

Stres u psów: częste czynniki wyzwalające i objawy

Jacqueline Neilson, DVM, DACVB



Trudno wprost uwierzyć, że nasze ukochane psiaki mogą być zestresowane. Przecież nie poświęcają pracy zawodowej ponad 40 godzin tygodniowo, nie dręczą ich myśli o terminach oddania projektu, nie muszą stać w korkach, próbując dotrzeć do pracy, nie martwią ich wyczyny nastoletniego potomstwa ani nie zwracają sobie głowy spłatą hipoteki, czy karty kredytowej!

Mimo to, choć ich czynniki stresogenne mogą różnić się od naszych, naukowcy stwierdzili, że psy często mogą odczuwać stres i rzeczywiście go odczuwają, a stres może mieć szkodliwy wpływ na ich ogólny stan zdrowia i dobrostan.

Badania ujawniły także wpływ osi jelitowo-mózgowej: uwalnianie noradrenaliny (hormonu walki lub ucieczki) wpływa na fizjologię żołądkowo-jelitową, co często prowadzi do rozstroju żołądkowego i biegunki. Może to prowadzić do kolejnego przeżycia stresującego dla Ciebie i Twojego psa, czyli brudzenia domu!

Niektóre psy mogą odczuwać jedynie skutki krótkotrwałych stresorów, inne natomiast mogą żyć w przewlekłym stresie. Skontaktuj się z lekarzem weterynarii i umów się na wizytę, ponieważ konsultacja z profesjonalistą pomoże Ci łatwiej zrozumieć czynniki stresogenne u psa, powiązane z nimi zachowania, a także wynikające z tego objawy fizyczne.

Najczęściej występujące czynniki stresogenne u psów obejmują:

1. Nowość — ekspozycja na nowe przedmioty, nowych ludzi, nieznanne zwierzęta itd.
2. Głośne dźwięki — fajerwerki, grzmoły podczas burzy itd.
3. Zmiany w otoczeniu domowym — przeprowadzka do nowego domu, nowy sposób karmienia itd.
4. Zmiany w gronie domowników — nowe dziecko, nowy zwierzak, śmierć lub wyprowadzenie się zwierzęcia lub człowieka, goście w domu itd.
5. Zmiany w rutynie życia codziennego — nowy rozkład zajęć związany z pracą, powrót dzieci do szkoły, wakacje itd.
6. Metody szkoleniowe związane z karaniem — stosowanie kolczatek, krzyki, bicie itd.
7. Naruszanie przestrzeni osobistej — przerywanie odpoczynku, przytulanie, całowanie, przytrzymywanie siłą itd.
8. Brak możliwości realizacji zachowań typowych dla rasy — pędzenie stada, bieg, przynoszenie zdobyczy itd.
9. Separacja od osób będących członkami rodziny — lęk separacyjny itd.
10. Niedobre (napięte) relacje z innymi członkami gospodarstwa domowego (zwierzętami lub ludźmi).

W wyrażaniu objawów stresu istnieją oczywiście różnice osobnicze, a przyczyny tych objawów behawioralnych mogą być inne, poniższe objawy są najczęściej wiązane ze stresem u psów:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Oblizywanie nosa/warg | 7. Uszy ściągnięte lub złożone do tyłu |
| 2. Ziewanie | 8. Kulenie się/przyleganie do ziemi i/lub chowanie się |
| 3. Dyszenie | 9. Drżenie ciała |
| 4. Obniżony apetyt lub jego brak | 10. Nasilona wokalizacja — wycie, skomlenie, szczekanie |
| 5. Biegunka | |
| 6. Opuszczony lub podwinięty ogon | |

Jeżeli pies wykazuje wymienione objawy stresu, warto spróbować ustalić i usunąć lub zminimalizować czynniki stresogenne.

Jeśli pies wykazuje te objawy stresu, umów się na wizytę u lekarza weterynarii, aby wspólnie spróbować określić i usunąć albo ograniczyć czynniki stresogenne i ich konsekwencje dla swojego psa.

Jeśli pies waży poniżej 14 kg, zapytaj lekarza weterynarii o zmianę karmy psa na karmę leczniczą, jak Hill's™ Prescription Diet™ i/d™ Stress, o składzie wspierającym łatwe trawienie, ze składnikami pomagającymi ograniczać stres, co z kolei pomaga ograniczać ryzyko zaburzeń przewodu pokarmowego związanych ze stresem.

