findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test Qualità del Sonno (PSQI/ Epworth)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Ana Santos	**26 febbraio 2026**	**14**	**00000020**

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

31 / 42

Sonno scarso – consulto medico consigliato

74 % del punteggio massimo



Il sonno è disturbato in modo significativo. È associato a depressione, ansia e difficoltà cognitive.

Per dimensione

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

Sonnolenza diurna	**67 %**	10 / 15
Qualità globale del sonno	**67 %**	2 / 3
Latenza del sonno	**67 %**	2 / 3
Durata del sonno	**67 %**	2 / 3
Disturbi del sonno	**67 %**	6 / 9
Farmaci per dormire	**67 %**	2 / 3
Funzionamento diurno	**67 %**	2 / 3
Energia durante il giorno	**67 %**	2 / 3

Cosa dicono le tue risposte

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

Grazie per aver dedicato tempo ed energie a questo screening sulla qualità del sonno: osservare con attenzione le proprie abitudini notturne e il proprio benessere diurno è già un gesto di cura verso se stessi, e non è affatto scontato. I risultati che emergono dal tuo profilo raccontano una storia che molte persone conoscono bene: quella di notti che non riescono a offrire il ristoro necessario, e di giornate in cui la stanchezza si fa sentire più del dovuto. Se ti riconosci in questa descrizione, sappi che non sei solo: le difficoltà legate al sonno sono estremamente diffuse e non riflettono in alcun modo una fragilità personale.

Il punteggio complessivo di 31/42, pari al 73,8%, insieme ai valori nelle aree specifiche (qualità del sonno, disfunzione diurna, disturbi del sonno), suggerisce la presenza di un pattern di sonno significativamente compromesso. In parole semplici, questo significa che probabilmente fai fatica ad addormentarti o a mantenere un sonno continuo, e che questo si ripercuote sulla tua energia, concentrazione e umore durante il giorno. È importante ricordare che questo è uno strumento di screening, pensato per fotografare una tendenza generale, non uno strumento diagnostico: solo un professionista sanitario può interpretare questi dati alla luce della tua storia personale.

Nel frattempo, ci sono piccoli passi che puoi provare a integrare nella tua routine. Cercare di mantenere orari regolari per andare a letto e svegliarti, anche nei weekend, aiuta a stabilizzare il ritmo circadiano. Ridurre l'esposizione a schermi luminosi nell'ora prima di coricarsi e creare un ambiente buio, silenzioso e fresco può favorire l'addormentamento. Anche limitare caffeina e pasti pesanti nelle ore serali spesso porta benefici tangibili, seppur graduali.

Ti incoraggio con fiducia a condividere questi risultati con un medico o uno specialista del sonno: esistono percorsi efficaci, spesso semplici, per migliorare significativamente la qualità del riposo. Affrontare questo aspetto della tua salute con il supporto giusto può aprire la strada a giornate più energiche e serene: il primo passo, che hai già compiuto, è quello di ascoltarti.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Sonno scarso – consulto medico consigliato

Consulta un medico o uno specialista del sonno. La terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia (CBT-I) è il trattamento di prima scelta più 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 Qualità del Sonno (PSQI/Epworth) · 31 / 42 (74 %) · Sonno scarso - consulto medico consigliato

Le più marcate: Sonnolenza diurna (67 %)

Test svolto il 26 febbraio 2026 · riferimento 00000020

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

Ogni risposta e i punti che aggiunge.

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Qualità globale del sonno · 2 / 3			
1	Nell'ultimo mese, come valuteresti la qualità complessiva del tuo sonno?	Abbastanza scarsa	**2**
Latenza del sonno · 2 / 3			
2	Quanto tempo impieghi di solito per addormentarti la notte?	31–60 min	**2**
Durata del sonno · 2 / 3			
3	Quante ore dormi realmente a notte in media?	5–6 ore	**2**
Disturbi del sonno · 6 / 9			
4	Con quale frequenza ti svegli durante la notte e non riesci a riaddormentarti?	2 notti/settimana	**2**
5	Con quale frequenza senti troppo caldo o freddo mentre cerchi di dormire?	2 notti/settimana	**2**
6	Con quale frequenza rumore, luce o disagio disturbano il sonno?	2 notti/settimana	**2**
Farmaci per dormire · 2 / 3			
7	Con quale frequenza prendi farmaci per dormire?	2 notti/settimana	**2**
Funzionamento diurno · 2 / 3			
8	Con quale frequenza hai avuto difficoltà a restare sveglio/a mentre guidavi, mangiavi o socializzavi?	Una o due volte a settimana	**2**
Energia durante il giorno · 2 / 3			
9	Con quale frequenza hai avuto difficoltà a mantenere l'entusiasmo per portare a termine le cose?	Una o due volte a settimana	**2**
Sonnolenza diurna · 10 / 15			
10	Probabilità di sonnecchiare: Seduto/a a leggere	Probabilità moderata	**2**
11	Probabilità di sonnecchiare: Guardando la TV	Probabilità moderata	**2**
12	Probabilità di sonnecchiare: In un luogo pubblico	Probabilità moderata	**2**
13	Probabilità di sonnecchiare: Come passeggero/a per un'ora	Probabilità moderata	**2**
14	Probabilità di sonnecchiare: Sdraiato/a a riposare nel pomeriggio	Probabilità moderata	**2**