



Víte, že pes je po pouhých 15 minutách běhu přehřátý a může upadnout do stresu?

# Stres může zabíjet

**Stres v mírných dávkách působí pozitivně. Zvyšuje totiž motivaci psa. Ovšem příliš mnoho stresu vyvolává pravý opak. V jeho důsledku jsou narušovány procesy učení v mozku a pes pak už není schopen přijímat všechno tak, jak by měl.**

**N**ěco podobného můžeme pozorovat i na nás lidech. Za mírného pobízení se přece většina z nás dokáže vzepnout k vrcholným výkonům. Ale když tlak začne být příliš velký a stres dosáhne nepřiměřených hodnot, nezřídka se úplně složíme. Ti, kteří to zažili, hovoří o „blokadě“, což je mimochodem velmi trefně označení. A taková blokáda může postihnout i psy, kteří se dostanou do stresu. Právě v tom nezřídka tkví příčina toho, proč je pes zdánlivě nevychovatelný.

## Co přesně psy stresuje?

Na tomto místě nevystačíme s často popisovaným neurčitým „lechtáním v břiše“, tady je namísto jasná analýza. Bohužel právě té se nám v minulosti nedostávalo. Ale to se dnes změnilo! Profesor Franz

Schwarzenberger z Veterinární univerzity ve Vídni ve spolupráci s dr. Leopoldem Slotta-Bachmayerem zkoumal stresové reakce lavinových psů pracujících v bri-



Každodenní trénink psa zocelí a připraví ho na stresové situace

gádě Červeného kříže. A dostali se k velmi zajímavým výsledkům.

## Stres je reakcí na podnět

Pes stresem reaguje na různé podněty. Stresovat ho může stejně tak nemoc nebo zranění jako psychický tlak, emoce, horko, chlad, přetěžování nebo skutečnost, že je naopak vytižen nedostatečně. Přitom stres pro psa není jen negativní, jak by možná někdo na základě nadpisu tohoto článku mohl usuzovat. Pes totiž projevuje také pozitivní stres a to vždy tehdy, když se začíná těšit na svůj úkol. Toto „napětí vyvolané očekáváním“ bývá často označováno jako „motivace“. Ale co přesně se děje v těle psa, když tam stoupá hladina stresu (tedy i tehdy, když se začíná těšit na svoji úlohu)?

## Stres ruší mozek

V důsledku stresu dochází ke zvýšené spotřebě energie. Z toho se odvíjí pokles výkonnosti. Procesy učení v mozku se narušují. Pokud je pes cíleně zbavován napětí, je schopen se pozorněji učit a tím pádem může podávat lepší výkony. Víc a víc „dusit“ motivovaného psa je tedy z metodického hlediska čirý nesmysl. