



Sensibile

# Questionario di Valutazione della Processazione Sensoriale

## Supplemento Auto-Somministrato Breve

### Nota Importante sul Copyright e l'Uso del Questionario:

Questo questionario è stato creato da Marijana Jufer come strumento indipendente per scopi educativi o di autovalutazione generale. Le domande e la struttura del questionario sono originali e non sono associate a test standardizzati o validati nel campo della processazione sensoriale.

Questo strumento è destinato a fornire un'indicazione generale delle sensibilità e sfide sensoriali individuali e non deve essere utilizzato per diagnosi cliniche o per sostituire una valutazione professionale. Per una valutazione completa e professionale della processazione sensoriale, si raccomanda di consultare un terapeuta occupazionale qualificato e di utilizzare strumenti di valutazione standardizzati e validati.

Tutti i diritti d'autore per questo questionario appartengono a Marijana Jufer. Ogni utilizzo non autorizzato o riproduzione di questo materiale è proibito.

**Istruzioni:** Di seguito troverai una serie di affermazioni che descrivono sensazioni, reazioni e comportamenti che potresti sperimentare in diverse situazioni. Per ogni affermazione, metti una crocetta accanto a quelle che ritieni corrispondano alla tua esperienza.

### Sensibilità Sensoriali Generali

- Mi sento a disagio o sopraffatto in ambienti rumorosi o caotici.
- Reagisco fortemente a stimoli tattili come tessuti ruvidi o etichette sui vestiti.
- Sono particolarmente sensibile a luci intense o lampeggianti.
- Trovo alcuni sapori o odori estremamente sgradevoli o sopraffacenti.
- Mi ritiro in un ambiente tranquillo dopo essere stato in un luogo affollato o stimolante.

### Reazioni Emotive e Comportamentali

- Mi sento rapidamente sopraffatto/a da situazioni stressanti o pressanti.
- Evito situazioni sociali o eventi che so essere sensorialmente stimolanti.
- Sono spesso ansioso/a o stressato/a in ambienti nuovi o non familiari.
- Ho bisogno di tempo per rilassarmi e recuperare dopo situazioni sociali impegnative.
- Le mie reazioni emotive a stimoli sensoriali possono essere intense o inaspettate.

### Discriminazione Sensoriale

- Ho difficoltà a distinguere tra stimoli sensoriali simili, come suoni o odori.
- A volte mi confondo con la direzione o la fonte di un suono o un odore.
- Trovo sfidante identificare sapori o odori specifici.
- Ho difficoltà a percepire differenze sottili nella temperatura o nella pressione.
- Mi capita di non notare stimoli sensoriali che altri sembrano percepire facilmente.



Sensibile

## Funzionamento Quotidiano

- La mia routine quotidiana è spesso influenzata da sfide sensoriali.
- Sceglio vestiti o cibi principalmente basandomi sul comfort sensoriale.
- Evito specifiche attività o ambienti a causa di sensibilità sensoriali.
- Ho sviluppato strategie specifiche per gestire situazioni sensorialmente stimolanti.
- Il mio funzionamento quotidiano può essere compromesso da stimoli sensoriali intensi.

## Prassia e Coordinazione

- Mi trovo spesso a inciampare o a perdere l'equilibrio in modi inaspettati.
- Ho difficoltà ad apprendere nuovi esercizi fisici o sequenze di movimento.
- Sento di muovermi in modo impacciato o goffo in attività che richiedono coordinazione.
- Trovo difficile eseguire attività che richiedono destrezza, come disegnare o scrivere.
- Mi sfugge a volte la capacità di stimare la distanza o la forza necessaria per un'azione.

## Sensibilità Proprioceptiva e Vestibolare

- Mi sento disorientato/a dopo movimenti rapidi o cambiamenti di posizione.
- Ho difficoltà nel giudicare la posizione del mio corpo nello spazio.
- Mi sento insicuro/a o instabile su superfici in movimento o inclinate.
- Ho bisogno di tempo per adattarmi dopo viaggi in auto, treno o altri mezzi di trasporto.
- Evito attività che richiedono un buon equilibrio o una rapida coordinazione motoria.