Stres u psów: strategie radzenia sobie ze stresem

Jacqueline Neilson, DVM, DACVB



Wiele psów jest rozpieszczonych, korzystając z pluszowych kojców, pysznych smakołyków i wielu oznak miłości. Jednakże, mimo tych wygód i opieki, one również często doświadczają stresu.

Hałas, fajerwerki, nowe dziecko lub inne zmiany w gospodarstwie domowym mogą wpływać na psa. Poza niepokojem czysto psychicznym, te stresujące zdarzenia mogą wpływać na fizyczne zdrowie psa. Mogą prowadzić do poważnych zaburzeń żołądkowych wraz z wymiotami i biegunką.

Jeśli wydaje Ci się, że Twój pies jest zestresowany, skontaktuj się z lekarzem weterynarii i umów na wizytę, podczas której lekarz będzie mógł przeprowadzić dokładny wywiad. Zespół lekarzy weterynarii posiada specjalistyczne kwalifikacje pozwalające na wydanie diagnozy i zalecenie wszechstronnego planu leczenia dla Twojego zwierzaka.

Lekarz weterynarii może zalecić kombinację poniższych strategii radzenia sobie ze stresem psa lub poleci zastosowanie ich wszystkich.

- 1. Podejmij kroki w celu zagwarantowania bezpieczeństwa Twojego psa i Twojej rodziny** – Jeśli zwierzę próbuje uciekać lub odbiega w reakcji na czynnik stresogenny, najlepiej umieścić go w bezpiecznym miejscu. A jeśli pies reaguje agresywnie, należy go odseparować od potencjalnych celów jego agresji.
- 2. Unikaj karania psa wykazującego objawy stresu** – Karanie zestresowanego lub zaniepokojonego psa jest nie tylko niehumanitarne, ale prawdopodobnie zwiększy jeszcze jego stres.
- 3. Zidentyfikuj czynniki stresogenne i poradź sobie z nimi** – Mimo że całkowite wyeliminowanie stresorów byłoby idealnym rozwiązaniem, często nie jest to wykonalne. Nie można przecież kontrolować burz z piorunami.

Ale nawet jeśli wystąpienia czynnika stresogennego nie da się uniknąć, można zminimalizować jego oddziaływanie, zmieniając środowisko. Na przykład, podczas burzy z piorunami można przenieść psa do pokoju wewnątrz mieszkania i odtworzyć muzykę.
- 4. Rozpocznij program modyfikacji behawioralnej**
Możesz pracować nad desensytyzacją (znieczuleniem) psa na stresor, wystawiając go na działanie zmodyfikowanego bodźca stresogennego, rozpoczynając na bardzo niskim poziomie i stopniowo zwiększając natężenie. Kolejną strategią jest przeciwwarunkowanie: wpływanie na psa tak, aby reagował na stresor w sposób pozytywny, odczuwając rozluźnienie zamiast stresu. Można to osiągnąć, łącząc ekspozycję na czynnik stresogenny z czymś przyjemnym, jak jedzeniem lub zabawą. Desensytyzację często łączy się z przeciwwarunkowaniem.
- 5. Karm psa karmą leczniczą o specjalnym składzie do zwalczania objawów stresu** – Lekarz weterynarii może również zalecić zmianę diety poprzez wprowadzenie karmy takiej, jak Hill's™ Prescription Diet™ i/d™ Stress, aby pomóc w leczeniu rozstroju żołądkowego powiązanego ze stresem. Prescription Diet i/d Stress to lekkostrawna karma zawierająca hydrolizat białka mleka, błonnik prebiotyczny oraz imbir w celu ograniczania ryzyka rozstroju żołądkowego powiązanego ze stresem u psów o wadze do 14 kg.
- 6. Rozważ zmianę stylu życia w celu ograniczenia stresu** – Tak, jak u ludzi, regularna aktywność fizyczna może przyczynić się do ograniczenia ogólnego poziomu stresu u psa. Akupunktura lub terapia dotykowa również mogą być pomocne.

Na rynku znajduje się również wiele pomocnych produktów do redukcji stresu, jak feromony lub produkty do owijania ciała z delikatnym naciskiem. Podczas konsultacji lekarz weterynarii może zaproponować również ewentualną terapię farmakologiczną.