

Marty Becker, DVM

Lisa Radosta, DVM, DACVB

Wailani Sung, PhD, DVM, DACVB

Mikkel Becker, KPA CTP, CBCC-KA, CDBC, CPDT-KA, CTC

Od strachu k pohodě

Zbavte svého psa obav
z veterináře, návštěv,
ohňostrojů...

Nakladatelství PLOT
Praha, 2019

Obsah

Předmluva / 5

Úvod / 7

Část I

Mozek vašeho psa: Co se tam skutečně odehrává

1 | Strach a jeho účinky / 11

2 | Rozpoznání strach, úzkosti a stresu / rozpoznání klidu / 27

3 | Strach a síla: Recept na katastrofu / 44

4 | Odměnami k vítězství / 61

Část II

Prostředky proti strachu: Jak může socializace, výcvik a modifikace chování dopomoci vašemu bázlivému psovi k nebojácnosti

5 | Socializace a školka pro štěňata / 77

6 | Základní výcvik, celoživotní dovednosti / 102

7 | Separční úzkost / 118

8 | Fobie z hluku a bouřky / 135

9 | Strach z nových a neznámých věcí / 149

Část III

Uplatnění dovedností psa v praxi

10 | Návštěva veterináře / 163

11 | Podávání léků a péče o zvíře doma / 181

12 | Úprava vzhledu / 196

13 | Psi a děti: Budování přátelství nepoznamenaného strachem / 206

Original title: From Fearful to Fear Free

Copyright ©2018 Fear Free, LLC

All rights reserved

Published under arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

Czech language rights handled by Prava I Prevodi, Belgrade

in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Copyright © Marty Becker, 2019

Photos © Mgr. Lucia Drietomská (TaraWillow Photography), 2019

Translation © Jana Dušková, 2019

Czech translation Copyright © Nakladatelství PLOT, 2019

ISBN 978-80-7428-360-4

14 | Obohacení: Hry a pokročilý výcvik / 222

15 | Psí parky / 240

16 | Doma i na cestách / 247

17 | Budování života beze strachu / 256

Příloha

Protipodmiňování psa při odporu proti manipulaci / 266

Protipodmiňování psa při úpravě vzhledu za použití náhubku / 267

Protipodmiňování psa při odporu proti návštěvám veterináře / 268

Jak naučit psa na ruku-target / 269

Nácvík na přepravku / 270

Základní výcvik / 272

Glosář / 278

Zdroje / 280

O autorech / 282

Předmluva

Zvířata hrála v mém životě vždycky důležitou roli. Když mi bylo jedenáct, začal jsem chodit na brigádu k místnímu veterináři a pomáhal mu čistit klece. Na pozemku u rodičů jsme si s bratrem a sestrou založili minifarmu, chovali jsme prasata, kozy, kuřata a koně. Na vysokou školu jsem si s sebou dokonce vzal oslíka, cestou domů mě doprovázel jako na přehlídce! Zvířata všech druhů a velikostí jsou můj život. Nic se však nedá srovnat se vztahy, které jsem během let navázal se psy.

První dva psi v mém dětství se jmenovali Lance a Vandy a byly to kolie. Spoustu mě toho naučily a přivedly mě k povolání, které mě dodnes dennodenně inspiruje. Po vysoké škole jsem se svou ženou Suzi pracoval se zvířaty dál. Stal jsem se ředitelem zoologické zahrady Central Florida Zoo a později Columbus Zoo, kde působím už osmatřicet let. Zvířata všeho druhu tvoří ústřední součást mého života v práci i doma. Se Suzi jsme kladli velký důraz na péči o naše rodinné psy i v době, kdy byly naše tři dcery Kathaleen, Suzanna a Julie ještě malé. Holky měly vždycky doma nějakého psa – ať to byl náš staroanglický ovčák Daisy, náš mastiff Ben, zlatý retrívr Brass nebo žlutý labradorský retrívr Tasha, čtyřnohé kamarády u nás doma člověk nikdy nemusel dlouho hledat.

Se psy se u nás vždycky zacházelo jako s členy rodiny, ať v dobrém či ve zlém! A já jsem pevně přesvědčen, že domácí zvířata, obzvláště psi, nás mohou naučit spoustě věcí – důsledné péči, odpovědnosti, věrnosti, bezpodmínečné lásce i nevyhnutelnému pocitu ztráty –, které slouží jako nenásilný úvod do paralelního prožívání ve světě lidí.

O psech se právem říká, že jsou nejlepší přátelé člověka: dávají nám humor, družnost a lásku – a to jsou věci, které velice potřebujeme. Někdy ovšem zapomínáme, že naši chlupatí kamarádi potřebují i něco na oplátku. Psi mohou tiše trpět nejrůznějšími problémy jen proto, že občas nedokáží překonat překážky ve vzájemné komunikaci.

Nezatoužili jste už někdy, aby váš pes otevřel tlamu a promluvil stejným jazykem jako vy? Mohl by vám říct, co ho bolí, že má hlad nebo je nervózní anebo že si chce hrát. Namísto toho se musíme spoléhat na jen na různé

situační signály a pozorování.

Jedním z největších problémů, který někteří psi řeší, je strach. Strach z veterináře, strach z bouřky, strach z opuštěnosti nebo strach z hlasitých zvuků, jako jsou ohňostroje nebo „střílení“ výfuku auta. U mnoha psů se na strach neprijde, protože my jako „psí rodiče“ nepoznáme jeho projevy. Často jen bezmocně přihlížíme, jak naše zvíře zápasí s nějakým neznámým trápením, a nevíme si s tím rady.

Jsem šťastný, že můj přítel Dr. Marty Becker, Mikkel Becker, Dr. Wailani Sung a Dr. Lisa Radosta společně napsali knihu *Jak zbavit psa strachu*, která nejen pomůže řešit problémy našich psů se strachem, ale prospěje i nám samotným jako odpovědným majitelům. Strach vašeho psa většinou není vaše vina; je to produkt genetiky a prostředí, takže ve vás nemusí vyvolávat pocit studu nebo provinění.

Mám štěstí, že zvířata mě provázejí po celý život. A myslím, že mám štěstí i v tom, že se o nich můžu pořád něco nového učit.

Knihy *Jak zbavit psa strachu* předkládá nejrůznější návody k pozitivnímu posilování, tipy pro výcvik a snadno použitelné techniky pro zvýšení pohody vás i vašich chlupatých kamarádů. Doufám, že až tuhle knihu dočtete a ohlédnete se nazpátek, uvidíte nádhernou cestu, kterou jste prošli společně se svým psem a která vám pomohla upravit vzájemnou spolupráci a komunikaci a ještě více posílila váš vztah.

