findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test Trauma & PTSD (PCL-5)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Fatima Al-Hassan	**21 marzo 2026**	**20**	**00000024**

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

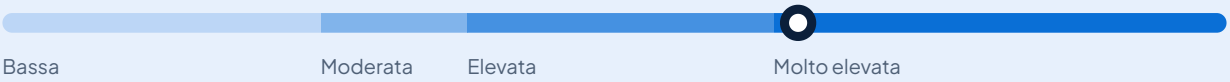
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

52 / 80

PTSD grave – cerca aiuto

65 % del punteggio massimo



Sintomi gravi di stress post-traumatico, che causano sofferenza e limitazioni significative.

Per dimensione

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

Pensieri e umore negativi	**46 %**	13 / 28
Iperattivazione e reattività	**46 %**	11 / 24
Rivivere il trauma	**35 %**	7 / 20
Evitamento	**50 %**	4 / 8

Le meno marcate Le più marcate

Cosa dicono le tue risposte

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

Le meno marcate

Rivivere il trauma · 35 %

Le più marcate

Pensieri e umore negativi · 46 %

Iperattivazione e reattività · 46 %

Grazie per il coraggio che hai avuto nel completare questo screening e nel dedicare tempo a riflettere su ciò che stai vivendo. Affrontare domande che toccano ricordi ed emozioni difficili richiede una forza autentica, e il solo fatto di essere arrivato o arrivata fin qui dice molto della tua volontà di comprendere meglio te stesso o te stessa. Quello che stai provando, qualunque sia l'intensità, è un'esperienza condivisa da moltissime persone che hanno attraversato eventi difficili: non sei solo o sola in questo percorso, e ciò che senti ha un senso profondo alla luce di ciò che hai vissuto.

I risultati di questo screening indicano un punteggio complessivo di 52 su 80, che si colloca in una fascia elevata, con segnali significativi in tutte le aree esplorate: pensieri intrusivi legati a ricordi difficili, tendenza a evitare situazioni o pensieri associati a esperienze dolorose, cambiamenti nel modo di vedere se stessi o il mondo, e uno stato di allerta o tensione più intenso del solito. È importante sottolineare che questo è uno strumento di screening, pensato per orientare e sensibilizzare, non uno strumento diagnostico: solo un professionista qualificato può offrire una valutazione clinica completa e personalizzata.

Nel frattempo, ci sono alcuni passi concreti che possono aiutarti a sentirti più stabile nel quotidiano. Praticare tecniche di radicamento (grounding), come concentrarsi sui cinque sensi quando i ricordi diventano intensi, può offrire un senso di sicurezza immediato. Mantenere una routine di sonno regolare e momenti di movimento fisico, anche leggero, aiuta a regolare il sistema nervoso. Circondarti di persone di fiducia con cui condividere, anche solo in parte, ciò che provi, può alleviare il peso dell'isolamento.

Ti incoraggio con tutto il cuore a parlarne con uno psicologo, uno psicoterapeuta o un medico specializzato in traumi: esistono percorsi terapeutici efficaci, come l'EMDR o la terapia cognitivo-comportamentale focalizzata sul trauma, che hanno aiutato tantissime persone a ritrovare serenità e controllo sulla propria vita. Chiedere aiuto non è un segno di debolezza, ma un atto di cura verso te stesso o te stessa, e la guarigione è un percorso realmente possibile.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

PTSD grave – cerca aiuto

Contatta un professionista della salute mentale il prima possibile. Il PTSD si cura molto bene.

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 Trauma & PTSD (PCL-5) · 52 / 80 (65 %) · PTSD grave - cerca aiuto

Le più marcate: Pensieri e umore negativi (46 %), Iperattivazione e reattività (46 %)

Test svolto il 21 marzo 2026 · riferimento 00000024

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
Rivivere il trauma · 7 / 20			
1	Ricordi ripetuti, disturbanti e indesiderati dell'esperienza stressante.	Moderatamente	**2**
2	Sogni disturbanti e ripetuti sull'esperienza stressante.	Un poco	**1**
3	Sentirsi o agire come se l'esperienza stesse accadendo di nuovo (flashback).	Un poco	**1**
4	Sentirsi molto sconvolto/a quando qualcosa ricorda l'esperienza.	Moderatamente	**2**
5	Avere forti reazioni fisiche quando qualcosa ricorda l'esperienza.	Un poco	**1**
Evitamento · 4 / 8			
6	Evitare ricordi, pensieri o sentimenti legati all'esperienza.	Moderatamente	**2**
7	Evitare i promemoria esterni dell'esperienza (persone, luoghi, attività).	Moderatamente	**2**
Pensieri e umore negativi · 13 / 28			
8	Difficoltà a ricordare parti importanti dell'esperienza.	Moderatamente	**2**
9	Avere forti credenze negative su se stessi, sugli altri o sul mondo.	Un poco	**1**
10	Incolpare se stessi o qualcun altro per l'esperienza.	Moderatamente	**2**
11	Avere forti sentimenti negativi come paura, rabbia, colpa o vergogna.	Moderatamente	**2**
12	Perdita di interesse per attività che prima apprezzavi.	Moderatamente	**2**
13	Sentirsi distante o tagliato/a fuori dalle altre persone.	Moderatamente	**2**
14	Difficoltà a provare sentimenti positivi (felicità, amore, gioia).	Moderatamente	**2**
Iperattivazione e reattività · 11 / 24			
15	Comportamento irritabile, scoppi d'ira o comportamento aggressivo.	Moderatamente	**2**
16	Correre troppi rischi o fare cose che potrebbero farti del male.	Moderatamente	**2**
17	Essere 'super allerta', vigile o in guardia (ipervigilanza).	Moderatamente	**2**
18	Sentirsi nervoso/a o trasalire facilmente.	Un poco	**1**
19	Avere difficoltà di concentrazione.	Moderatamente	**2**
20	Difficoltà ad addormentarsi o a rimanere addormentato/a.	Moderatamente	**2**