findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Profilo Sensoriale (SPQ)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Carlos García	**25 gennaio 2026**	**49**	**00000004**

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.

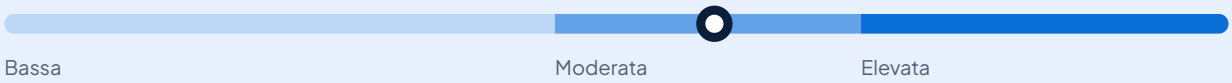
Il tuo risultato

142 / 245

Possibili difficoltà sensoriali

58 % del punteggio massimo

Più alto di quello di circa il 37 % delle 155 persone che hanno fatto questo test sul sito (arrivate da sole: non è una norma della popolazione).



Il tuo punteggio complessivo è nella fascia intermedia: alcune sensazioni quotidiane sembrano richiederti più fatica in certi momenti. Il dettaglio per dimensione mostra quali.

Per dimensione

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

Iper-risposta uditiva	**58 %**	23 / 40
Iper-risposta visiva	**57 %**	17 / 30
Bassa risposta vestibolo-posturale	**55 %**	11 / 20
Iper-risposta tattile	**52 %**	13 / 25
Bassa registrazione	**52 %**	13 / 25
Iper-risposta vestibolare	**50 %**	15 / 30
Ricerca propriocettiva	**50 %**	10 / 20
Ricerca uditiva	**60 %**	6 / 10
Bassa registrazione tattile	**53 %**	8 / 15
Sensibilità ai vestiti	**53 %**	8 / 15
Sensibilità al movimento	**47 %**	7 / 15

● Le meno marcate ● Le più marcate

Cosa dicono le tue risposte

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

Le meno marcate

Ricerca propriocettiva · 50 %

Iper-risposta vestibolare · 50 %

Le più marcate

Iper-risposta uditiva · 58 %

Iper-risposta visiva · 57 %

Grazie per aver dedicato tempo e attenzione a questo percorso di auto-osservazione: compilare un questionario così dettagliato richiede onestà con se stessi, e questo è già un passo prezioso verso una maggiore comprensione di come vivi ed elabori il mondo che ti circonda. I risultati che hai ottenuto, con un punteggio complessivo del 58% e l'indicazione di "Possibili Difficoltà Sensoriali", raccontano una storia comune a moltissime persone: il tuo sistema nervoso sembra elaborare le informazioni sensoriali in modo particolarmente intenso in alcune aree. Non sei solo, e non c'è nulla di sbagliato in questo: semplicemente il tuo modo di percepire suoni, immagini, tocchi e movimenti potrebbe essere diverso da quello considerato "tipico", ed è utile riconoscerlo con gentilezza verso te stesso.

Guardando alla suddivisione per categorie, emergono alcune aree particolarmente rilevanti: il dominio tattile (28) e quello visivo (25) mostrano i valori più elevati, seguiti da propriocezione (22) e auditivo (20). Questo pattern, in cui tatto e vista risultano più marcati, è frequentemente osservato in molte persone neurodivergenti, e può tradursi in esperienze come fastidio per certe texture di tessuti, sensibilità a luci intense o ambienti visivamente affollati, oppure una ricerca di movimento e pressione per sentirsi centrati nel proprio corpo.

Alcuni piccoli accorgimenti pratici possono fare una reale differenza nella vita quotidiana. Potresti sperimentare con abbigliamento in tessuti morbidi e senza etichette fastidiose, creando così più comfort tattile durante la giornata. Per l'aspetto visivo, ridurre l'illuminazione troppo intensa o usare occhiali con filtro anti-luce blu in ambienti sovrastimolanti potrebbe portare sollievo. Infine, integrare movimento propriocettivo — come attività di spinta, trazione o esercizi con pesi leggeri — può aiutare a regolare il sistema nervoso quando ti senti sopraffatto.

Ricorda che questo strumento è un questionario di screening, pensato per orientare la riflessione e non per fornire una diagnosi clinica. Per comprendere appieno il tuo profilo sensoriale e ricevere strategie personalizzate, ti incoraggio calorosamente a consultare un terapista occupazionale o un professionista specializzato in integrazione sensoriale: questo percorso può aprire nuove strade di benessere e autoconsapevolezza, con fiducia e speranza per il futuro.

Prossimi passi

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

Raccomandazione

Possibili difficoltà sensoriali

Considera di discutere le tue esperienze sensoriali con un terapista occupazionale. Semplici adattamenti dell'ambiente possono fare una differenza significativa.

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.

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

Profilo Sensoriale (SPQ) · 142 / 245 (58 %) · Possibili difficoltà sensoriali

Le più marcate: Iper-risposta uditiva (58 %), Iper-risposta visiva (57 %), Bassa risposta vestibolo-posturale (55 %)