Jack Hanna, emeritní ředitel Columbus Zoo and Aquarium, moderátor televizní show *Jack Hanna's Into the Wild* a *Jack Hanna's Wild Countdown*

Úvod

Když počítám i tuhle knihu, napsal jsem sám nebo společně s jinými autory pětadvacet knih, kterých se prodalo přibližně osm milionů výtisků. Tři z nich byly bestsellery *New York Times*. Ale ještě nikdy jsem nenapsal knihu, o které jsem tak silně přesvědčen, že by si ji měl přečíst skutečně každý majitel psa.

Důvod je prostý: Tuto knihu byste si měli přečíst, protože váš pes číst neumí. Psi *potřebují*, aby si jejich majitelé osvojili informace z téhle knihy a díky nim mohli svým milovaným zvířatům pomoci žít nejen zdravý, ale i šťastný život.

Tato kniha není recyklovanou verzí stejných informací o zdraví a výcviku, které jsou obsažené v mnoha jiných knihách (i včetně některých mých knih!). Obsahuje ohromující nové informace a pro majitele psů představuje zásadní pomůcku k tomu, aby mohli ze života svých zvířat odstranit strach, úzkost a stres (FAS, fear, anxiety and stress) a zajistit jim spokojenost a klid pomocí pozitivních a proaktivních metod.

My to nazýváme „bezvětrí místo bouře“, a to doslova i obrazně. Psi totiž *nemusí* trpět FAS z bouřek a jiných hlasitých zvuků od ohňostrojů na čtvrtého července přes alarmy, výstřely z pistole po vysavače.

Totéž platí pro separační úzkost, což je psím ekvivalentem toho, co cítí dítě, když je odtrženo od rodičů třeba v útrobách nákupního střediska, na trhu, na festivalu nebo na výletě.

Abychom toto utrpení zmírnili, nesmíme už my jako veterináři a majitelé psů FAS ignorovat a musíme si uvědomit, že citový stres je nejen sám o sobě škodlivý, ale že také působí zvířatům fyzickou újmu a podřívá jejich zdraví, štěstí a dlouhověkost. V této knize najdete osvědčené taktiky a tipy, které mohou vašemu psovi pomoci zůstat v klidu, až odejdete za prací nebo za zábavou. Ukážeme i desítky holistických řešení pro FAS, včetně pilulek „chill pills“, uklidňující hudby, feromonů, kompresních oblečků a terapeutické masáže.

To, co hlásáme, uplatňujeme i v praxi, včetně toho, že uklidňující léky považujeme za první možnost, nikoli za poslední východisko z nouze. Proto zde najdete i konkrétní doporučení, jak byste si měli se svým veterinářem

produktivně promluvit o předepsání osvědčených léků na tvrdošijné nebo chronické emocionální problémy. Tato kniha čerpá z desítek let zkušeností, které spoluautoři nasbírali při uplatňování osvědčených řešení na různé formy psiho strachu, od strachu z lidí nebo jiných psů po strach z neživých předmětů, včetně vyšetřovacího stolu u veterináře nebo vysavače doma.

Všichni čtyři spoluautoři nashromáždili po vysoké škole dohromady osmdesát osm let praxe a zkušeností s přímou prací s bázlivými zvířaty i jejich majiteli. Dvě autorky jsou uznávané certifikované veterinární behavioristky (z pouhých čtyřiasedmdesáti certifikovaných veterinárních behavioristů v celých Spojených státech), jedna autorka je oblíbená cvičitelka psů, která napsala čtyři jiné knihy a stovky článků o výcviku, a já jsem zkušený veterinář. I když už přes dvacet let vystupuji v televizi, tak si na veterináře jen nehraji; ještě pořád pracuji v nemocnici North Idaho Animal Hospital v Sandpointu v Idahu a často se při své práci setkávám právě s bázlivými zvířaty i jejich majiteli.

Žijeme v nejrůznějších koutech Spojených států, ale když jde o to poskytnout radu a pomoc psům, kteří si zaslouží šťastný život, tak vždycky dáme hlavy dohromady. I když neumíme ani slovíčko z labradorštiny, známe význam řeči těla psů, jejich hlasové projevy i jiné známky štěstí nebo stresu a tyto znalosti předkládáme v této knize i vám, abyste se mohli stát mistrem dobré pohody svého psa.

Dr. Marty Becker

ČÁST I

MOZEK VAŠEHO PSA:

Co se v něm skutečně odehrává

Kapitola 1

STRACH A JEHO ÚČINKY

Pamatujete si, kdy jste poprvé v životě cítili opravdový strach? Pravděpodobně to bylo, když jste byli malí, a teď nemluvíme o strašidelných halloweenových maskách. Možná vám maminka zmizela za regálem s oblečením v obchodě a vy jste nevěděli, kde je. Možná jste večer ve ztemnělém pokoji náhle uviděli na zdi stín. Nebo vás možná polekal podivný cizí člověk, který se najednou objevil.

Strach je univerzální reakce, kterou cítí každý tvor včetně psů. Je to emocionální reakce způsobená setkáním s nějakou skutečnou nebo obávanou hrozbou: zmizením milované osoby, něčím neznámým nebo něčím, o čem víte, že to způsobí bolest (injekce + jehla = auvajs!).

Ať jsme lidé nebo psi nebo jiní tvorové, probíhají v našem mozku i jiných orgánech při strachu určité změny. Když se setkáme s nebezpečím, ať skutečným nebo očekávaným, naše tělo na to zareaguje. Začneme rychleji dýchat, zvýší se nám tepová frekvence a svaly se napnou až do tisíců jednotlivých folikulů vlasů a chlupů. Tyto fyziologické reakce v mžiku upozorní mozek na přítomnost nebezpečí. Tělo a duše přejdou do sebeobraného režimu, kterému se obvykle říká režim „fight or flight“, boj nebo útek – připrav se na boj na život a na smrt nebo uteč!

STRACH JE TA NEJŠKODLIVĚJŠÍ EMOCE, JAKOU MŮŽE SOCIÁLNÍ TVOR ZAŽÍT. ZPŮSOBUJE TRVALÉ POŠKOZENÍ MOZKU.

Dr. Karen Overall

Strach pomáhá lidem i zvířatům přežít, protože jim umožňuje rozpoznat nebezpečí a reagovat na něj, ať už ztuhnout na místě, schovat se, utéct, šít sebou (štěkat nebo pobíhat v kruzích) nebo stát a bránit se (nebo se aspoň chovat tak, jako by to šlo). Je to instinktivní ochranný systém, ale může vyvolávat i nepřiměřené reakce, které bázlivým zvířatům i jejich lidem mohou hodně znepříjemnit život. A nejen znepříjemnit, i když už to je dost špatné – on jim navíc může způsobit i fyziologickou a emocionální újmu. Zkrátka může zvířatům způsobit PTSD (posttraumatickou stresovou poruchu).



Když nad životem psa převzme vládu strach nebo úzkost, může se stát, že ho za žádnou cenu nedostaneme k veterináři nebo ke kadeřníkovi, do auta, na procházku po okolí, nemůžeme ho nechat doma samotného nebo si zvat návštěvy. Bázlivý pes se může chovat agresivně, ničit věci nebo se schovávat. Když se ocitne v situaci, které se bojí, může dokonce fyzicky onemocnět, zvracet nebo dostat průjem nebo může odmítat žrádlo. To není žádný život – pro vás ani vašeho psa!

