findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

RAADS-14 Screen: tratti autistici nell'adulto (14 domande)

Autovalutazione del neurosviluppo

Test	Data	Domande	Riferimento
Autismo adulto (RAADS-14)	**23 novembre 2026**	**14**	**000000B3**

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

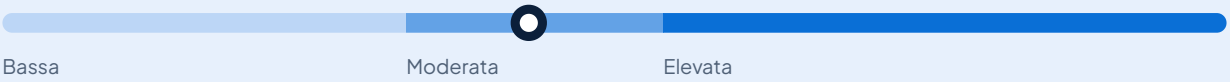
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

18 / 42

Alla soglia pubblicata o sopra (da 14 a 22)

43 % del punteggio massimo



Il tuo punteggio raggiunge 14, la soglia pubblicata dagli autori. L'hanno scelta per lasciarsi sfuggire il minor numero possibile di adulti autistici: nella fase finale del loro studio la raggiungeva il 97% dei 77 adulti autistici. Ma la raggiungeva anche il 54% dei 301 adulti con ADHD senza diagnosi di autismo, il 36% dei 69 adulti con un altro disturbo psichiatrico (dell'umore, d'ansia, psicotico o disturbo borderline di personalità) e il 5% dei 590 adulti senza diagnosi. La mediana del gruppo con ADHD era 15, all'interno di questa fascia. Il limite superiore di 22 è un riferimento scelto da FindYourNeurotype, che nessuno studio ha validato. Questo livello indica che diverse frasi legate all'autismo ti descrivono; non dice perché. È un'indicazione, non una diagnosi.

Per dimensione

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

Reattività sensoriale	**89 %**	8 / 9
Situazioni sociali	**42 %**	5 / 12
Comprendere gli altri	**24 %**	5 / 21

Le meno marcate Le più marcate

Cosa dicono le tue risposte

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

Le meno marcate

Comprendere gli altri · 24 %

Le più marcate

Reattività sensoriale · 89 %

Un punteggio da leggere con cura

Hai completato il RAADS-14 Screen e il tuo punteggio totale è 18 su 42. Rispondere a domande così personali richiede tempo e onestà. Cercare di capire meglio come vivi i rumori, il contatto e le relazioni merita rispetto. Questo risultato non è un verdetto: è una fotografia di come ti descrivi oggi.

Il RAADS-14 Screen è un questionario di autovalutazione di 14 domande, tratte da una versione più lunga di 80, che esplora alcuni tratti autistici nell'età adulta. Il tuo 18 si colloca nella fascia da 14 a 22, cioè alla soglia pubblicata di 14 o sopra. In uno studio svedese su 1.233 adulti, il 97% degli adulti autistici raggiungeva questa soglia. La raggiungeva però anche il 54% delle persone con ADHD senza autismo, il 36% di chi aveva altre condizioni psichiatriche e il 5% di chi non aveva alcuna diagnosi. Per questo il questionario non può dire chi sei: indica solo che alcune esperienze descritte meritano attenzione.

I sensi in primo piano

La barra più alta è quella della reattività sensoriale: 8 su 9, cioè l'89%. Queste tre domande riguardano il fastidio per certe consistenze sulla pelle, il bisogno di proteggersi da rumori percepiti come dolorosi e la necessità di isolarsi quando gli stimoli diventano troppi. Il tuo punteggio indica che quasi tutte queste esperienze ti riguardano. Nella vita quotidiana possono pesare nei luoghi rumorosi, nella scelta dei vestiti o alla fine di giornate piene.

All'estremo opposto c'è la comprensione degli altri: 5 su 21, il 24%. Queste sette domande toccano la capacità di cogliere intenzioni, emozioni e ritmi della conversazione. Qui riporti relativamente poche difficoltà: nella tua esperienza, leggere le altre persone non sembra l'area più faticosa.

Nel mezzo si trovano le situazioni sociali, con 5 su 12 (42%). Queste domande riguardano il lavoro di gruppo, le chiacchiere informali e il disagio nei contesti sociali. Uno studio neozelandese su 387 adulti non ha confermato questa suddivisione in tre aree. Le barre sono quindi utili per orientarsi, ma non vanno lette come misure separate e solide.

