

## **STRES U PSÓW**

**Stres** jest niezbędny zarówno psom jak i ludziom do przeżycia. Jest to mechanizm obronny. Zwiększona produkcja adrenaliny pozwala na 'ucieczkę' lub 'walkę'. Ciągły stres jest jednak bardzo szkodliwy. Normalny poziom stresu, łatwy do opanowania, określa się jako eustres. Natomiast, gdy stres jest długotrwały, może być bardzo szkodliwy. Taki typ stresu, prowadzący do obniżenia ogólnego dobrostanu zwierzęcia, nazywamy dystresem.

Psy się stresują, gdy w grę wchodzi ból, zagrożenie, jakieś nieprzyjemne zjawiska, podniecenie, kiedy jesteśmy zagniewani, kiedy je karcimy, kiedy coś się szybko dzieje, ale przede wszystkim, kiedy pies czuje, że nie panuje nad sytuacją. Kiedy pies jest zestresowany, zaczyna używać sygnałów uspokajających (CS). Skutki bardzo stresującej sytuacji mogą trwać do kilku dni, zanim organizm wróci do równowagi. Pies ciągle zestresowany może mieć problemy żołądkowe (zwiększone wydzielanie kwasów żołądkowych, u ludzi wrzody żołądka, biegunka), alergie i problemy z sercem. Pies, który jest stresowany przez właścicieli (dużo ostrych komend, krzyki, kary, niezrozumiałe zadania itp) nie ma okazji się uspokoić. Zwiększa się jego mechanizm obronny, co może się przejawiać agresją. Pies może również nauczyć się agresji, może mieć częściowo odziedziczoną agresję, ale jest duża szansa, że może przejawiać agresję spowodowaną stresem.

Mamy wybór jak będziemy traktować psa. Możemy rozumieć jego sygnały uspokajające i dać mu do zrozumienia, że rozumiemy. Możemy też nie zwracać uwagi na jego próby komunikacji z nami i spowodować, że pies będzie czuł, że nie panuje nad sytuacją i będzie się wtedy stresował. Możemy tak traktować psa, że ten będzie niepewny, przestraszony i defensywny. Część tej defensywy będzie wyglądała jak strach, część jak agresja. Wybór należy do nas. Wystarczą drobne zmiany naszych dotychczasowych zwyczajów, jak choćby odwrócenie wzroku, podchodzenie po łuku, zwolnienie tempa, aby pies poczuł się w naszym towarzystwie bezpiecznie.

### **Co stresuje psa?**

- bezpośrednie zagrożenie (przez nas lub psy), przemoc, złość, agresja w środowisku;
- szarpanie smyczą, popychanie psa do warowania, ciągnięcie go;
- zbyt duże wymagania w szkoleniu i życiu codziennym;
- zbyt wiele ćwiczeń fizycznych zwłaszcza dla młodych psów;
- za mało ćwiczeń fizycznych;
- głód, pragnienie;
- brak możliwości załatwienia się (brak dostępu do miejsca);
- zimno lub gorąco;
- ból lub choroba;
- za dużo hałasu;
- zostawanie samemu;
- nagłe straszące sytuacje;
- za dużo ekscytującej zabawy z innymi psami lub piłką;
- niemożność relaksu, zawsze coś lub ktoś przeszkadza;

- nagłe zmiany

### **Jak rozpoznać stres?**

- niemożność uspokojenia się, odpoczynku u psa, zwiększona ruchliwość;
- nadmierne reakcje, np. na dzwonek do drzwi;
- używanie CSów;
- drapanie się;
- gryzienie się (po ciele, łapach itp), samookaleczenia;
- gryzienie czegoś w otoczeniu;
- szczekanie, wycie, piszczenie;
- zwiększone oddawanie moczu i kału;
- biegunka, wymioty
- brzydki zapach, pyska i ciała;
- napięte mięśnie, nagły atak, np. łupieżu;
- otrząsanie się, przeciąganie,
- zmiana koloru oka;
- lizanie się po ciele, nadmierne zabiegi pielęgnacyjne;
- gonienie ogona;
- niezbyt zdrowe futro;
- obniżenie odporności;
- dyszenie;
- trzęsienie się;
- pocenie się opuszków łap
- szybka utrata koncentracji lub w ogóle jej brak;
- utrata apetytu;
- rozszerzenie źrenic
- alergię;
- wysuwanie się penisa
- fiksacja na jakimś punkcie, zachowania obsesyjne;
- nerwowość;
- agresywne zachowanie;
- używanie zachowań zastępczych, np. jak wydajemy psu komendę.

### **Kilka możliwości zmniejszenia stresu dla psa:**

- Nauczenie się rozpoznawania i używania CSów
- Stopniowe odwracanie na sytuacje stresujące
- Zmiana rutyny w spacerach, szkoleniu, itp.
- Zaniechanie siłowych metod wobec psa, groźnego głosu, przemocy fizycznej, bólu
- Unikanie sytuacji stresowych typu: głód, pragnienie, gorąco, zimno, hałas
- Zaspokajanie codziennych potrzeb psa, specyficznych dla gatunku
- Znalezienie balansu dla psa w relacji do jego spacerów, zabaw, nauki.
- Pozwalanie psu być członkiem rodziny, uczestniczyć w życiu codziennym.
- Bliskość z psem, dotykanie, masowanie, leżenie z psem (bez zatrzymywania go siłą).