Proto je nezbytné, abychom přijali kroky potřebné ke zmírnění nebo odstranění spouštěcích mechanismů pro úzkost a strach, když už se v životě zvířete vyskytnou, a abychom se ze všech sil snažili jít cestou, která umožní bázlivým zvířatům žít takzvaný Fear Free život neboli život beze strachu.

PRVKY STRACHU

Máme štěstí, že žijeme v době, kdy už o hodně lépe než v minulosti rozumíme mozkové chemii, která způsobuje strach.

Když pochopíme a rozpoznáme u psa strach a úzkost – nebo potenciál pro tyto emoce –, umožní nám to zklidnit ho ve stresových situacích a po-

Faktor strachu

Možná si vzpomenete, jak na sociálních médiích kolovala zpráva o ženě, která vyskočila z jedoucího auta a na zadním sedadle nechala své devítileté dítě. Co ji přimělo k tomu, aby v tak nebezpečné situaci opustila vlastní dítě? Vrozený (a v tomto případě málem smrtelný) strach z pavouků. Když žena couvala ze své příjezdové cesty, tak v autě spatřila pavouka a instinkt jí zavelel, aby před ním utekla. Její strachová reakce na pavouka byla tak silná, že ji prostě uposlechla. Strach tu přehlušil i normální instinkt matky chránit své dítě. Pokud tedy mohou takovým způsobem reagovat na strach racionální lidé, je pochopitelné, že v situacích, které nemají pod kontrolou, mohou projevovat strach i naši psi.

Dr. Wailani Sung

moci mu zvládnout stres konstruktivním způsobem. Ale vezmeme to popořádku a ze všeho nejdřív se podíváme, jak vlastně strach funguje.

Strachová reakce psa začíná tím, že je vyslána informace ze senzoricke oblasti mozkové kůry. To je místo, kde mozek přijímá signály z vnějšího světa. Například když váš pes slyší otvírák konzerv, tak je tato informace přenesena do sluchové oblasti mozkové kůry a pes se začne těšit na dobré krmení.

Neurochemikálie jako epinefrin a norepinefrin uvedou tělo do vysoce bdělého stavu. Během okamžiku zrychlí tepovou frekvenci, zvýší průtok krve ke svalům, rozšíří dýchací cesty, aby se zvětšila kapacita plic, a uvolní glukózu kvůli energii.

Kortizol, známý jako stresový hormon, je přírodní steroid, který zvyšuje hladinu cukru v krvi, umožňuje mozku lépe využívat glukózu a zvyšuje dostupnost látek, které opravují tělesné tkáně. Kortizol potlačuje nepodstatné tělesné funkce – například trávicí, reprodukční a imunitní soustavu –, které by mohly být na překážku reakci „fight, flight, freeze, fidget“ (boj, útěk, ztuhnutí nebo nepokoj). Také komunikuje s těmi oblastmi v mozku, které kontrolují strach. V normálním množství hraje kortizol důležitou roli při boji se stresem i při regulaci jiných stránek dobrého zdraví, například hmotnosti, struktury tkání a stavu kůže.

Reakce těla na tento příliv hormonů nastává velmi rychle, bez vědomého myšlení nebo jednání. Příval neurochemikálií a hormonů do těla a do mozku napomáhá tomu, čemu se říká upevnění a vyvolávání vzpomínek v části

Anatomie mozku: Amygdala

Amygdala má mandlovitý tvar a je to malá část mozku, která přijímá informace od všech sensorických neboli smyslových systémů v těle. Můžete si ji představit jako centrum, které zpracovává a rozesílá podněty z prostředí a přeměňuje zrakové a zvukové vjemy v emocionální reakce. Tyto signály jsou pak vysílány k dalším částem mozku, například k hypotalamu (zrychlené dýchání s vyplazeným jazykem, třes, zvýšený průtok krve do svalů), mozkovému kmenu (boj, útek, ztuhnutí, nepokoj) a mozkové kůře (emocionální prožívání). Když se pes bojí, vidíme jen to, že se schovává pod židli a třese se, ale ty hlavní procesy se odehrávají uvnitř jeho těla, kde mění způsob jeho emocionálního a fyzického cítění a zajišťují, že na daný zážitek nikdy nezapomene.

Dr. Lisa Radosta

mozku zvané mediální prefrontální mozková kůra. Stručně řečeno, váš pes si velmi dobře zapamatuje, co se s ním dělo, když byl vyděšený. Když se znovu dostane do stejné situace, jeho tělo si tuto vzpomínku velmi rychle vyvolá. Pes si na událost, která u něj vyvolala strach a vyvedla jeho tělo z rovnováhy, vzpomene jasněji než na to, jak jste ho týden předtím půl hodiny učili plácát si s vámi na pozdrav tlapkou.

V přírodě může taková vzpomínka zvířeti zachránit život (v téhle oblasti se pohybuje predátor, tak tam radši nepůjdu); u našich psů ale může tento vyhubavý mechanismus způsobit, že jim veterinář nemůže poskytnout potřebnou péči, což znamená vážné ohrožení jejich zdraví (a tím i zdraví jejich člověka).

Díky schopnosti vyvolávat si z paměti vzpomínky psi na jedné straně vědí, jak mají reagovat na ohrožení, ale na druhé straně je právě tato schopnost může dostat do problémů souvisejících se strachem.

Pravděpodobně víte, že psi jsou výborní pozorovatelé. Pozorují nás celý život a ze zkušeností a pozorování se dobře učí.

Když panička takhle vstává z křesla, tak to znamená, že jde na záchod, zatímco když vstává takhle, napohled úplně stejně, tak to znamená, že jdeme na procházku. První lekce, jak reagovat na ohrožení, se štěňata učí od matky, a další strachové reakce pak rychle sbírají při setkávání s jinými psy, jinými zvířaty i s lidmi (obzvlášť s těmi, kteří jim mohou neúmyslně způsobit bolest nebo strach, například zaměstnanci veterinární kliniky).

Jakmile si štěňata reakce na strach osvojí, tak je jen obtížné zapomínají; naopak, s přibývajícím zkušenostmi se u nich mohou.

Očekávání strachu

Psi dokáží být velmi vnímaví. Už mnoho majitelů mi vyprávělo, že jejich pes zná cestu autem k veterináři. Když majitel zatočí do určité ulice, pes najednou začne těžce oddychovat a třást se. Některým psům se zmocní taková úzkost a strach, že odmítají vyskočit z auta a dojít k veterináři po svých, takže je tam majitel musí donést. Když se pes příliš bojí, musí majitel někdy dokonce požádat personál kliniky, aby vytvořil lidskou bariéru, pomalu kráčel za psem a doslova ho postrkoval ke vchodu. To je smutné, že? Jen si představte, jak se asi musí cítit personál kliniky. A ani pro psa to není nijak příjemný začátek návštěvy veterináře.