Fili comuni nelle risposte

Ciò che colpisce di più è la coerenza del versante sensoriale. Due esperienze le indichi come vere adesso e anche da giovane. La prima: alcune consistenze comuni risultano molto sgradevoli sulla pelle. La seconda: quando i sensi diventano troppo intensi, senti il bisogno di isolarti per «spegnerli». Il bisogno di coprirti le orecchie davanti a rumori dolorosi, invece, lo indichi come vero solo adesso.

Anche le due risposte più alte fuori dall'area sensoriale sono indicate come vere solo adesso. Si tratta della grande difficoltà a lavorare e funzionare in gruppo e della fatica a capire quando è il tuo turno di parlare o di ascoltare. Queste esperienze potrebbero essere collegate: un gruppo, con più voci insieme, può risultare faticoso sul piano dei suoni e complicato da seguire nei turni di parola. È però solo un'ipotesi da esplorare. Il fatto che tu riconosca quando hai bisogno di ritirarti mostra invece una concreta consapevolezza dei tuoi limiti.

Nella vita di tutti i giorni

Al lavoro o nello studio, un open space, una riunione affollata o un'aula rumorosa possono richiedere molta energia. Allo stesso modo, un progetto di gruppo può risultare più faticoso di un compito svolto in autonomia. Potresti trovare più facile lavorare con istruzioni chiare, spazi tranquilli o la possibilità di alternare momenti condivisi e momenti di lavoro individuale.

A casa, l'aspirapolvere, certi tessuti o le etichette dei vestiti possono diventare fonti di disagio concreto. Il bisogno di ritirarti dopo una giornata intensa può anche essere frainteso da chi vive con te. Nelle relazioni, le conversazioni a più voci possono risultare più difficili di quelle a due. Il punteggio basso nella comprensione degli altri può invece essere una risorsa: se cogliere ciò che provano le persone ti richiede meno sforzo, può esserti più facile spiegare i tuoi bisogni a chi ti sta vicino.

Altri fattori da considerare

Un questionario online ha limiti precisi. Le traduzioni italiane sono del sito e non sono state validate, e il punteggio dipende anche dal momento in cui rispondi. ADHD, ansia sociale, ansia in generale e umore basso possono alzarlo, così come difficoltà vissute solo nel periodo attuale. Per te questo punto conta: diverse risposte sono indicate come vere solo adesso, mentre l'autismo ha origine nell'infanzia. Al contrario, alcune persone autistiche ottengono punteggi bassi: nello studio svedese, 9 adulti autistici su 135 erano sotto 14.

Come riferimento, nello stesso studio il punteggio mediano era 32 tra gli adulti autistici, 15 tra quelli con ADHD e 11 in altre condizioni. Un professionista non si fermerebbe al numero. Ascolterebbe la tua storia fin dall'infanzia e valuterebbe stress, sonno, ansia e attenzione. Cercherebbe anche di capire che cosa è cambiato di recente, magari con il contributo di chi ti conosce da tempo.

Passi concreti da qui

Un primo passo utile è tenere per due settimane un breve diario. Annota quando compaiono il fastidio per i rumori, il bisogno di isolarti o la fatica nei gruppi, e che cosa stava succedendo in quel momento. Un secondo passo è sperimentare piccoli accorgimenti sensoriali, come tessuti più morbidi o pause in un luogo tranquillo. Un terzo è chiedere a un familiare se ricorda, nella tua infanzia, reazioni simili a suoni o tessuti.

Porta questi appunti e questo risultato a un professionista qualificato, come uno psicologo o uno psichiatra con esperienza negli adulti. Non serve sapere già che cosa emergerà. Anche capire meglio da dove nasce la fatica di questo periodo può aprire strade concrete per stare meglio, al tuo ritmo.

Prossimi passi

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

Reattività sensoriale

Una pausa sensoriale programmata

Scegli un luogo silenzioso e poco illuminato dove ritirarti per qualche minuto prima che la stanchezza sensoriale diventi troppa. Inseriscilo nella giornata come un appuntamento fisso, non solo quando sei già al limite.

10 min, 2 volte al giorno

Reattività sensoriale

Proteggere l'udito nei momenti critici

Tieni a portata di mano tappi morbidi o cuffie per le situazioni prevedibilmente rumorose, come le pulizie o i mezzi pubblici. Annota quali suoni ti pesano di più, così puoi prepararti in anticipo.

Al bisogno, ogni giorno

Situazioni sociali

Accordi chiari nel lavoro di gruppo

Prima di un'attività di gruppo, chiedi di definire per iscritto ruoli e scadenze. Così riduci le parti da gestire a voce e in tempo reale.