Test svolto il 25 gennaio 2026 · riferimento 00000004

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
Iper-risposta vestibolare · 15 / 30			
1	L'idea di fare bungee jumping mi rende ansioso - evito attività con movimenti intensi	A volte	**3**
2	Tendo a evitare le attività in cui si gira su sé stessi o le montagne russe	Raramente	**2**
3	Le scale mobili, gli ascensori o guardare giù da luoghi alti mi disturbano	Raramente	**2**
4	Movimenti improvvisi che non posso controllare aumentano la mia ansia - essere spinto tra la folla o le turbolenze in aereo mi stressano	A volte	**3**
5	Tendo a cambiare posizione lentamente per evitare le vertigini	Raramente	**2**
6	Cerco attività che forniscano esperienze di movimento intenso come montagne russe, moto o paracadutismo **invertito**	A volte	**3**
Iper-risposta uditiva · 23 / 40			
7	Ho poca tolleranza per i suoni di sottofondo quotidiani	A volte	**3**
8	Sono più irritato dai suoni quando non ho dormito bene	A volte	**3**
9	Gli allarmi delle auto, le sirene delle ambulanze e l'eco degli altoparlanti mi disturbano	Raramente	**2**
10	Noto suoni molto deboli, come il fruscio della carta o il ronzio delle luci fluorescenti	A volte	**3**
11	Mi distraggo facilmente con la musica di sottofondo o i rumori quotidiani come le persone che parlano o la TV	A volte	**3**
12	Evito situazioni con rumori forti o inaspettati, come concerti rock o eventi sportivi in palestra	A volte	**3**
13	Sobbalzo facilmente ai rumori inaspettati	A volte	**3**
14	I ristoranti con molto rumore ambientale mi disturbano	A volte	**3**
Iper-risposta visiva · 17 / 30			
15	Porto un cappello o occhiali da sole ovunque vada	A volte	**3**
16	Indosso occhiali scuri anche quando non c'è sole	A volte	**3**
17	Mi ritrovo a strizzare gli occhi con la luce naturale	A volte	**3**
18	Mi lamento continuamente se le luci sono troppo luminose	Raramente	**2**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
19	Noto la luce artificiale quando entro in una stanza	A volte	**3**
20	Tendo a cercare e posizionarmi all'ombra quando sono all'aperto	A volte	**3**
	Iper-risposta tattile · 13 / 25		
21	Non mi piace essere toccato inaspettatamente da altre persone	A volte	**3**
22	Mi spavento e mi irrito quando vengo toccato inaspettatamente	Raramente	**2**
23	Evito le folle o stare troppo vicino ad altre persone dove potrei sperimentare contatti accidentali	Raramente	**2**
24	Non mi piace indossare abiti con il collo alto	A volte	**3**
25	Evito situazioni in cui gli altri potrebbero toccarmi casualmente, come feste affollate o trasporti pubblici	A volte	**3**
	Ricerca propriocettiva · 10 / 20		
26	Cerco attività che richiedono forza muscolare, anche brevemente, come sollevamento pesi, salti o arrampicata	A volte	**3**
27	Quando sono stressato mi piace correre, fare escursioni o arrampicarmi per calmarmi	Raramente	**2**
28	Tendo ad essere eccessivamente attivo rispetto agli altri	A volte	**3**
29	L'idea di arrampicarsi o fare boxe mi attrae - lo faccio o desidero poterlo fare	Raramente	**2**
	Bassa registrazione · 13 / 25		
30	Non sento alcuni rumori di fondo, come gocciolii o persone che si avvicinano	A volte	**3**
31	Tendo a chiedere alle persone di ripetere quello che hanno detto	A volte	**3**
32	Non sono bravo in attività che richiedono manipolazione motoria fine, come piccoli bottoni o cucire	A volte	**3**
33	Ho difficoltà a dosare la forza che applico agli oggetti come matite, porte, chiodi o uova	Raramente	**2**
34	Non rispondo immediatamente quando vengo chiamato per nome	Raramente	**2**
	Bassa risposta vestibolo-posturale · 11 / 20		
35	Tendo a curvarmi o ad avere scarso equilibrio - tendo ad appoggiarmi la testa sulle mani quando sono seduto	A volte	**3**
36	Tendo ad appoggiarmi fisicamente ai mobili e alle altre persone	A volte	**3**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
37	Perdo facilmente l'equilibrio o mi sento instabile camminando su superfici irregolari, come pietre smosse o erba alta	A volte	**3**
38	Non mi piacciono i giochi con la palla in cui altri si muovono contemporaneamente, come calcio, football o hockey	Raramente	**2**
Ricerca uditiva · 6 / 10			
39	Mi piace partecipare a eventi con musica forte o alzare il volume quando sono solo	A volte	**3**
40	Mi piace ascoltare musica più forte degli altri	A volte	**3**
Bassa registrazione tattile · 8 / 15			
41	Non mi disturbano alcune esperienze tattili che disturbano gli altri	A volte	**3**
42	Mi piace la sensazione di argilla, materiale granulare o altre sostanze sulle mani o sul corpo	A volte	**3**
43	Non noto o non mi importa quando le mie mani o il mio viso sono sporchi	Raramente	**2**
Sensibilità al movimento · 7 / 15			
44	Mi gira facilmente la testa in macchina, in barca o in viaggi lunghi	Raramente	**2**
45	Tendo a scegliere di sedermi davanti quando viaggio in macchina o in autobus	Raramente	**2**
46	Mi sento ansioso quando vengo inclinato all'indietro inaspettatamente, come quando sono seduto su una sedia da ufficio che si inclina	A volte	**3**
Sensibilità ai vestiti · 8 / 15			
47	Rimuovo le etichette dai miei vestiti perché mi disturbano	A volte	**3**
48	La sensazione di certi materiali mi disturba, come sintetici, lana, gesso, sabbia o colla	Raramente	**2**
49	Non mi piace la sensazione di gioielli allentati sui polsi o vestiti larghi intorno ai polsi o alla vita	A volte	**3**

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