Jiní psi už mají s návštěvou veterináře spojenou jakoukoli cestu autem. Odmítají naskočit do auta nebo tam pak celou cestu nervózně přešlapují, těžce oddychují, kňučí nebo štěkají. Někteří cestou nebo ihned po příjezdu na místo zvracejí. Už jsem měla několik pacientů, kteří se dokonce během cesty autem pokáleli nebo pomočili. To je nepříjemné jak pro psa, tak i pro majitele.

Tyto reakce se ale neomezují jen na návštěvy veterináře. Mnoho psů projevuje strach a úzkost při cestě autem, protože má obecný strach nebo úzkost z neznáma. Kam to jedeme? Bude to zábava nebo hrůza? Psovi těžko vysvětlíte, že se nemusí bát.

Dr. Wailani Sung

KDY A JAK ZAČÍNÁ STRACH

Strach si představujeme jako něco, co se vyvíjí na základě zkušeností, ale strach může být podmíněný geneticky a může začínat už v matčině děloze. Chování psů je velmi komplexní a působí na něj genetické faktory i faktory z prostředí. Genetika vytváří štěněti pro chování šablonu, ale na konkrétní projevy chování pak má vliv jeho prostředí a zkušenosti získané v děloze, po narození i v dospívání. Proto si divocí psi v rezervacích nebo v těch částech světa, kde žijí na okraji lidské společnosti (kvůli náboženským tabu, strachu ze vztekliny nebo nedostatku příbytků), někdy jen velmi těžko zvykají na život v domácnosti; skoro každý pohyb nebo zvuk jim může připadat jako smrtelné nebezpečí.

Víme například, že to, co žere březí fena, může ovlivnit chuťové preference jejich štěňat. Pokud fena v době březosti zažije fyzické nebo psychické



trauma nebo je špatně živená, může to mít negativní vliv na vývoj štěňat včetně jejich reakcí na stres. Může se stát, že štěňata nebudou tak přátelská nebo se nebudou učit tak rychle jako štěňata, jejichž matka se těšila lepší péči.

Příkladem dědičného strachu je fobie z hluku, například strach z bouřky, ohňostrojů nebo střelby. Výzkumy ukazují, že k tomuto druhu strachu mají obzvlášť výrazné dispoziční pastevecká plemena, hlavně border kolie, což svědčí o tom, že tady funguje genetická složka. Mnozí psi s fobii z hluku mají rodiče, sourozence nebo jiné příbuzné, kteří mají stejný problém.

Strach může být podmíněný i prostředím. Například strach z cizích lidí nebo lidí v uniformě, kteří „pronikají do střeženého teritoria“ (listonoši), se může vyvinout z toho, že se s nimi pes neseznámil v citlivém období socializace ve věku tří až čtrnácti týdnů. Strach mohou vyvolat i rané negativní zkušenosti, například ohrožení agresivním psem nebo jeho přímý útok.

Na budoucí vývoj a chování štěněte může mít vliv i úraz nebo nemoc v raném věku (bolestivá zlomenina, poranění kůže nebo infekce parvovirem, která měla téměř smrtelné následky); výsledkem mohou být problémy s chováním jako agresivita, strach z cizích lidí a separační úzkost.

Není nijak neobvyklé, že psi s jedním druhem strachu nebo úzkosti projevují tyto emoce i v jiných situacích. Například u psů, kteří mají fobii z hluku nebo bouřky, je větší pravděpodobnost, že budou trpět i separační úzkostí.

Je to totéž?

Strach, úzkosti a fobie bývají často házeny do jednoho pytle a psi, kteří je prožívají, někdy mívají i stejné fyziologické projevy, ale přitom má každá z těchto emocí odlišnou definici.

Strach je emoce způsobená přítomností nebezpečí. Řítí se ke mně obrovský a agresivní pes nebo zrychlující vozidlo. To v mozku – konkrétně v amygdale – vyvolá okamžitou reakci na toto nebezpečí.

Úzkost je nervozita nebo obava z očekávaného nebezpečí. Nejlepším příkladem je odmítání vstupu na veterinární kliniku. Myslíte, že psi nedovedou předvídat?

Tak se nad tím zamyslete ještě jednou a důkladně. Pes si dokáže velmi dobře zapamatovat, že když ho vzal páníček posledně a předposledně na vyjížďku autem, tak pokaždé skončila u veterináře, kde se mu děly nepříjemné věci, a při příští cestě autem už očekává totéž.

Fobie je extrémní, úporný a abnormální strach z něčeho.

Obvykle pro ni neexistuje žádné racionální vysvětlení. Strach spojený s fobii je tak silný, že snižuje kvalitu života nebo schopnost normálního fungování. Pes, který má fobii z ohňostrojů, se například třese, křučí nebo se schovává pod postel. Některých psů se ale zmocní doslova panika a snaží se zachránit třeba skokem z okna, prokoušou se dveřmi nebo přeskočí plot, jen aby se dostali pryč.

Strach v číslech

Neradi jezdíte se psem k veterináři? Nejste sami. Statistiky dokládají, že lidé berou psy k veterináři příliš málo a že jedním z hlavních důvodů je stres zvířete v kombinaci se stresem, který v důsledku toho pociťuje majitel. Jednou studií bylo zjištěno, že už pouhé pomyšlení na očekávanou návštěvu veterináře způsobuje stres 26 procentům majitelů psů, a 38 procent majitelů uvádí, že jejich pes návštěvy veterináře nesnáší. V jiné studii uvádělo dokonce 51 procent majitelů, že jejich pes nerad chodí k veterináři, zatímco v roce 2010 to bylo 45 procent. V téže studii 38 procent majitelů souhlasilo s tímto výrokem: „Stresuje mě už pouhé pomyšlení na to, že budu muset vzít psa k veterináři.“ V roce 2010 to bylo 30 procent. Strach je opravdu znepokojivý, když zvířatům znemožňuje přístup k pravidelné zdravotní péči.

Dr. Marty Becker

DŮSLEDKY STRACHU

Stres je do určité míry prospěšný, protože napomáhá k přežití, ale z medicíny člověka víme, že nadměrný stres má za následek vznik fyzických i emocionálních problémů. Zbytečný strach má dopad na fyzický, duševní a emocionální stav i na chování a ovlivňuje i celkovou kvalitu života.

Strach má fyziologické účinky: zvýšení krevního tlaku, zvýšení hladiny stresových hormonů, oslabení imunitního systému, snížení schopnosti zvládat stres. Stresované a bázlivé zvíře je náchylnější k chorobám a infekcím, protože má imunitní systém oslabený zvýšenou hladinou kortizolu. Může trpět trávicími potížemi, například zvracením a průjmem. Jednou studií bylo zjištěno, že psi, kteří trpí extrémním stresem a strachem, mají kratší život.



