findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test Dipendenza da Schermi (IAT)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Kenji Tanaka	**17 marzo 2026**	**20**	**00000025**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 4

3 Prossimi passi p. 5

4 Preparare il tuo appuntamento p. 6

5 Le tue risposte p. 7

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

Il tuo risultato

61 / 80

Dipendenza moderata dagli schermi

76 % del punteggio massimo



Uso degli schermi molto problematico, che incide su relazioni, sonno, lavoro o salute mentale.

Per dimensione

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

Utilizzo	**75 %**	3 / 4
Priorità	**75 %**	3 / 4
Astinenza	**75 %**	3 / 4
Fuga	**75 %**	3 / 4
Paura	**75 %**	3 / 4
Controllo	**75 %**	6 / 8
Onestà	**75 %**	3 / 4
Sonno	**75 %**	3 / 4
Preoccupazione	**75 %**	3 / 4
Umore	**75 %**	3 / 4
Atteggiamento difensivo	**75 %**	3 / 4
Vita sociale	**67 %**	8 / 12
Impatto	**62 %**	5 / 8
Trascuratezza	**50 %**	2 / 4

Rendimento	**50 %**	2 / 4
Anticipazione	**50 %**	2 / 4

Cosa dicono le tue risposte

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

Grazie per aver dedicato tempo e attenzione a questo percorso di autoconoscenza: completare uno strumento di screening come questo richiede coraggio e curiosità verso se stessi, ed è già un passo significativo. I risultati che emergono raccontano una storia comune a molte persone nella vita contemporanea, dove gli schermi occupano uno spazio sempre più ampio nelle giornate. Non c'è nulla di cui vergognarsi in ciò che è emerso: si tratta semplicemente di un'istantanea del tuo rapporto attuale con i dispositivi digitali, non di un giudizio sulla tua persona.

Il punteggio ottenuto, 61 su 80, colloca i risultati in un'area che questo screening definisce come "dipendenza moderata da schermi". Guardando alle singole aree, emerge che il tempo di utilizzo e la sensazione di perdita di controllo sono gli aspetti più marcati, seguiti dalla regolazione emotiva legata all'uso degli schermi, mentre i sintomi di astinenza risultano relativamente più contenuti. In termini semplici, questo suggerisce che potresti trascorrere più tempo online di quanto vorresti, faticare talvolta a fermarti quando ti eri ripromesso di farlo, e utilizzare gli schermi anche come strumento per gestire emozioni o stati d'animo. È importante ricordare che questo è uno strumento di screening, pensato per offrire uno spunto di riflessione, non una diagnosi clinica.

Ci sono passi concreti e positivi che puoi iniziare a esplorare fin da subito. Potresti provare a impostare dei momenti "schermo libero" durante la giornata, magari nei pasti o nella prima mezz'ora dopo il risveglio, per riscoprire piccoli spazi di presenza. Potrebbe essere utile anche osservare con curiosità, senza giudizio, quali emozioni ti spingono verso lo schermo: noia, ansia, solitudine? Riconoscerle è il primo passo per trovare alternative più nutrienti. Infine, coinvolgere qualcuno di fiducia in questo percorso, condividendo obiettivi realistici, può rendere il cambiamento meno solitario e più sostenibile.

Ti incoraggio con fiducia a parlare di questi risultati con un professionista qualificato, come uno psicologo esperto in comportamenti digitali o dipendenze comportamentali: potrà offrirti una valutazione più approfondita e strumenti su misura per te. Questo è un punto di partenza prezioso, non un punto d'arrivo, e hai già dimostrato di avere la consapevolezza necessaria per prendertene cura.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Dipendenza moderata dagli schermi

Valuta una disintossicazione digitale strutturata. La terapia cognitivo-comportamentale adattata alla dipendenza da schermi è efficace.

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 Dipendenza da Schermi (IAT) · 61 / 80 (76 %) · Dipendenza moderata dagli schermi

Test svolto il 17 marzo 2026 · riferimento 00000025

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 «Mai» a «Sempre».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Utilizzo · 3 / 4			
1	Con quale frequenza rimani davanti allo schermo più a lungo del previsto?	Spesso	**3**
Trascuratezza · 2 / 4			
2	Con quale frequenza trascuri le faccende per gli schermi?	A volte	**2**
Vita sociale · 8 / 12			
3	Con quale frequenza preferisci l'intrattenimento digitale alle interazioni sociali?	A volte	**2**
4	Con quale frequenza gli altri si lamentano del tuo tempo allo schermo?	Spesso	**3**
17	Con quale frequenza scegli il tempo allo schermo invece di stare con gli altri?	Spesso	**3**
Rendimento · 2 / 4			
5	Con quale frequenza le tue prestazioni subiscono a causa del tempo agli schermi?	A volte	**2**
Priorità · 3 / 4			
6	Con quale frequenza controlli il telefono come prima cosa al mattino?	Spesso	**3**
Astinenza · 3 / 4			
7	Con quale frequenza ti senti ansioso/a o irritabile senza gli schermi?	Spesso	**3**
Fuga · 3 / 4			
8	Con quale frequenza usi gli schermi per sfuggire a problemi?	Spesso	**3**
Anticipazione · 2 / 4			
9	Con quale frequenza ti ritrovi ad anticipare la tua prossima sessione?	A volte	**2**
Paura · 3 / 4			
10	Con quale frequenza temi che la vita senza schermi sarebbe vuota?	Spesso	**3**
Controllo · 6 / 8			
11	Con quale frequenza dici 'ancora qualche minuto' e finisci per stare molto più tempo?	Spesso	**3**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
12	Con quale frequenza hai cercato di ridurre il tempo allo schermo e hai fallito?	Spesso	**3**
	Onestà · 3 / 4		
13	Con quale frequenza nascondi quanto tempo passi davanti agli schermi?	Spesso	**3**
	Sonno · 3 / 4		
14	Con quale frequenza perdi sonno a causa degli schermi a tarda notte?	Spesso	**3**
	Preoccupazione · 3 / 4		
15	Con quale frequenza pensi agli schermi quando sei offline?	Spesso	**3**
	Umore · 3 / 4		
16	Con quale frequenza ti senti depresso/a o nervoso/a quando sei offline?	Spesso	**3**
	Impatto · 5 / 8		
18	Con quale frequenza l'uso degli schermi interferisce con le tue relazioni?	A volte	**2**
20	Con quale frequenza l'uso degli schermi influisce negativamente sulla tua salute?	Spesso	**3**
	Atteggiamento difensivo · 3 / 4		
19	Con quale frequenza ti metti sulla difensiva riguardo alle tue abitudini agli schermi?	Spesso	**3**