



ohryzávání bot nebo nábytku, ale také zanechávání loužiček a hromádek je pro majitele jistě velmi nepříjemné, z hlediska psa mu ale může napomoci odbourávat stres. Odvozovat však z toho, že pes štěká na protest, nebo že věci ničí vědomě proto, aby majitele potrestal, je naprosto mylné. Takový z lidského hlediska cílený způsob jednání se v repertoáru zvířecího chování nevyskytuje.

Trest je kontraproduktivní

Trestat psa, jenž trpí strachem odloučení, za nežádoucí projevy, je nevhodné a kontraproduktivní.

I kdyby vámi při pohledu na zničenou sedací soupravu cloumal vztek sebevíc, snažte se vyhnout tomu, abyste na svého psa křičeli nebo jste ho jinak trestali. Připravili byste mu tím jenom další stres, protože pes, i když si mnoho majitelů myslí opak, netuší, co spáchal. Trest by vedl jen k tomu, že by zvíře v budoucnosti očekávalo návrat páníčka se strachem, což by v něm vyvolávalo ještě větší stres než pouhý pobyt o samotě.

Krok za krokem

Strach z odloučení je léčitelný! Zpravidla bývají majitelé schopni tento problém zvládnout sami, bez pomoci psích psychologů. Základními předpoklady jsou trpělivost a důslednost. Mnoho psů trpících strachem z odloučenosti se doslova přilepí na svého majitele, sleduje ho doslova na každém kroku a dokonce s ním spí v posteli. Rozhodující první krok je vykázat psu v bytě jeho pevné místo (vystlaný psí košík nebo měkoučká psí deka) v pokud možno klidném koutu obývacího pokoje a cvičit s ním tak dlouho, dokud nezačne



Strach z odloučení

Přivítal vás po návratu domů zničený gauč s obnaženými vnitřnostmi? Na dveřích jste našli stopy po psích drápech? A sousedi už na vás čekají, aby si postěžovali na celodenní hlasitý štěkot linoucí se z vašeho bytu? Pak je více než pravděpodobné, že váš pes trpí strachem z odloučení.

Nepropadejte panice! Nic není tak horké, jak se to uvaří. Na celý problém si navíc majitelé často nevědomky zadělají sami. Pokud si to uvědomí a jsou ochotni pracovat na změně, většinou ho lze dostat pod kontrolu. Probereme si spolu možné příčiny a dáme vám také pár dobrých tipů, jak psa jeho strachu z osamění zbavit.

Pes vás nechce potrestat

Psi, kteří trpí strachem z odloučení, propadají panice, když je jejich majitel nechá samotné doma. Tento strach v nich vyvolává stres. Pes ve snaze vyhnout se tomuto fyzicky nepříjemnému pocitu si nevědomky hledá nějaký ventil. Takové chování jako dlouhé vytrvalé hlasité štěkání, škrábání do dveří a do oken,

Unavte psa!

Před svým odchodem z domu byste svého psa vždy měli vzít na dlouhou procházku (45 minut a déle). Pokud váš pes patří k plemenům s extrémními nároky na pohyb (například podengo), uděláte ještě lépe, když místo pěšky vyrazíte na kole. Unavený pes, který dostal možnost se vyběít, se bude doma chovat mnohem klidněji než pes, jehož potřeba pohybu zůstala neuspokojena.

Co takhle nevytíženost?

Strach z odloučení, nebo jen nevytíženost?

Pozor: ne každý pes, který ničí zařízení bytu nebo dává hlasitě najevo nespokojenost, skutečně trpí strachem z odloučení. Za určitých okolností může být pes pouze nevytížený a hledá si ventil, jak se zbavit přebytečné energie. Zamyslete se proto nad tím, zda psu opravdu poskytnete dostatek pohybu a možnosti proběhnout se. Pokud tomu tak není, stačí přidat hodinku pohybu denně na čerstvém vzduchu a je po strachu!

