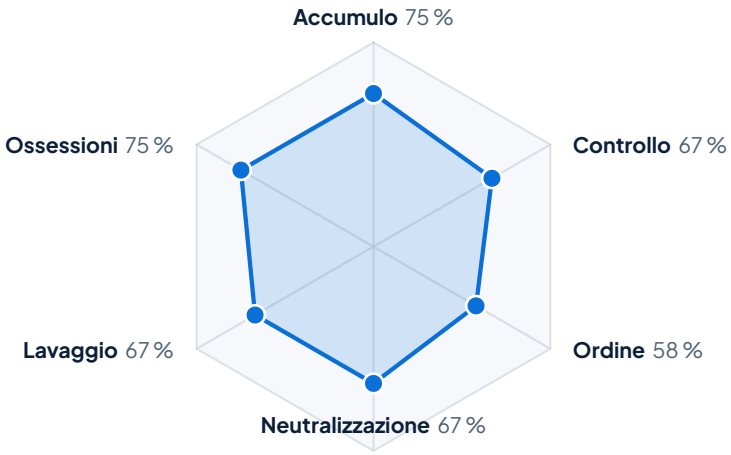
Bassa — Elevata

Il tuo punteggio supera la soglia clinica (21) dell'OCI-R. Questo livello di sintomi ossessivo-compulsivi è associato a disagio significativo e interferenza nella vita quotidiana.

Per dimensione

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

Accumulo	**75 %**	9 / 12
Ossessioni	**75 %**	9 / 12
Controllo	**67 %**	8 / 12
Neutralizzazione	**67 %**	8 / 12
Lavaggio	**67 %**	8 / 12
Ordine	**58 %**	7 / 12



Cosa dicono le tue risposte

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

Grazie per il tempo e il coraggio che hai dedicato a completare questo screening. Riflettere sui propri pensieri ricorrenti e sulle proprie abitudini non è mai semplice, e il solo fatto di essere qui, a cercare di capire meglio te stesso, dice già molto della tua consapevolezza e della tua forza. Se ti riconosci in pensieri intrusivi che tornano insistentemente o in comportamenti che senti di dover ripetere per placare un disagio interiore, sappi che non sei solo: sono esperienze condivise da moltissime persone, e parlarne è già un primo passo importante.

Il punteggio ottenuto, 52 su 72, si colloca in una fascia che questo strumento associa a sintomi clinicamente significativi legati a dinamiche ossessivo-compulsive, con una componente sia di pensieri intrusivi (obsessioni) sia di comportamenti ripetitivi (compulsioni) piuttosto marcata. È importante sottolineare che questo è uno strumento di screening, non uno strumento diagnostico: significa che offre un'indicazione, un segnale utile su cui riflettere, ma non rappresenta in alcun modo una diagnosi clinica. Solo un professionista qualificato può, attraverso una valutazione approfondita, comprendere davvero cosa stai vivendo e in che modo puoi essere accompagnato.

Nel frattempo, ci sono alcune cose che puoi provare a fare per prenderti cura di te. Innanzitutto, prova a osservare con gentilezza, senza giudicarti, i momenti in cui questi pensieri o rituali si presentano: annotarli su un diario può aiutarti a riconoscere schemi e situazioni scatenanti. Inoltre, tecniche di respirazione e mindfulness possono offrire un piccolo spazio di respiro quando l'ansia si fa più intensa. Infine, condividere ciò che provi con una persona di fiducia può alleggerire il peso di portare tutto da solo.

Ti incoraggio con affetto a parlarne con uno psicologo o uno psicoterapeuta specializzato in disturbi ossessivo-compulsivi: esistono percorsi terapeutici efficaci e concreti che possono davvero migliorare la qualità della tua vita. Chiedere aiuto è un atto di cura verso te stesso, non un segno di debolezza, e il percorso verso il benessere può iniziare proprio da qui, con questo primo passo che hai già compiuto.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Sintomi DOC clinicamente significativi

Il DOC è una delle condizioni di salute mentale più trattabili. I trattamenti basati sulle prove includono la terapia di Esposizione e Prevenzione della Risposta (EPR) e, quando appropriato, gli SSRI. Consultare uno psicologo o psichiatra esperto nel trattamento del DOC. Un intervento precoce porta a risultati significativamente 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 DOC (OCI-R) · 52 / 72 (72 %) · Sintomi DOC clinicamente significativi

Test svolto il 15 febbraio 2026 · riferimento 00000005

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 «Estremamente».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Accumulo · 9 / 12			
1	Ho accumulato così tante cose che sono di intralcio	Molto	**3**
7	Accumulo cose di cui non ho bisogno	Molto	**3**
13	Evito di buttare via le cose perché temo di averne bisogno in seguito	Molto	**3**
Controllo · 8 / 12			
2	Controllo le cose più spesso del necessario	Moderatamente	**2**
8	Controllo ripetutamente porte, finestre, cassetti, ecc.	Molto	**3**
14	Controllo ripetutamente i rubinetti del gas e dell'acqua e gli interruttori della luce dopo averli spenti	Molto	**3**
Ordine · 7 / 12			
3	Mi disturba se gli oggetti non sono sistemati correttamente	Moderatamente	**2**
9	Mi disturba se gli altri cambiano il modo in cui ho sistemato le cose	Moderatamente	**2**
15	Ho bisogno che le cose siano disposte in un ordine particolare	Molto	**3**
Neutralizzazione · 8 / 12			
4	Mi sento costretto/a a contare mentre faccio le cose	Molto	**3**
10	Sento che esistono numeri buoni e cattivi	Molto	**3**
18	Sento di dover ripetere certi numeri	Moderatamente	**2**
Lavaggio · 8 / 12			
5	Trovo difficile toccare un oggetto quando so che è stato toccato da estranei o certe persone	Moderatamente	**2**
11	Mi lavo o mi pulisco più del necessario	Molto	**3**
17	Mi lavo le mani più spesso e più a lungo del necessario	Molto	**3**
Ossessioni · 9 / 12			
6	Trovo difficile controllare i miei pensieri	Molto	**3**
12	Sono turbato/a da pensieri spiacevoli che mi vengono in mente contro la mia volontà	Molto	**3**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
16	Ho pensieri spiacevoli e faccio fatica a liberarmene	Molto	**3**