Strach vytváří u zvířete silné negativní asociace. Postupem času se mohou zesilovat i emocionální reakce na mírný strach, pokud nejsou účinně řešeny. Když se s námi pes snaží komunikovat tím, že stáhne ocas, schovává se, vyskakuje (hledá zvýšený podklad), štěká nebo dává jiným způsobem najevo stres, strach a úzkost, a tato jeho snaha se mine účinkem, může začít hledat jiné způsoby, jak nám sdělit, že potřebuje pomoc.

Například když jde štěně potřetí k veterináři a už očekává, že dostane injekci, může se stát, že začne

na veterináře nebo veterinárního technika vrčet, pomočí se, pokálí nebo bude kňučet. Traumatické zážitky jako bolestivý krvácející drápek nebo škrubnutí za stahovací obojek za vrčení na veterináře se psovi usadí v paměti. Psi si dobře pamatují negativní zážitky; mají mozek naprogramovaný podobně jako my na to, aby snadno vyvolával z paměti silné emocionální zážitky.

Bázliví psi jsou někdy obtížněji zvladatelní nebo dokonce projevují agresi-

Pach strachu

My lidé nemáme příliš dobrý čich, přinejmenším ve srovnání se psy. Ve světě se odehrává spousta chemických změn, kterých si vůbec nevšimneme, ale pro psy, jiné savce a hmyz jsou pachy jedním ze způsobů, jak reagovat na ohrožení a informovat o něm.

Když zvířata narazí na něco nebezpečného, začnou vylučovat takzvané poplašné feromony, což jsou chemické signály, které upozorňují ostatní příslušníky jejich druhu, že se blíží něco zlého. Tyto poplašné látky mohou způsobit, že zvířata ztuhnou, začnou se bránit nebo utečou do bezpečí, v závislosti na situaci a samozřejmě na biologickém druhu. Lidé možná také vylučují feromony, ale vědci ještě žádné neidentifikovali.

vitu. Koušou, škrábou nebo projevují jiné panické reakce, přičemž riskují, že zraní sebe, majitele nebo veterináře, a tak se z poskytnutí potřebné veterinární péče stává doslova boj. Strach psa omezuje toho, kdo s ním pracuje, i péči, kterou mu poskytuje.

V extrémních případech se může stát, že veterinář může zvíře ošetřit až po podání uklidňujících léků.

Vezměte si například Beara. Tohoto dvouletého křížence čivavy a jorkšira už vykazali z celé řady psích salonů. Drápky se mu dají stříhat jedině na veterinární klinice pod uklidňujícími léky.

Pro majitele psů, jako je Bear, je veterinární péče spojená s nepříjemnostmi a je finančně a časově náročná, a to nejen kvůli nákladům a času spojenému s podáváním uklidňujících léků, ale i kvůli času, který pak pes potřebuje na zotavenou. Když jsou u zvířat zapotřebí uklidňující léky i při jednoduchých a potřebných procedurách, jako je například stříhání drápků, stává se, že majitelé omezí častost těchto procedur na minimum. Zbytečný strach se projevuje i v jiných oblastech a zneprůjemňuje psovi život například při seznamování s novými lidmi, při úpravě srsti nebo ošetřování tlapek.

I když se dá strach zvířete ze začátku nějakým způsobem zvládnout, tak bez pomoci se pravděpodobně nezlepší.

Člověk někdy doufá, že z něj pes „vyroste“, ale to se většinou nestane. Strach a úzkost se obvykle spíše zvyšuje, a pokud se pes nedočká pomoci, může začít projevovat agresivitu.

Někdy se pak zdá, že jediným řešením je použití síly.

Proč pes nedokáže strach prostě přestat? Vy to dokážete, tak proč ne

on? Pravda je ovšem taková, že vy si leccos dokážete rozumově zdůvodnit. A kromě toho, většina z nás také nedokáže strach prostě přestát. U zubaře dostáváme injekce proti bolesti, odmítáme chodit na horskou dráhu a vyhýbáme se hadům. Jen si představte, že byste se báli hadů a někdo by vás přidržel a vysypal by na vás bednu plnou hadů. To by byl hrůzostrašný zážitek! A teď si představte, že by vás v téhle situaci někdo začal ještě navíc škrabat za krk nebo na vás křičet. Zmenšilo by to váš strach? Samozřejmě že ne.

A váš pes je na tom stejně.

Použití síly jen upevňuje a zintenzivňuje cyklus strachu a snižuje důvěru psa v lidi, kteří o něj pečují. To, že dokážete štěně přidršet při stříhání drápů, ještě neznamená, že byste to měli dělat. Poškozuje to vaši vzájemnou vazbu a snižuje to důvěru psa ve vás. A někteří psi časem vyrostou do takových rozměrů, že budou schopni se vaší silou úspěšně bránit nebo se dokonce začnou chovat agresivně. U jiných se strach může vystupňovat natolik, že se při spatření hrozby pokusí o útěk a budou riskovat, že zraní sebe i druhé.

Jakmile strachová nebo úzkostná reakce jednou vznikne, může se začít vyskytovat, i když není přítomen původní podnět, protože události se v myslí psa řetězí. Například pokud pes jezdí autem jediné k veterináři, může si cestu autem spojit právě s veterinární ordinací. Toto spojení může být tak silné, že stresovou reakci vyvolá už samotné auto, i když se má jet na nějaké příjemné místo.

Zvířata, která někdo někam zavezl a tam je opustil, mohou na cesty autem reagovat podobným strachem. Strachová reakce se může projevovat kňučením, zrychleným dýcháním, zíváním, olizováním pysků, slintáním nebo průjmem.

Normální strach je užitečný, protože psa chrání před újmou a učí ho, že se má vyhýbat určitým hrozbám, ale když je strach nadměrný, může negativně ovlivňovat život. Abnormálně bázlivý pes je nešťastný a nezdravý a stejně nešťastný je i jeho majitel.

PSI SE NEMUSÍ BÁT

Budování důvěry a nebojácnosti začíná doma. Samozřejmě že je ideální, když má pes Fear Free start do života už od štěněcího věku, ale určité změny v prostředí a v chování majitele mohou mít příznivý vliv i na starší psy. Podívejte se, jak by mělo vypadat takové Fear Free prostředí neboli



prostředí, které psovi nebude nahánět strach – ať už doma, u veterináře nebo na jiných místech, kde se počítá se psy.

Představte si, že váš domov je pro vašeho psa stejně útulný jako pro vás. Má tam doupě, například přepravku nebo bytovou klec, kam se může uchýlit, když si potřebuje odpočinout od zvědavých batolat nebo hlučných výrostků, kteří hrají vřískavé videohry.

Má tam čistou vodu, hračky naplněné denním přídělem granulí, které si může bez újmy prohánět, a pískací a žvýkací hračky, kterými může uspokojit svou lásku k pobíhání, tahání a okusování. Na jeho citlivý nos působí jen pár vonných svíček nebo potpourri, nebo vůbec žádné. Když není nikdo doma, je zapnuté stereo nebo televize a vysílá zvuky přírody nebo PSÍ TV.

