



Stres u psów: strategie radzenia sobie ze stresem

Jacqueline Neilson, DVM, DACVB

Co prawda wielu z naszych psich ulubieńców cieszy się wygodnym stylem życia, mając do dyspozycji komfortowe legowiska, regularne i smaczne posiłki oraz ciesząc się uwagą opiekuna, to jednak i oni często odczuwają zestresowanie (patrz: Stres u psów: czynniki wyzwalające i objawy). Stresujące zdarzenia mogą wiązać się z pogorszeniem samopoczucia i wystąpieniem chorób, w tym poważnych zaburzeń układu pokarmowego zwanych „biegunką stresową” lub „stresowym zapaleniem jelita grubego”.¹



Autorka, dr Jacqueline C. Neilson, jest specjalistką w dziedzinie behawiorystyki zwierząt. Tytuł uzyskała w 1997 r. Przez 14 lat prowadziła praktykę specjalistyczną w zakresie behawiorystyki zwierząt w Portland w stanie Oregon. Piastowała funkcję prezesa Amerykańskiego Kolegium Behawiorystyki Zwierzęcej.

SZEŚĆ STRATEGII RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U PSÓW:

- 1. Przede wszystkim bezpieczeństwo: należy zapewnić bezpieczeństwo wszystkich zainteresowanych.**
 - a. Działania takie mogą obejmować zorganizowanie bezpiecznych kojców lub zamknięć, oddzielenie, nadzór itd.
 - i. Pies próbujący odbiegać lub wręcz uciekać po ekspozycji na czynnik stresogenny powinien być trzymany w bezpiecznym miejscu i (najlepiej) nadzorowany.
 - ii. Pies reagujący na stres agresją powinien być fizycznie oddzielony od celu, na który ukierunkowuje swoją agresję.
- 2. Należy odradzać karanie psów wykazujących objawy stresu.**
 - a. Stosowanie kar wobec zwierzęcia przeżywającego stres lub lęk jest nie tylko niehumanitarne, ale dodatkowo nasila stres.
- 3. Należy określić i unikać, eliminować bądź minimalizować czynniki wyzwalające stres.**
 - a. Idealne byłoby całkowite wyeliminowanie czynników stresogennych, jest to jednak często niemożliwe. Nie można np. uniknąć grzmotów podczas burzy.
 - b. Jeżeli uniknięcie stresowa jest niemożliwe, należy go łagodzić poprzez modyfikację środowiskową.
 - i. Jeżeli psa stresują grzmoty, można go umieścić w domu w pomieszczeniu wewnętrznym, odtwarzając delikatną muzykę lub inne dźwięki tłumiące grzmoty.
 - ii. Jeżeli powodem stresu u psa są dzieci, należy unikać prowadzenia psa w miejsca, gdzie można je spotkać, np. na plac zabaw czy w pobliże szkół. Jeżeli dojdzie do przypadkowego spotkania z dzieckiem, można psa wycofać z takiej sytuacji lub zwiększyć dystans dzielący go od dziecka, aby ograniczyć przeżywany stres do minimum.

4. Należy zainicjować program modyfikacji behawioralnej.

- a. Dwie najczęściej stosowane strategie modyfikacji behawioralnej to stopniowa desensytyzacja (systematyczne odwracanie) oraz przeciwwarunkowanie.
 - i. Stopniowa desensytyzacja: jest to proces redukcji wrażliwości psa na bodziec wyzwalający (tzn. stresogenny) poprzez stopniowe zwiększanie ekspozycji na bodziec wyzwalający. Poprzez rozpoczęcie ekspozycji na stresor na bardzo niskim poziomie i stopniowe zwiększanie jego intensywności pies może przyzwyczajać się do stresora.
 - ii. Przeciwwarunkowanie: jest to proces warunkowania psa do odczuwania przeciwnego niż zwykle stanu emocjonalnego w obecności czynnika wyzwalającego stres (tj. jeżeli pies aktualnie odczuwa stres, przeciwnym stanem emocjonalnym jest zrelaksowanie). Efekt uzyskuje się często poprzez zestawianie ekspozycji na stresor z czymś, co pies uwielbia, np. jeźdzeniem lub zabawkami, nierzadko w połączeniu ze stopniową desensytyzacją.

5. W przypadku psów o masie ciała do 14 kg, u których występują zaburzenia układu pokarmowego związane ze stresem należy polecać karmę Hill's™ Prescription Diet™ i/d™ Stress.

- a. i/d™ Stress jest lekkostrawną, odżywczą karmą zawierającą hydrolizat białka mleka krowiego, błonnik prebiotyczny i imbir. Składniki te pomagają niwelować stres i obniżają ryzyko wystąpienia zaburzeń układu pokarmowego związanych ze stresem. Aby uzyskać optymalne rezultaty, zwierzę należy obficie nakarmić karmą przed przewidywanym wystąpieniem czynnika wyzwalającego stres. Karma ta została opracowana z myślą o psach dorosłych. Jest przeznaczona do długoterminowego stosowania u psów mogących doświadczać permanentnego stresu.

6. W celu złagodzenia stresu należy zalecić dodatkowe działania, produkty i usługi.

- a. Przykłady dostępnych na rynku produktów obniżających stres obejmują feromony, leki i owijanie ciała z zastosowaniem delikatnego ucisku.
- b. Pewne metody terapeutyczne, takie jak akupunktura lub terapia dotykowa, mogą pomóc w redukcji stresu u niektórych osobników.
- c. Do ogólnego obniżenia poziomu stresu mogą przyczynić się regularnie wykonywane ćwiczenia fizyczne.

¹ Notari L. Stress in veterinary behavioural medicine. In Horwitz DF and Mills DS, editors. *BSAVA Manual of Canine and Feline Behavioural Medicine*. Gloucester, England: BSAVA, 2009:136-145.

² Palestrini C. Situational Sensitivities. In Horwitz DF and Mills DS Editors. *BSAVA Manual of Canine and Feline Behavioural Medicine*. Gloucester, England: BSAVA. 2009:169-181.

