

**Příčinou stresu může být když psi nerozumějí tomu, co od nich chceme**



# Správná výchova psů HNED OD POČÁTKU 14. díl

**Stres – někomu dává křídla, jiného málem zabije. Všechno je to jen otázka toho, jak s ním zacházíme. Já jsem se s tímto tématem v každém případě dávno vyrovnala; stresovat se prostě nenechám. Daří se mi při tom dobře, a co je dobré pro mě, nemůže škodit ani mým psům – spíše naopak. Ani vy, stejně jako já, se nemusíte stát trpnými oběťmi stresu. Že se to lehko řekne, ale hůře realizuje? Nemyslím. Stačí jen zůstat v pohodě.**

**V**íte vy vůbec, co svému tělu děláte, když jste ve stresu? Váš sympati- kus (část vegetativního nervového systému) „se otočí naruby“, a to pak má své důsledky. Nejprve kůra vašich nadledvinek vyplaví adrenalin. Zvýší se vám tep a srdeční výkon, stoupnou také systolický krevní tlak a hladina cukru; kromě toho se vám doširoka rozevřou zorničky a v krvi je stále více mastných kyselin. Pozitivní na tom je, že tělo je tímto způsobem připraveno podávat maximální výkon. A negativum? Příliš

stresu nebo stálý stres vyvolávají nemoci. Vysoký krevní tlak, srdeční infarkty a mrtvice jsou jen některými příklady možných důsledků stresu.

Tento fenomén existuje i u psů. A zdá se, že má úzkou souvislost s pocitem nejistoty, když jedinec neví, co ho čeká, a také s bezmocností. Tento pocit pravděpodobně zná i váš pes. „Pocit bezmoci svému psu zprostředkujeme například tím, když ho vodíme na příliš krátkém vodítku a tím mu znemožňuje adekvátně reagovat na vzniklé situace. Pes by třeba rád

udržoval určitou vzdálenost mezi sebou a ostatními, ale je mu to znemožněno,“ vysvětlují odbornice na stres a psí trenérky Martina Nagelová a Clarisa von Reinhard.

## PŘÍZNAKY STRESU

Při své práci se psy měly obě specialistky za dlouhá léta mnoho příležitostí pozorovat nejrozličnější formy stresu. Patří k nim nervozita, neklid a sklon k přehnaným reakcím stejně jako chlácholivé signály („calming signals,“ o nichž jsme

podrobněji nedávno psali). Také pomočování nebo zanechávání trusu na neobvyklých místech mohou být příznaky stresu. „Při velkém strachu nebo v důsledku náhlého leknutí je vylučováním adrenalinu a aktivací sympatického nervstva střevům signalizováno, aby se zbavila trusu. Navíc dochází i k posunům v hospodaření s vodou, takže psi musí často močit,“ říkají Clarissa von Reinhardt a Martina Nagelová.

## SPOUŠTĚČE

Se zvýšenou potřebou močit se už určitě setkali na vlastní kůži i mnozí ze samotných majitelů psů, když zažili nějakou znepokojivou situaci. Podobně se to má s faktory vyvolávajícími stres. Ty se u lidí a psů vlastně ani moc neliší:

### STRES VYVOLÁVÁJÍ:

- Nemoci. Proč? Protože omezují výkonnost jednotlivce.
- Stav vyčerpání v důsledku nedostatku spánku nebo přetížení.
- Náhlé změny.
- Smutek: ať už kvůli jinému psu, nebo kvůli člověku.
- Nejistota, co se bude dít: když psi nerozumějí tomu, co se od nich očekává.
- Selhání. Selhat nechce nikdo a pocit, že k selhání došlo, je stres v krystalické podobě.

Až k tomuto bodu by každému mohlo přijít docela snadné rozpoznat stresující faktory. Nebo se vám snad ještě nikdy nestalo, že jste se báli, že úkol, který je před vámi, nezvládnete? Nikdy jste nebyli k smrti unavení a nereagovali jste podrážděně?

## VÝCVIK

U psů se k tomu připojují ještě některé další faktory. Clarissa von Reinhardt a Martina Nagelová analyzovaly mimo jiné i tvrdé výcvikové metody. V centru jejich pozornosti se ocitly strach a bolest. „Pes je například na vodítku veden s nepřiměřeným tlakem, který mu působí bolest v oblasti krčních obratlů. Sem spadá i používání ostnatých a stahovacích obojků, přístrojů dávajících elektrické rány apod. Dokonce i některé zpočátku nevině vyhlížející výcvikové pomůcky mohou při neodborném zacházení způsobit závažné fyzické a psychické škody, které psa enormně stresují,“ říkají trenérky.

Návaly stresu podle jejich zkušeností na psy číhají také při jinak oblíbených sportech, jako jsou agility, tanec se psy nebo obedience. Přinejmenším v případech,

když se v honbě za slávou a poháry příliš tlačí na výkon.