Venku na oploceném dvorku má pes další doupě, například boudu nebo krytý výběh, kam se může uchýlit na ochranu před přírodními živly.

Když chce, má tam místo, kde může hrabat a schovávat si své poklady nebo si udělat příjemné chladné lůžko v hlíně nebo v písku. Má dost času na to, aby si zkontroloval „pesemesky“ od jiných psů a rozmyslel si, kde vypustit exkrementy (něco jako čínské feng šuej, i když nám to připadá spíš jako „feng fuj“).

Váš pes je klidný a uvolněný, protože žije s lidmi, kteří jsou předvídaví a milující. Ze všech sil se snaží o odstranění, zmírnění nebo management situací, které v něm vyvolávají úzkost nebo strach, řeší například hluk, separační úzkost a konflikty s jinými zvířaty v domě. Věnují pozornost jeho řeči těla, hlasovým projevům a zvykům, takže poznají, kdy je spokojený a klidný a kdy ho naopak trápí úzkost či strach.

A dokonce vědí, jak posilovat klidné nebo radostné chování a zmírňovat bázlivé nebo úzkostlivé chování. Nejen že mu zajišťují základní potřeby – krmení, vodu, střechu nad hlavou, veterinární péči –, ale navíc dokáží jeho geneticky danou živost uspokojit pomocí nejrůznějších obohacujících aktivit, například hraček, cvičení, výcviku a her. Vědí, že hra je barometrem nebojácnosti: když je pes spokojený, zdravý a klidný, tak si hraje!

Co to je za děsivou věc?

Někdy může kvůli předchozím negativním zkušenostem už pouhé spatření určitých předmětů vyvolat u psa strach a ztrátu důvěry v majitele. Měla jsem jednoho pacienta, který byl po celou dobu ošetření přátelský a klidný. Mohli jsme ho hladit a nechat si od něj za pamlsků předvádět různé triky. Mohla jsem mu bez problémů prohlížet oči, uši i tlamu. Klidně mě nechal, abych mu prohmatala lymfatické uzliny a břicho. Ale jakmile jsem vytáhla stetoskop, tak se okamžitě přikrčil, přitiskl uši k hlavě, začal na mě štěkat a o metr uskočil. V jeho očích se ze mě v tom okamžiku stala „nestvůra“. Trvalo deset minut, než jsme ho přesvědčili, aby se zase přiblížil; ale stetoskopem jsem se ho dotknout nesměla.

Jiný můj pacient se nechal klidně hladit a bral si ode mě pamlsky, ale majitel mě varoval, že při tělesném vyšetření bývá pes agresivní. Když vytáhl košík a chtěl ho psovi nasadit, začal na mě pes najednou štěkat a chtěl se na mě vrhnout, i když jsem seděla víc než metr od něj a nijak jsem se nesnažila se k němu přiblížit nebo se ho dotknout. Už při pouhém pohledu na košík dostal pes strach, že se mu bude dít něco zlého.

Dr. Wailani Sung

MILUJU VETERINÁŘE!

Ve Fear Free veterinární nemocnici, tedy veterinární nemocnici, která nehaní strach, začíná uvolněnost už na parkovišti. Majitel může zkontrolovat situaci telefonem z auta nebo se zajít podívat dovnitř osobně, zatímco pes čeká v autě. Žádné čekání v papiňáku plném stresu zvaném čekárna. Naopak, pes i jeho člověk jsou zavedeni rovnou do soukromí ordinace nebo mohou čekat v dobře známém prostředí auta, dokud je veterinář nezavolá.

Na této klinice dostávají psi na uvítanou své oblíbené pamlsky od každého zaměstnance, kterého potkají.

Podle toho, jaký má pes temperament, mu personál pamlsky buď hází, nebo mu je podává přímo z ruky. V nabídce je hlazení a hry, ale vždy s ohledem na řeč těla psa: žádný přímý oční kontakt ani přístup ke zvířeti přímo zepředu. Personál mluví tichým klidným hlasem a nikdy po zvířatech nesaáhá prudkými pohyby.

Váha je umístěná na podlaze a pokrytá neklouzavou gumovou podložkou nebo koberečkem, takže pes ani neví, že se váží. Malého psa v přepravce může majitel postavit na váhu v ordinaci i s přepravkou.

Později, když je pes mimo přepravku, zváží veterinární technik samotnou přepravku a snadno spočítá, kolik váží pes.

V ordinaci je ticho, zní tu jen klidná klasická hudba určená pro psy. Elektrické vylučovače feromonů vysílají vůni, která má na některé psy uklidňující vliv (mají dojem, že v místnosti je určitě maminka), ale lidé si jí ani nevšimnou.

Neklouzává podložka či koberec na podlaze nebo na vyšetřovacím stole poskytuje bezpečný a pohodlný povrch, na který si pes může stoupnout nebo lehnout. Pohodlné lavičky umožňují, aby si majitel a pes mohli sednout vedle sebe, pokud chtějí.

Když majitel předem upozorní kliniku, že je jeho pes úzkostlivý nebo bázlivý, může mu dopřát ten luxus, že ho objedná na dobu určenou výhradně pro plaché psy, například hned po ránu. Do návštěvy už má započítaný čas



na rozptýlení strachu. Technik dává během pořizování anamnézy psovi pamlsky. To nejen pomáhá vytvořit psovi pozitivní asociaci, ale technikovi to současně umožní zjistit chování a náladu zvířete. Bere si pamlsky a žere je? Pokud ne, znamená to, že překročilo práh stresu. Pokud si pamlsky bere, začne mu technik pomáhat vytvářet pozitivní asociace s ordinací a snaží se s ním navázat vztah.

Když pes vypadá, že je v klidu, zjistí technik důležité údaje: teplotu, tep a dýchání. Pokud není v klidu a je zdravý, může veterinář měření teploty vynechat. Někteří psi se celé proceduře vůbec nebrání, když dostanou chutné pamlsky jako játrovou pastu, sýr nebo burákové máslo. Pokud zvíře protestuje, technik proceduru přeruší a počká, dokud se neuklidní. Veterinář může potřebné údaje zjistit později, během vyšetření.

Při každém kroku návštěvy se celý veterinární tým stará o emocionální a fyzickou pohodu psa. Všichni chtějí, aby byl spokojený a uvolněný, než zahájí diagnostické procedury nebo ošetření. Pokud je pro konkrétního psa lepší podání uklidňujících léků, jsou použity hned jako první možnost a ne jako poslední východisko z nouze.

Tyto techniky jsou součástí jakéhokoli Fear Free prostředí, od domova přes psí salon po obchod se zvířecími potřebami.

Psi i majitelé by se tam měli cítit příjemně, klidně a uvolněně a vědět, že jsou tam vítáni.

PROSPĚŠNOST FEAR FREE MANIPULACE A PÉČE

První zážitky určují, jak bude pes reagovat na péči a manipulaci v budoucnu. V optimálním případě ho jemně seznamují s tím, co může očekávat.

