findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Autovalutazione di Cecità Temporale

Autovalutazione del neurosviluppo

Test	Data	Domande	Riferimento
Cecità temporale	**17 novembre 2026**	**15**	**000000AF**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 3

3 Prossimi passi p. 5

4 Preparare il tuo appuntamento p. 7

5 Le tue risposte p. 8

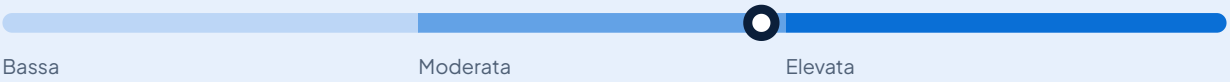
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

37 / 60

Tratti notevoli di cecità temporale

62 % del punteggio massimo



Riferisci uno schema chiaramente notevole: il tempo sfugge quando sei assorbito, le stime sono ottimistiche, e le scadenze diventano reali solo avvicinandosi. Questo somiglia, in forma più lieve, alle differenze di percezione del tempo che Barkley (1997) e Ptacek et al. (2019) descrivono nell'ADHD, anche se stress, debito di sonno e sovraccarico possono produrre lo stesso quadro.

Per dimensione

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

Ritardi *	**100 %**	4 / 4
Pressione delle scadenze *	**100 %**	4 / 4
Modalità attesa *	**75 %**	3 / 4
Pianificazione *	**75 %**	3 / 4
Consapevolezza del tempo	**69 %**	11 / 16
Stima del tempo *	**62 %**	5 / 8
Miopia temporale *	**38 %**	3 / 8
Transizioni *	**38 %**	3 / 8
Supporti esterni *	**25 %**	1 / 4

* Meno di 3 domande: è mostrata, ma sono troppo poche per metterla in evidenza.

Cosa dicono le tue risposte

Scritto da Claude Opus 5.5 (Anthropic) a partire dalle tue risposte. L'abbiamo scelto perché è uno dei modelli di IA più potenti per questo tipo di analisi.

Un punteggio che parla di tempo

Hai ottenuto 37 punti su 60, pari al 61,7%, un risultato che il questionario descrive come «tratti notevoli di cecità temporale». Se ti capita spesso di chiederti dove sia finito il pomeriggio, sappi che non si tratta di pigrizia né di mancanza di buona volontà: è un modo di percepire e gestire il tempo che molte persone conoscono bene e che si può comprendere meglio.

Questa autovalutazione esplora come senti lo scorrere del tempo, come stimi la durata delle attività, come pianifichi e come reagisci a scadenze, attese e passaggi da un'attività all'altra. Non è una diagnosi e non può spiegare il perché di queste difficoltà: offre una fotografia delle tue risposte di oggi, utile come punto di partenza per riflettere e, se lo desideri, per parlarne con un professionista qualificato.

Dove il tempo pesa di più

Le barre del tuo profilo mostrano due aree al massimo: pressione delle scadenze e ritardi, entrambe al 100%. Le domande sulla pressione riguardano il bisogno dell'urgenza per mettersi in moto; quelle sui ritardi riguardano la difficoltà ad arrivare puntuali nonostante l'impegno. Nella vita quotidiana questo può tradursi in corse continue e nella sensazione di rincorrere gli orari.

Seguono, con valori alti ma non massimi, la pianificazione e la «modalità attesa» (entrambe al 75%), la consapevolezza del tempo (69%) e la stima delle durate (62%). Insieme descrivono una difficoltà a sentire il tempo che passa e a prevederlo: giornate troppo piene, compiti che durano più del previsto, ore che sembrano evaporare.

Le aree meno marcate sono la miopia temporale e le transizioni, entrambe al 38%, e soprattutto gli aiuti esterni, al 25%, il valore più basso del tuo profilo. Le domande su questi aiuti riguardano il rapporto con sveglie, promemoria e calendari: qui le tue risposte segnalano meno difficoltà rispetto al resto. Anche il cambio di attività e la percezione delle scadenze lontane sembrano pesare meno, pur senza essere del tutto assenti.