Ještě mnohem výrazněji se to projevuje při všestranných zkouškách pro pracovní psy. „Psychický tlak a fyzická zátěž, které zde bývají vyvíjeny, vedou k velkému stresu. Ne náhodou má mnoho psů pracujících jako služební velké problémy s nemocemi ledvin, krevního oběhu a se zaživačím traktem,“ tvrdí Clarissa von Reinhardt a Martina Nagelová.

Tato úvaha se nezdá být tak úplně mimo, ale napadlo vás někdy, že stres může vznikat i při veselých hrách ve „psích školkách“? A přece tomu tak je! A to tehdy, když je školka špatně organizovaná a štěňata jsou příliš zahlcována podněty.

## PSI JAKO PŘÍČINA STRESU

Naštěstí „viníky“ stresu nejsou vždy jen lidé. Také psi se sami sobě dokážou postarat o pořádný stres. Do stresu někdy vyústí příliš divoké hry, také špatně sestavená smečka se může stát vydatným zdrojem stresů. Totéž platí o ohrožení vycházejícím od jiných psů.

## ANTISTRESOVÉ PROGRAMY

Clarissa von Reinhardt a Martina Nagelová pochopitelně o stresu a jeho důsledcích nejenom hodně přemýšlely, ale zároveň se také snažily zjednat nápravu. Vyvinuly antistresový program, který považují za skutečně dobrý. Sice zdůrazňují, že nepředstavuje všeobecně platné řešení pro stresované psy, ale nějakým způsobem psa uvolnit lze vždycky. Nejobtížnější ze všeho ovšem je přijít na hlavní stresující faktor. „Většinou se jedná o celý souhrn jednotlivých faktorů, na jejichž základě se vytváří pověstný džbán, který jednou přeteče. Proto je důležité posvítit si nejen na jednotlivé události, ale také na veškeré okolní prostředí, prů-

běh dne, základní vztah k majiteli nebo k jiným osobám a zvířatům žijícím ve společné domácnosti. Jen tak je možno utvořit si celkový obrázek,“ zdůrazňují obě cvičitelky. Aby se k těmto informacím dostaly, používají dotazník, který musí vyplnit každý majitel psa.

Jde v něm o podmínky držení, zdravot-

## Příznaky stresu:

Nervozita, Neklid, Přehnané reakce, Konejšivé signály, Vysunutý penis, „Ježdění“ – naznačování pářících pohybů, Hypersexualita, Změny v sexuální cyklu, Přehnaná péče o tělo, Ničení předmětů, Přehnané zvukové projevy, Poruchy trávicí soustavy, Alergie, Ztráta chuti k jídlu, Přílišná žravost, Nepříjemný zápach z těla a z tlamy, Zježené hmatové vousky, Kožní problémy a problémy se srstí, Hlasité oddechování, Třes, Nedostatečná schopnost soustředění, Fixace na určité podněty, Kousání do vodítka.

ní stav, stáří, plemeno a pohlaví psa stejně jako o otázky týkající se jeho mláď, výchovy a výcviku. Cílem toho všeho je utvořit si co nejkompaktnější představu o psu poškozeném stresem. Pokud se to podaří, následuje druhá část úkolu: postupná redukce stresujících příznaků. Při tom rozhodně nelze v životě psa měnit příliš mnoho věcí najednou. Vždyť i to by mohlo vyvolat další stres. Antistresové programy trvají často celé týdny a měsíce. Někdy na sebe nechají první úspěchy dlouho čekat, což může mít dokonce fyzickou příčinu. Nějakou dobu totiž trvá, než se organismus zase nastaví na normální hladinu hormonů. Tento fenomén znají mnozí z nás až příliš dobře. Když už konečně máme dovolenou, potřebujeme nejméně dva až tři dny k tomu, abychom se opravdu uvolnili.

## NIC TO NENÍ

Tato zkušenost mě posunula o pořádný kus dál. Ozřejmila mi, že bojovat se stresem je nutno začít u sebe. Napjatý, uštvaný majitel psa už sám o sobě uvádí psa do stresu. Kdo chce svého psa „odstresovat“, měl by se nejprve sám pokusit chovat klidněji, vyrovnaněji a uvolněněji. Budete se divit, jak rychle se některé problémy se psem podaří vyřešit, když s ním budete zacházet uvolněně. Vydejte se na cestu hledání lehkosti bytí a zažijte, jak krásný je život bez distresu - negativního stresu!

Isabella Henzeková

## Stres:

Anglický termín stres lze přeložit jako tlak, zátěž nebo napětí. Popisuje fyzický stav, který jde ruku v ruce se zvýšením tlaku a dalšími ději v těle i se zvýšenou aktivitou sympatiky. Faktory vyvolávající stres jsou mnohostranné: tlak na výkon, radost, strach, ale také vnější vlivy jako jsou zranění. Pokud se jedinec necítí být schopný dostat specifickým výzvám, vzniká stres. Trvalý stres může vyvolat zdravotní problémy.

### MALÝ SLOVNÍČEK

Distres = škodlivý, negativní stres  
Eustres = pozitivní, oživující stres