findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test della Depressione (PHQ-9)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Ana Santos	**25 febbraio 2026**	**9**	**00000007**

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

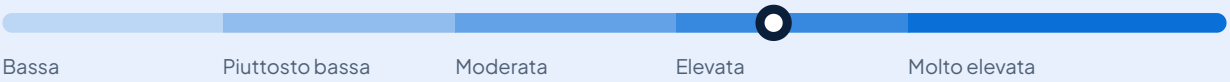
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

17 / 27

Depressione moderatamente grave

63 % del punteggio massimo



Le tue risposte indicano una depressione moderatamente grave. Cerca presto un supporto professionale.

Cosa dicono le tue risposte

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

Grazie per aver dedicato tempo ed energia a completare questo screening: non è un gesto scontato, soprattutto quando ci si sente stanchi o sopraffatti. I risultati che hai condiviso, con un punteggio di 17 su 27 nel questionario PHQ-9, indicano la presenza di sintomi significativi che meritano attenzione e cura. È importante sapere che ciò che stai vivendo, per quanto pesante possa sembrare, è qualcosa che molte persone attraversano nel corso della vita, e non sei solo o sola in questo percorso. Provare tristezza persistente, stanchezza, difficoltà a trovare piacere nelle cose o pensieri difficili non ti definisce come persona: sono segnali che la mente e il corpo ti stanno inviando, chiedendo ascolto e supporto.

Un punteggio in questa fascia, descritto come "depressione moderatamente severa", suggerisce che i sintomi stanno probabilmente influenzando in modo tangibile la tua quotidianità, le relazioni, il lavoro o il modo in cui ti prendi cura di te stesso. Questo non è un giudizio né un'etichetta definitiva, ma un'indicazione preziosa che qualcosa merita di essere approfondito con l'aiuto di chi ha le competenze per farlo. Ricorda che questo è uno strumento di screening, non uno strumento diagnostico: solo un professionista qualificato, come uno psicologo, uno psichiatra o il tuo medico di base, può offrirti una valutazione completa e un percorso su misura per te.

Nel frattempo, ci sono piccoli passi che puoi provare a compiere per prenderti cura di te. Cerca di mantenere, anche con fatica, una routine minima di sonno, alimentazione e movimento, perché il corpo e la mente sono profondamente collegati. Parlane con qualcuno di cui ti fidi: un familiare, un amico, o una linea di ascolto dedicata, perché condividere il peso può alleggerirlo. Concediti anche piccoli momenti di gentilezza verso te stesso, senza pretendere di "risolvere tutto" subito.

Ti incoraggio con affetto a contattare un professionista della salute mentale nei prossimi giorni: chiedere aiuto è un atto di forza, non di debolezza. Con il giusto supporto, la strada verso il benessere è concreta e raggiungibile, e non devi percorrerla da solo o sola.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Depressione moderatamente grave

Contatta al più presto un professionista della salute mentale. Meriti sostegno e esistono trattamenti efficaci.

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 della Depressione (PHQ-9) · 17 / 27 (63 %) · Depressione moderatamente grave

Test svolto il 25 febbraio 2026 · riferimento 00000007

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 «Quasi ogni giorno».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
1	Scarso interesse o piacere nel fare le cose	Diversi giorni	**1**
2	Sentirsi giù, depresso/a o senza speranza	Diversi giorni	**1**
3	Difficoltà ad addormentarsi, a restare addormentato/a o dormire troppo	Diversi giorni	**1**
4	Sentirsi stanchi o avere poca energia	Diversi giorni	**1**
5	Scarso appetito o mangiare troppo	Diversi giorni	**1**
6	Sentirsi in colpa o inutile, o avere la sensazione di essere un fallimento o di aver deluso la famiglia	Diversi giorni	**1**
7	Difficoltà a concentrarsi su cose come leggere o guardare la televisione	Per più della metà dei giorni	**2**
8	Muoversi o parlare così lentamente che gli altri potrebbero averlo notato - o al contrario, essere così agitato/a da muoversi molto più del solito	Diversi giorni	**1**
9	Pensieri di stare meglio da morto/a o di farsi del male in qualche modo	Diversi giorni	**1**