Un filo che lega le risposte

Colpisce come alcune risposte si richiamino a vicenda. Senza un orologio, molto spesso fai fatica a percepire quanto tempo è passato, e spesso ti stupisci vedendo che ore sono, con il classico «come fa a essere già così tardi?». Non sorprende allora che molto spesso arrivi in ritardo anche quando hai davvero cercato di essere puntuale: se il tempo interno non manda segnali chiari, la buona intenzione da sola non basta.

A questo si aggiunge che spesso sottostimi la durata dei compiti, anche di quelli già fatti molte volte, e che spesso riempi la giornata con più cose di quante ci possano stare. Il risultato più coerente con questo quadro è proprio quello che riporti: molto spesso riesci a concludere le cose solo nella corsa finale, quando arriva la pressione. L'urgenza diventa così l'orologio che altrimenti manca.

Come può apparire nella giornata

Al lavoro o nello studio, questo profilo può significare consegne preparate nelle ultime ore, riunioni raggiunte di corsa o liste di cose da fare che a sera restano a metà. Nei giorni con un impegno nel pomeriggio, la «modalità attesa» che segnali come frequente può lasciare la mattina in sospeso, con la sensazione di averla persa.

A casa, il telefono preso «per un minuto» può diventare mezz'ora, e uscire di casa può trasformarsi in una piccola corsa contro il tempo. Nelle relazioni, i ritardi possono essere letti dagli altri come disinteresse, mentre per te sono spesso il frutto di un impegno sincero: spiegare questo meccanismo può alleggerire qualche tensione.

Ci sono anche risorse. Il fatto che i passaggi tra attività pesino relativamente poco può aiutarti a cambiare compito con una certa flessibilità. E la capacità di attivarti sotto pressione, pur faticosa, indica che quando il tempo si fa concreto sai mobilitare energia e concentrazione.

Ciò che il questionario non vede

Un questionario online si basa sulla tua percezione in un dato momento e non può tenere conto della tua storia personale. Alcuni fattori possono alzare o abbassare un punteggio come questo: la qualità e la quantità del sonno, periodi di forte stress o ansia, l'umore, un carico di lavoro eccessivo, grandi cambiamenti di vita o abitudini molto irregolari. Anche l'ambiente conta: orari flessibili o lavoro da casa possono rendere più evidenti difficoltà che una routine rigida tende a mascherare.

Un professionista qualificato guarderebbe a quanto a lungo queste difficoltà sono presenti, se compaiono in contesti diversi, quanto incidono su lavoro, studio e relazioni, e prenderebbe in considerazione aspetti come attenzione, organizzazione, sonno ed equilibrio emotivo, per offrirti un quadro più completo di quanto possa fare un'autovalutazione.

Piccoli passi verso il tempo

Un primo passo utile è rendere il tempo visibile: un timer visivo o un orologio ben in vista possono sostituire il segnale interno che spesso manca. Un secondo passo è misurare quanto durano davvero alcune attività ricorrenti, come prepararti per uscire, così da costruire stime basate su dati reali. Un terzo è trasformare le scadenze lontane in piccole tappe ravvicinate, creando la pressione utile senza attendere l'ultimo minuto.

Se queste difficoltà ti pesano, parlarne con un medico, uno psicologo o un altro professionista qualificato può aiutarti a capire meglio cosa le alimenta e quali strategie funzionano per te. Il tuo modo di vivere il tempo può essere compreso e accompagnato con pazienza, un passo alla volta.

Prossimi passi

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

Pressione delle scadenze

Crea scadenze intermedie ravvicinate

Dividi ogni progetto in tappe con una mini-scadenza ogni due o tre giorni, scritta in agenda. Comunica almeno una tappa a qualcuno per renderla più concreta.

