

FRANCESCO CRISAFULLI

		EFFICIENZA PSICONEUROORMONALE (PNO)	Mai	Poco	Qualche volta	Spesso	Sempre	
1	CD	Sono soddisfatto di come procede la mia vita	+1	+2	+3	+4	+5	
2	C	Ti senti insicuro e remissivo con gli altri?	+5	+4	+3	+2	+1	
3	C	Ti capita spesso di sentirti ansioso e stressato (per sovraccarico di impegni ad esempio)?	+5	+4	+3	+2	+1	
4	T	Hai buona muscolatura e forza fisica?	+1	+2	+3	+4	+5	
5	TD	Ti alleni regolarmente e in modo intenso?	+1	+2	+3	+4	+5	
6	TD	Valuta desiderio sessuale (non la ricerca di questo per noia o per compenso)	+1	+2	+3	+4	+5	
7	DN	Ti senti spesso senza entusiasmo e scoraggiato?	+5	+4	+3	+2	+1	
8	D	Quanto sei determinato?	+1	+2	+3	+4	+5	
9	D	Quanto perseveri negli obiettivi?	+1	+2	+3	+4	+5	
10	S	Ti capita spesso di avere una forte voglia di cibi dolci (come dolci, cioccolato, biscotti e simili)?	+1 = sempre +2 = spesso +3 = qualche volta +4 = poco +5 = mai					
11	S	Quanto comfort trovi nel cibo?	+5	+4	+3	+2	+1	
12	S	Quanto è facile addormentarti?	+1	+2	+3	+4	+5	
13	ND	Ti capita di avere la testa sulle nuvole?	+5	+4	+3	+2	+1	
14	NN	Riesci a concentrarti ottimamente?	+1	+2	+3	+4	+5	
15	N	Valuta la soglia di attenzione	+1	+2	+3	+4	+5	
16	TD NC	Valuta l'energia mentale	+1	+2	+3	+4	+5	
17	DT	Quanto ti stimolano le sfide?	+1	+2	+3	+4	+5	
18	DT	Valuta la tua motivazione	+1	+2	+3	+4	+5	
19	TD N	Quanto spesso perdi il filo del discorso?	+5	+4	+3	+2	+1	

20	TD N	Ti capita di trovarti a corto di vocaboli?	+5	+4	+3	+2	+1
21	DN	Valuta la memoria a breve termine? (Quanto spesso dimentichi dove hai messo le chiavi o il telefono?)	+5	+4	+3	+2	+1
22	DN	Quanto spesso trovi difficile fare più di una cosa contemporaneamente?	+5	+4	+3	+2	+1
23	TD C	Hai un'ottima sicurezza in te stesso	+1	+2	+3	+4	+5
24	TD	Con quanta fiducia guardi al futuro?	+1	+2	+3	+4	+5
25	D	Quanto frequentemente ti impegni in attività sociali e interazioni con gli altri?	+1	+2	+3	+4	+5
26	ND	Quanto spesso trovi difficile orientarti in luoghi nuovi o poco familiari?	+5	+4	+3	+2	+1

LEGENDA NEUROORMONI COINVOLTI

C	CORTISOLO
T	TESTOSTERONE
S	SEROTONINA
N	NORADRENALINA
D	DOPAMINA

Responso del Test PNO

Valore Complessivo Basso (26-60):

I risultati indicano un livello complessivo basso di benessere mentale e neuropsicologico, con una eventuale presenza di squilibri ormonali che stanno influenzando o potrebbero influenzare negativamente la tua efficienza cognitiva, aumentando il rischio di depressione. Valori bassi nel test psiconeuroormonale indicano una condizione di vulnerabilità che può influire profondamente sulla qualità della vita della persona. Questi risultati suggeriscono una possibile combinazione di alterazioni cognitive e una ridotta capacità di gestire lo stress emotivo e sociale. A livello pratico, questo potrebbe manifestarsi in una scarsa capacità di concentrazione, difficoltà a prendere decisioni, problemi di memoria e una generale sensazione di confusione mentale. Sul piano emotivo, la persona potrebbe sentirsi costantemente affaticata, demotivata e incapace di provare soddisfazione o entusiasmo per le attività quotidiane. L'impatto sulla vita potrebbe essere significativo, con la persona che fatica a mantenere relazioni interpersonali, a lavorare in modo efficiente o a trovare un equilibrio tra vita professionale e personale. L'incapacità di affrontare lo stress potrebbe portare a un isolamento sociale e a una maggiore propensione alla depressione o all'ansia. La

scarsa regolazione emotiva può alimentare cicli di pensieri negativi, creando una spirale di insoddisfazione e frustrazione che aggrava ulteriormente la condizione. In sintesi, valori bassi nel test riflettono una vita caratterizzata da potenziali difficoltà nel funzionamento cognitivo ed emotivo, con un impatto negativo sul benessere generale e la capacità di affrontare le sfide quotidiane.