Důvody strachu z odloučení

- extrémně silná vazba na majitele,
- pes se nenaučil být sám,
- jedná se o zvíře, jehož se předchozí majitel zbavil,
- traumatizované zvíře,
- mobbing způsobený dalšími psy žijícími ve společné domácnosti.

akceptovat, že na tomto místě, když už ho tam jednou odložíte, musí zůstat. Zůstaňte důslední, bez ohledu na to, kolikrát pes vstane, ho vždy dovedte zpátky na jeho místo a usměrňte ho přísným „Místo!“ Jakmile si pes lehne, okamžitě musí následovat pochvala. Jakmile se tento cvik začne dařit, pomalu začnete s opouštěním místnosti - na počátku jen na několik málo sekund - a zavírejte za sebou dveře. Pokud zjistíte, že pes opouští své místo, vraťte se, dejte ho zpátky na jeho místo, pochvalte ho a opět opusťte místnost. Pokud budete cvik nacvičovat důsledně, váš pes brzy pochopí, co po něm chcete, a začne svůj košík akceptovat jako své místo. Nyní nastává

čas na to, abyste svého čtyřnohého přítele nechali o samotě i v bytě nebo v domě. Ale i v tomto případě byste měli dbát na to, aby se zpočátku vždy jednalo jen o pár minut, aby pes znovu neupadl do stresu. S postupem času bude stále jistější a jistější a vy budete moci dobu své nepřítomnosti prodlužovat. Dbejte na to, aby pes lehal ve svém košíčku i v okamžiku, kdy vy sedíte na pohovce, jen v tom případě bude toto místo považovat za bezpečné i v případě, že opustíte dům.

Reakce na klíče

Mnoho psů vzrušeně reaguje na zvuk klíče v zámku. Koneckonců berou páníček nebo panička klíč do ruky pokaždé, když se jde na procházku. Psi trpící strachem z odloučenosti však při tom podléhají stresu, protože už to, že člověk uchopí klíč, mají spojeno s jeho odchodem. Berte proto klíč do ruky každou chvíli, ačkoliv nebudete mít v úmyslu odejít. Váš pes si klíč přestane automaticky spojovat s vaším odchodem. Důsledně dbejte na to, aby pes zůstal na svém místě i ve chvíli, kdy do ruky vezmete klíč. Pokud se zvedne a rozčileně se rozběhne například ke dveřím, vraťte ho zpátky na jeho místo. Tato práce může být dost namáhavá, zvláště pokud je pes vzpurnější povahy. Ale věrte, že námaha se vyplatí!

Trpělivost nade vše

Počítejte s tím, že všechno nepůjde rychle hned, nemějte příliš velká očekávání a buďte trpěliví. Mnoho malých krůčků vás nakonec dovede k cíli. O konečném

úspěchu či neúspěchu rozhoduje vaše vlastní chování!

Mnozí majitelé dělají chybu, že se se svým psem přehnaně loučí. Tímto svým chováním však psu mimoděk potvrzují, že to, co bude následovat, totiž odchod, je



Škrábáním na dveře se pes pokouší odbourat stres

Tip

Každý pes není hudební fanoušek, ale přesto existuje překvapivě hodně psů, kteří se cítí dobře, když se z rozhlasu nebo přehrávače line tichá hudba. Zkuste někdy nechat tyto přístroje běžet i po svém odchodu do práce.

věc, jíž je třeba věnovat mimořádnou pozornost. Ani po svém návratu domů se se psem přehnaně nevětejte. Raději ho ihned odměňte hezkou procházkou. *Text a foto Birgit Herrmannová*