10 min, all'inizio di ogni progetto

Ritardi

Parti dall'ora di uscita

Per ogni appuntamento calcola a ritroso l'ora in cui devi uscire, aggiungi un margine di 15 minuti e imposta una sveglia per quell'ora. Quando suona, esci senza iniziare altro.

2 min, per ogni appuntamento

Pianificazione

Tre priorità al giorno

Ogni mattina scegli solo tre attività importanti e scrivile su un foglio visibile. Il resto va in una lista separata da affrontare solo dopo.

5 min, ogni mattina

Modalità attesa

Riempi l'attesa con blocchi brevi

Prima di un impegno, scegli un compito che si può fare in 25 minuti e imposta una sveglia che ti avvisi quando è il momento di prepararti. Così l'appuntamento non blocca tutta la mattina.

25 min, nei giorni con appuntamenti

Consapevolezza del tempo

Rendi il tempo visibile

Tieni un timer visivo o un orologio analogico nel tuo campo visivo mentre lavori o usi il telefono. Imposta un avviso dopo 15 minuti ogni volta che prendi il telefono.

Tutto il giorno, ogni giorno

Stima del tempo

Misura le tue attività abituali

Per una settimana cronometra tre attività ricorrenti, come prepararti per uscire, e annota stima e tempo reale. Usa la media reale per pianificare i giorni successivi.

1 min per attività, per una settimana

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

Autovalutazione di Cecità Temporale · 37 / 60 (62 %) · Tratti notevoli di cecità temporale

Le più marcate: Consapevolezza del tempo (69 %)

Test svolto il 17 novembre 2026 · riferimento 000000AF

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 «Molto spesso».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Stima del tempo · 5 / 8			
1	Sottostimo quanto tempo richiederà un compito, anche compiti che ho già fatto molte volte.	Spesso	**3**
8	La mia stima di quanto tempo mi serve per prepararmi e uscire di casa è sbagliata, nella stessa direzione, ancora e ancora.	A volte	**2**
Consapevolezza del tempo · 11 / 16			
2	Quando sono assorbito in qualcosa, possono passare ore senza che me ne accorga.	Raramente	**1**
5	Senza guardare un orologio, faccio fatica a percepire quanto tempo è passato.	Molto spesso	**4**
9	Prendo il telefono "per un minuto" e quando alzo lo sguardo scopro che è sparito molto più tempo.	Spesso	**3**
12	Sono sinceramente sorpreso quando vedo che ore sono ("come fa a essere già così tardi?").	Spesso	**3**
Ritardi · 4 / 4			
3	Arrivo in ritardo anche quando ho davvero cercato di essere puntuale.	Molto spesso	**4**
Miopia temporale · 3 / 8			
4	Una scadenza mi sembra reale solo quando è molto vicina; prima è come se non esistesse.	A volte	**2**
14	Le conseguenze distanti settimane non hanno quasi alcuna influenza su ciò che faccio oggi.	Raramente	**1**
Modalità attesa · 3 / 4			
6	Quando ho un appuntamento più tardi nella giornata, non riesco a iniziare nulla di serio prima ("modalità attesa").	Spesso	**3**
Pressione delle scadenze · 4 / 4			
7	Riesco a fare le cose solo in una corsa all'ultimo minuto, quando finalmente arriva la pressione.	Molto spesso	**4**
Transizioni · 3 / 8			
10	Anche quando ho pianificato di interrompere un'attività a una certa ora, faccio fatica a fermarmi davvero quando quell'ora arriva.	Raramente	**1**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
15	La mia ora prevista per andare a dormire slitta sempre più tardi, sera dopo sera, senza che io lo decida.	A volte	**2**
Pianificazione · 3 / 4			
11	Pianifico in una giornata più cose di quante potrebbero realisticamente starci.	Spesso	**3**
Supporti esterni · 1 / 4			
13	Senza sveglie, timer o promemoria, la mia giornata va in pezzi.	Raramente	**1**