## Sensibilità Tattile

- Evito il contatto fisico con persone che non conosco bene.
- Sono particolarmente sensibile a specifiche texture o tipi di tocco.
- Trovo fastidioso il contatto con certe superfici o materiali.
- Ho una reazione negativa a sensazioni inaspettate sulla pelle.
- Preferisco indossare vestiti realizzati con specifici tessuti che trovo confortevoli.

## Gestione dello Stress e Regolazione Emotiva

- Mi sento rapidamente stressato/a o sopraffatto/a in situazioni imprevedibili o nuove.
- Ho difficoltà a calmarmi dopo essere stato/a esposto/a a stimoli sensoriali intensi.
- Trovo sfidante gestire le mie emozioni in ambienti stimolanti sensorialmente.
- Cerco attivamente strategie o ambienti che mi aiutino a rilassarmi.
- Le mie reazioni emotive agli stimoli sensoriali possono essere estreme o prolungate.

## Interazione Sociale e Comunicazione

- Mi ritiro o evito interazioni sociali in ambienti sensorialmente stimolanti.
- Trovo difficile comunicare efficacemente in situazioni rumorose o caotiche.
- Preferisco ambienti tranquilli per incontri sociali o conversazioni.
- Sento che le mie sfide sensoriali influenzano la mia capacità di partecipare a gruppi.
- Ho bisogno di tempo per recuperare dopo partecipare a eventi sociali.



## **Adattamento Ambientale**

- Modifico l'ambiente di casa o lavoro per ridurre il disagio sensoriale.
- Ho bisogno di un ambiente strutturato e prevedibile per funzionare efficacemente.
- Sono sensibile ai cambiamenti nell'illuminazione, nella temperatura o nel suono dell'ambiente.
- Cerco ambienti che rispondano alle mie esigenze sensoriali specifiche.
- Sono influenzato/a negativamente da ambienti disordinati o caotici.



# Interpretazione dei Risultati del Supplemento Auto-Somministrato Breve

## Calcolo del Punteggio

**Per Ogni Affermazione Selezionata:** Assegna 1 punto.

**Punteggio per Sezione:** Somma i punti per tutte le affermazioni selezionate in una singola sezione.

**Punteggio Totale:** Somma i punteggi di tutte le sezioni.

## Interpretazione dei Punteggi

**Bassa Frequenza di Selezione (0-2 punti per sezione):** Indica un livello generalmente basso di sfide sensoriali o reazioni in quella specifica area. L'individuo potrebbe non percepire i relativi stimoli come particolarmente impegnativi o stressanti.

**Media Frequenza di Selezione (3-5 punti per sezione):** Suggerisce una sensibilità sensoriale moderata. L'individuo potrebbe sperimentare alcune difficoltà o disagi in relazione a specifici stimoli sensoriali, ma generalmente li gestisce.

**Alta Frequenza di Selezione (6-10 punti per sezione):** Indica una sensibilità sensoriale alta o sfide significative. L'individuo potrebbe trovare questi stimoli particolarmente sovraccaricanti o stressanti, influenzando il suo benessere generale.

## Confronto con il Questionario per Caregiver

**Corrispondenze e Divergenze:** Confronta i risultati del supplemento auto-somministrato con quelli del questionario per caregiver. Le corrispondenze possono rafforzare la comprensione di specifiche sfide sensoriali, mentre le divergenze possono indicare aree dove la percezione dell'individuo differisce da quella del caregiver.

**Approfondimento delle Informazioni:** I risultati del supplemento possono fornire ulteriori dettagli sulle esperienze personali dell'individuo, contribuendo a una valutazione più completa.

## Considerazioni Finali

**Uso dei Risultati:** Utilizza i risultati per guidare discussioni con professionisti, pianificare interventi o sviluppare strategie di coping.

**Consultazione Professionale:** Se i risultati suggeriscono sfide significative, è consigliabile una valutazione professionale per approfondire e ricevere supporto personalizzato.

Ricorda, questo sistema di interpretazione è indicativo e non sostituisce valutazioni professionali dettagliate. È uno strumento per fornire una visione generale e non deve essere utilizzato per diagnosi cliniche o decisioni terapeutiche senza il supporto di un professionista.