Když se postaráme o to, aby měl pes hodně pozitivních zážitků, můžeme mu tak pomoci překonat nevyhnutelné nepříjemné zážitky. Představte si to jako emocionální bankovní účet, kde je více pozitivních vkladů než negativních výběrů. Cílem je minimalizovat nepříjemné zážitky tak, aby k nim pes cítil co nejmenší odpor. Ať jsme majitelé, veterináři nebo jiné pečující osoby, nemůžeme pokaždé zabránit negativním zážitkům, ale pokud už se musí vyskytnout – například trápení nebo bolest při proceduře –, může pozitivní zůstatek na účtu pomoci psovi, aby se rychleji zotavil a neodnesl si trvalé trauma.

Vždycky si vedeme záznamy o tom, co způsobilo klidné nebo naopak bázlivé chování, a snažíme se klidné chování podporovat a bázlivé snižovat. Například pokud je pes uvolněnější při vyšetření na podlaze ordinace, po-

kud se osvědčila určitá jemná vyšetřovací metoda a zvířeti obzvláště chutnal určitý pamlsky, tak může tohle všechno očekávat i při příští návštěvě. Souběžně se zdravotními záznamy vedeme i záznamy o emocionální pohodě.

Není to metoda pokusů a omylů nebo střílení naslepo; je to dlouhá cesta odstraňování nebo zmiřování spouštěčů strachu a úzkosti a podpora věcí, které uklidňují. Pokud má například pes vážnou negativní reakci na píchnutí injekční jehly, kterou se podává očkování, antibiotika nebo kterou se bere krev, použijeme lokální anestetikum, například lidokain, kterým kůži před vpíchnutím znecitlivíme. Když pes zažívá bezstresové návštěvy veterináře, salonu, psích jeslí nebo hotelů, procházky po okolí nebo návštěvy příbuzných, zvyšuje se pravděpodobnost úspěchu s každým opakováním těchto činností.

Nervové tiky

Možná jste z něčeho jen trošku nervózní. Koušete si nehty, kroutíte si vlasy, poposedáváte na židli, nejistě se smějete nebo poklepáváte prsty o stůl. To všechno jsou drobné známky stresu.

Ale jděte na procházku do lesa a všimněte si, co se stane, když narazíte na hada. Srdce se vám rozbuší a zpotí se vám dlaně. Uskočíte, ztuhnete na místě nebo se roztřesete. Když spatříte hrozbu, zareaguje vaše tělo dřív než vaše vědomí, které pak třeba zjistí, že ten had je v bezpečné vzdálenosti. Nebo že to vlastně vůbec není had, ale klacek.

Podobné příznaky může způsobovat i strach z létání. Možná se vás zmocní taková úzkost, že vás neuklidní ani čokoláda nebo víno. Tak si vezmete prášky, které vám předepsal lékař, ale už je pozdě. Jakmile jste se dostali do stavu zvýšeného strachu, tak už léky nemusí účinkovat.

Na úzkostném nebo bázlivém psovi můžeme pozorovat podobnou škálu signálů. Když je trochu nervózní nebo rozrušený, tak třeba zívá, olizuje si pysky, zrychleně dýchá, odvrací pohled, schovává se, drbe se, třese se, dívá se ke dveřím, kudy by se mohl dostat ven, nebo kňučí. Větší strach u něj může způsobit ztuhnutí na místě nebo reakci boje či útěku (například kousání nebo výpady proti člověku nebo skok z vyšetřovacího stolu). Přitom může projevovat i fyziologické známky jako zrychleně dýchání nebo zívání. V psovi, který se bojí neznámých lidí, může příchod cizího člověka vyvolat stejný strach jako ve vás spatření hada. Nervozita psa se zvyšuje s vnímanou úrovní ohrožení a s faktory, jako je vzdálenost, trvání, intenzita a možnost útěku.

Mikkel Becker

Když se psi nebojí návštěvy veterináře nebo úpravy srsti v salonu či jiné manipulace, hrozí menší nebezpečí zranění jim i lidem, kteří manipulaci provádějí. To znamená, že je možná pravidelná zdravotní péče, výcvik a úprava vzhledu, protože tyto úkony nestresují psa, majitele ani nikoho jiného. Pes, jeho majitel i poskytovatelé péče jsou díky tomu klidnější. Problémy se zdravím, chováním a péčí se řeší snáze a včas. Pravidelná veterinární péče a včasné řešení problémů se zdravím a chováním zvyšuje pravděpodobnost úspěšné léčby a snižuje náklady na ni.

Zmírnění strachu má i jiné pozitivní účinky než jen to, že můžeme brát psa bez obav k veterináři nebo do salonu. Když má pes pozitivní zážitek v potenciálně hroživé situaci, zvýší se tím jeho důvěra a zlepší se schopnost přizpůsobovat se změnám, vítat nové zážitky a akceptovat kontakty s nejrůznějšími lidmi. Skvělá zpráva je, že po desítkách let výzkumů a téměř deseti letech intenzivního soustředěného zkoumání jsme rozluštili tajemství toho, co způsobuje strach a úzkost u většiny psů obecně, a teď můžeme dál pátrat, co má negativní a pozitivní vliv na každého jednotlivého psa. Díky důkladné zdravotní i emocionální anamnéze a používání osvědčených produktů a technik teď můžeme usilovat o vymýcení úzkosti a strachu a o šíření klidu a díky tomu zajistit psům co nejlepší péči o fyzické a emocionální zdraví a Fear Free život, tedy život beze strachu.

Kapitola 2

ROZPOZNÁNÍ STRACHU, ÚZKOSTI A STRESU / ROZPOZNÁNÍ KLIDU

Strach a úzkost jsou dva rozdílné emocionální stavy. Strach je normální reakce na ohrožení, zatímco úzkost je předvídání reakce. Stres je obecný termín označující výsledek jakéhokoli fyzického, duševního nebo emocionálního nároku kladeného na tělo nebo mozek. V této kapitole – i v celé této knize – hovoříme o všech třech stavech.

Naši psi neumějí mluvit, ale my se můžeme naučit rozumět jejich řeči těla a to často stačí. Kmitnutí uchem, zakoulení okem nebo rychlost vrtění ocasu nám mohou prozradit skoro všechno, co potřebujeme vědět o emocionálním stavu psa, což je velmi důležité, když potřebujeme rozpoznat rané, téměř nepatrné známky strachu, úzkosti a stresu. Díky rozpoznání těchto známek pak můžeme udržovat psa na „uvolněném, spokojeném nebo jen mírně napjatém“ konci spektra – přinejmenším co nejvíc to jde. Když zjistíme známky strachu, úzkosti nebo stresu včas, můžeme je řešit mnohem snáze, než když už je pes ve stádiu boje, útěku, ztuhnutí nebo nepokoje. Jakmile se strach, úzkost a stres vystupňují v paniku, řeší se mnohem obtížněji.