Odborník radí: Psi sami doma

Pes není od přírody samotářem, nýbrž tvorem společenským. Již jeho předchůdce vlk byl sociálním zvířetem. Být o samotě pro něj proto není přirozená situace. Navzdory vnitrodruhovému procesu přeměny v rámci domestikace si pes zachoval mnoho vlastností svých divokých předků, například zůstává i dnes smečkovým zvířetem. Psi mají ve smečce pevnou hierarchii a jejich smečkou jsme my. Být výše postaveným pro psa znamená, že pro něj neplatí žádné hranice. A právě v tom nezřídka spočívá problém, když pes zaujme místo vůdce smečky, a chce tedy ze svého pohledu logicky určovat průběh dne. Pes si může delší pobyt o samotě spojit s vyloučením ze smečky, bohužel ho však toho v dnešní době nedokážeme ušetřit. Majitel psa musí mít možnost dům na nějakou dobu opustit, aniž by mu pes zdemoloval zařízení bytu nebo se štěkotem hodiny pobíhal sem tam. Pes se musí naučit, že i pobyt o samotě patří k jeho povinnostem. Majitel by ovšem v tomto případě měl postupovat krok za krokem. Když je štěně odděleno od své matky a sourozenců, tedy od své dosavadní smečky, instinktivně hledá kontakt u své nové rodiny. Štěně potřebuje čas sžít se se svojí novou rodinou. Musí si zvykat na mnoho nových věcí, na nové pachy, nové lidi a odlišný denní

režim. Snaží se být všude s ostatními a účastnit se běžného života. Teprve když si zvykne na nové prostředí, je možné - a nutné - začít s nácvikem pobytu o samotě. Je třeba postupovat pomalu a postupně. Nejprve opouštějte místnost a později byt, kde se pes nachází, vždy jen na krátkou dobu. Zpočátku půjde jen o pár minut, které postupně budou přibývat. Štěně si rychle všimne, že se pokaždé vrátíte a že tedy nezůstane opuštěné natrvalo. Při odchodu mu dejte oblíbenou hračku nebo žvýkáckou kost na okusování. Pokud se pes chová klidně, je možné pobyt o samotě postupně prodlužovat. Když štěká nebo vyje, jakmile jeho pán vstoupí do místnosti, ten by tomu neměl věnovat pozornost. Litování a utěšování bude pes pokládat za pozitivní signál a spojí si to se svým chováním. Návrat pána si vložil jako důsledek svého štěkotu a odměnou za něj mu bude utěšování... Pokud pes při návratu na krátkou dobu ztichne, neměli byste dobu své nepřítomnosti zpočátku dále prodlužovat, naopak. Pes především musí pochopit, jaké chování od něj majitel očekává. I po krátké době pobytu o samotě je tedy zapotřebí se s ním přivítat a odměnit ho. Ale na druhé straně je třeba se vystríhat příliš bouřlivého zdravení

nebo loučení, protože by se pro něj brzy mělo stát samozřejmostí, že někdy odejdete bez něho. Nelze mít přehnané nároky, je třeba dát si na čas. V průběhu dne můžete v různých časových intervalech opouštět byt, dům atd. Začněte přibližně na pěti minutách, pak svou nepřítomnost prodlužte na deset minut atd. Když se budete návratu věnovat dostatečně důsledně, nebude psu v budoucnu činit problémy pobývat o samotě. V úvahu je třeba vzít stáří psa, jeho charakterové vlastnosti a životní okolnosti. Ani dospělý pes by v žádném případě neměl zůstat o samotě déle než pět hodin. Roli zde hrají také stáří psa, jeho charakter a životní okolnosti. Než psa necháte o samotě, je nutno mu poskytnout dostatečnou možnost výběhu. Vždy musí mít k dispozici své místo, kam se může stáhnout. Je možné nechat puštěné rádio. Pes se také cítí lépe, pokud s ním domácnost sdílí jiné domácí zvíře nebo další pes. Každý budoucí majitel by si měl předem udělat jasno v tom, zda bude mít na svého psa dostatek času. Pokud se u něj později nějak změní životní okolnosti, musí si sehnat někoho, kdo se o psa v době jeho zaneprázdněnosti postará. *Theodor Hessling*