Valore Complessivo Medio (61-95):

Il test rivela un livello di neuroplasticità medio, con alcune aree di potenziale miglioramento. Un punteggio medio nel test psiconeuroormonale suggerisce una condizione di equilibrio relativamente stabile, ma con alcune aree che potrebbero beneficiare di miglioramento. Valori medi nel test psiconeuroormonale indicano una condizione di equilibrio parziale, in cui la persona manifesta alcune aree di forza, ma anche vulnerabilità. A livello cognitivo, la persona potrebbe avere una capacità discreta di concentrazione, attenzione e memoria, anche se a volte potrebbe riscontrare difficoltà a mantenere la lucidità o il focus in situazioni particolarmente stressanti o complesse. Le capacità di problem solving e la flessibilità mentale sono generalmente presenti, ma non sempre ottimali. Sul piano emotivo, chi ottiene valori medi tende a gestire lo stress in modo adeguato, pur essendo soggetto a occasionali periodi di stanchezza mentale o di scoraggiamento. La motivazione e il desiderio di raggiungere obiettivi sono presenti, ma possono variare a seconda delle circostanze. La persona potrebbe attraversare momenti di insoddisfazione o di incertezza, senza però cadere in stati di depressione marcata. In generale, la vita quotidiana non è eccessivamente compromessa, ma può essere soggetta a fluttuazioni in termini di benessere e prestazioni. Chi ottiene valori medi è in grado di gestire relazioni sociali e professionali, anche se potrebbe avere la necessità di adottare strategie di gestione dello stress o del carico cognitivo per mantenere un equilibrio duraturo. In sintesi, valori medi indicano un livello di funzionamento complessivamente buono, ma con margini di miglioramento sia sul fronte emotivo che cognitivo, suggerendo la necessità di maggiore consapevolezza e cura per prevenire un eventuale declino del benessere mentale. La persona ha buone risorse per affrontare la vita quotidiana, sia dal punto di vista cognitivo che emotivo, ma potrebbe trarre beneficio da una maggiore attenzione alla cura di sé e al mantenimento della propria resilienza.

Valore Complessivo Alto (96-130):

Valori alti nel test psiconeuroormonale indicano uno stato di benessere mentale e cognitivo eccellente. La persona dimostra una grande capacità di concentrazione, memoria e attenzione, riuscendo a gestire più attività contemporaneamente con facilità e senza perdere il filo del discorso. La soglia di attenzione è elevata, e la mente è agile e pronta ad affrontare sfide cognitive complesse. L'efficienza mentale è al massimo, permettendo alla persona di essere lucida anche sotto pressione. Sul piano emotivo, chi ottiene valori alti manifesta una solida autostima, un'elevata resilienza allo stress e una forte determinazione. La motivazione è costante, e la persona si sente generalmente entusiasta e coinvolta nel perseguire i propri obiettivi. I pensieri negativi o demotivanti sono rari, e quando si manifestano vengono rapidamente superati grazie a una buona capacità di autoregolazione emotiva. Anche il desiderio sessuale e la vitalità fisica sono in sintonia con un quadro di salute complessivamente positivo. Le relazioni sociali e professionali risultano stabili e soddisfacenti, con un alto grado di sicurezza nelle interazioni con gli altri. La persona guarda al futuro con ottimismo e fiducia, riuscendo a mantenere un equilibrio tra vita personale e lavorativa. Il sonno è generalmente ristoratore, e le tentazioni di rifugiarsi nel cibo o in altre forme di compensazione emotiva sono minime. In sintesi, valori alti indicano una condizione di eccellente benessere mentale e neuropsicologico, con una persona pienamente capace di affrontare la vita quotidiana, le sfide professionali e le relazioni personali con energia, determinazione e serenità.