Psi mohou být obecně bázlivi proto, že tento sklon zdědili, získali ho v důsledku traumatického zážitku nebo vlivem učení. Když má zvíře sklony ke strachu, úzkosti nebo stresu, tak se spouštěčem tohoto emocionálního stavu může stát cokoli z prostředí, dokonce i vy. Psi vnímají řeč těla a tónu hlasu svého člověka.

Vaše úzkost z toho, že musíte vzít psa k veterináři nebo do salonu nebo že se k vám blíží neznámý pes, cestuje po vodítku rovnou k vašemu psovi a aktivuje jeho vlastní strachovou, úzkostnou nebo stresovou reakci.

Psi reagují i na naši řeč těla. Dokáží přecíst úsměvy i mračení. Možná už jste slyšeli doporučení, že bázlivého psa nemáme utěšovat. Ve skutečnosti není nic špatného na tom, že člověk pomůže psovi překonat strach,

ale důležité je, aby přitom sám zůstal klidný, aby pes mohl převzít jeho postoj.

Někteří psi se už rodí bázlívi, stejně jako mají někteří lidé geneticky naprogramovanou malou postavu. Vědci například zjistili, že strach a agresivita se často vyskytuje u německých ovčáků nebo anglických špringršpanělů. Tady je ve hře genetika, nikoli vliv člověka.

Důležitá je stálost

Mezi mými pacienty je mnoho psů, kteří trpí tím, že jejich život postřádá stálost, například psi, kteří několikrát změnili domov, psi, jejichž majitelé se několikrát stěhovali, a psi, jejichž majitelé mají velmi proměnlivý denní rozvrh. Tito psi obvykle projevují úzkostlivé a destruktivní chování, které často ústí až v záchvaty paniky, když jejich majitelé nejsou doma, protože mnozí z nich si myslí, že už se majitel nikdy nevrátí. I změny, ke kterým dojde nečekaně, například když majitel znovu nastoupí do práce po delší pauze nebo dovolené, stačí k tomu, aby se psa zmocnila úzkost z toho, že zůstal sám.

Když majitelé jedou na dovolenou a tihle psi přijdou k „psí chůvě“ nebo do psího hotelu, tak vědí jen to, že majitelé odjeli, a nemají žádnou jistotu, že se někdy vrátí. Výsledná panika způsobuje fyzickou změnu zvanou stresová reakce, která se projevuje například nervózním přecházením, slintáním a nadměrným vytím nebo štěkáním. Někdy toto chování trvá jen krátce po odjezdu majitele, ale někteří psi se tak chovají po celou dobu, co je majitel pryč.

Někteří psi začnou ze zoufalství kousat nebo škrábat do oken nebo dveří. Už jsem měla několik pacientů, kteří se tak usilovně snažili proškrábat oknem, že se jim to podařilo a pak vypadli z dvoupatrové nebo třípatrové budovy. Jednoho dvouletého kastrovaneho křížence australského ovčáka se po odchodu majitelů zmocňovalo takové zoufalství, že skákal po nábytku včetně kuchyňské linky. Jednoho dne se mu takhle podařilo zapnout sporák a dům začal hořet. Hasiči naštěstí zachránili jeho i jeho psího kamaráda. I když žil v domě druhý pes, tak to nestačilo k tomu, aby ho zbavil strachu z opuštění.

Dr. Wailani Sung

CO ZPŮSOBUJE STRACH?

Strach cestuje v mozku psa po mnoha různých cestách. Může být například důsledkem nedostatečné socializace. Socializace je pozitivní seznamování s nejrůznějšími lidmi, jinými zvířaty, zvukovými a zrakovými vjemy a zážitky, a štěně toto seznamování potřebuje již velmi brzy v životě, v době mezi třetím a šestnáctým týdnem věku, aby z něj vyrostl sebejistý pes, který bude k novým věcem přistupovat s klidem.

Dalším zdrojem strachu, úzkosti a stresu může být to, že životu psa chybí stálost a předvídatelnost. To se může týkat psů, kteří přecházeli z ruky do ruky nebo skončili opuštění v útulku nebo na ulici. Když nevědí, co mohou čekat, nelze se divit, že si často vypěstují bázlívé, úzkostlivé a stresované chování.

Strach mohou samozřejmě vyvolat i děsivé zážitky, například útok jiného zvířete nebo nečekané práskání hromů, výstřelů nebo ohňostroje. To je jeden z důvodů, proč je nezbytné, aby se štěňata v rozhodujícím socializačním období, tedy od tří do šestnácti týdnů věku, setkávala s přátelskými psy a lidmi, aby získávala pozitivní zkušenosti s veterináři a jinými poskytovateli péče a aby si zvykla na nečekané hlasité zvuky.

Stejně jako děsivé zážitky mohou být důvodem strachu u psa i bolestivé choroby nebo zranění, obzvláště v rané fázi života. Psi, kteří utrpěli traumatické zranění, například když je porazilo auto, mohou začít projevovat strachové reakce, i když se jim člověk snaží pomáhat.

Strach mohou u psa vyvolat i nemoci nebo zdravotní potíže vzniklé později v životě, například snížená činnost štítné žlázy, ortopedické choroby, určité nemoci přenášené klíšťaty, které způsobují bolesti kloubů, nebo ztráta zraku či sluchu. Například pes, kterého bolí klouby, může projevovat strach, když na něj někdo sáhne, nebo když se jen domnívá, že na něj chce sáhnout.

Ke zjištění příčiny strachu může často napomoci prohlídka u veterináře. Pokud vám připadá, že vašeho psa ovládá strach, úzkost nebo stres, je důležité nechat ho vyšetřit, aby veterinář vyloučil případné zdravotní příčiny. K těm může patřit bolestivá artritida, požití toxické látky, která způsobuje neobvyklé chování – například tisknutí hlavy ke zdi – nebo stavy jako onemocnění štítné žlázy či nádor na mozku.

Svou roli může hrát i osamocenenost, nedostatek komunikace nebo normálních aktivit. Psi jsou vysoce společenská zvířata. Když jim chybí styk s lidmi nebo jinými zvířaty, když jejich pokusy o komunikaci narážejí na

Marty Becker, DVM

Lisa Radosta, DVM, DACVB

Wailani Sung, PhD, DVM, DACVB

Mikkel Becker, KPA CTP, CBCC-KA, CDBC, CPDT-KA, CTC

OD STRACHU K POHODĚ

Pozitivní návod, jak osvobodit psa od úzkostí, strachů a fobií

Z anglického originálu, vydaného nakladatelstvím Health Communications Inc., přeložila Jana Dušková

Fotografie Lucia Drietomská (TaraWillow Photography)

Redakce Jan Řehoř

Sazba a grafická úprava Matěj Barták

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2,
169 00 Praha 6, www.plotknihy.cz, jako svou 360. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o., 2019

Vydání první, Praha 2019

ISBN 978-80-7428-360-4