15 min, a inizio di ogni progetto

Situazioni sociali

Recuperare dopo gli impegni sociali

Dopo una riunione o un incontro affollato, prevedi un momento tranquillo prima del compito successivo. Osserva se questo cambia la tua energia nel resto della giornata.

15 min, dopo ogni impegno di gruppo

Comprendere gli altri

Segnali per i turni di parola

Nelle conversazioni, fai attenzione alle pause più lunghe e alle domande rivolte a te come segnali che tocca a te parlare. Con le persone di fiducia puoi anche chiedere apertamente di indicarti quando vogliono finire un pensiero.

5 min di riflessione, 3 volte a settimana

Preparare il colloquio

Un diario da portare al professionista

Annota ogni sera le situazioni di fastidio sensoriale o di fatica sociale, segnando se ricordi esperienze simili anche da giovane. Porta questi appunti a un professionista qualificato.

5 min, ogni sera per 2 settimane

Per parlarne con un professionista

Psichiatra o psicologo con esperienza nella valutazione dell'autismo negli adulti: 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 esperienza nella valutazione dell'autismo negli adulti.

Preparare il tuo appuntamento

Psichiatra o psicologo con esperienza nella valutazione dell'autismo negli adulti: porta questa pagina. Compilala qualche giorno prima, quando ti tornano in mente gli esempi.

I miei numeri chiave

RAADS-14 Screen: tratti autistici nell'adulto (14 domande) · 18 / 42 (43 %) · Alla soglia pubblicata o sopra (da 14 a 22)

Le più marcate: Reattività sensoriale (89 %), Situazioni sociali (42 %)

Test svolto il 23 novembre 2026 · riferimento 000000B3

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 «Vero adesso e quando ero giovane» a «Mai vero».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Comprendere gli altri · 5 / 21			
1	Mi è difficile capire come si sentono le altre persone quando stiamo parlando	Vero solo quando avevo meno di 16 anni	**1**
4	È difficile capire che cosa le altre persone si aspettano da me	Vero solo quando avevo meno di 16 anni	**1**
9	Quando parlo con qualcuno, faccio fatica a capire quando è il mio turno di parlare o di ascoltare	Vero solo adesso	**2**
11	Può essere molto difficile interpretare i movimenti del viso, delle mani e del corpo di qualcuno quando stiamo parlando	Mai vero	**0**
12	Mi concentro sui dettagli piuttosto che sull'idea generale	Vero solo quando avevo meno di 16 anni	**1**
13	Prendo le cose troppo alla lettera, quindi spesso mi sfugge quello che le persone stanno cercando di dire	Mai vero	**0**
14	Rimango estremamente turbato/a quando il modo in cui mi piace fare le cose viene cambiato all'improvviso	Mai vero	**0**
Reattività sensoriale · 8 / 9			
2	Alcune consistenze comuni che non danno fastidio agli altri mi risultano molto sgradevoli quando toccano la mia pelle	Vero adesso e quando ero giovane	**3**
7	Quando mi sento sopraffatto/a dai miei sensi, devo isolarmi per spegnerli	Vero adesso e quando ero giovane	**3**
10	A volte devo coprirmi le orecchie per bloccare rumori dolorosi (come gli aspirapolvere o le persone che parlano troppo o troppo forte)	Vero solo adesso	**2**
Situazioni sociali · 5 / 12			
3	Mi è molto difficile lavorare e funzionare in gruppo	Vero solo adesso	**2**
5	Spesso non so come comportarmi nelle situazioni sociali	Vero solo quando avevo meno di 16 anni	**1**
6	So chiacchierare e parlare del più e del meno con le persone **invertito**	Vero solo adesso	**1**
8	Come fare amicizia e socializzare è un mistero per me	Vero solo quando avevo meno di 16 anni	**1**

«Invertito»: queste domande sono conteggiate al contrario rispetto alle altre.

© 2013 Eriksson et al.; licensee BioMed Central Ltd. Eriksson JM, Andersen LMJ, Bejerot S. RAADS-14 Screen: validity of a screening tool for autism spectrum disorder in an adult psychiatric population. Molecular Autism 2013;4:49. doi:10.1186/2040-2392-4-49. Licenza CC BY 2.0: https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/. Traduzione italiana: FindYourNeurotype (non validata).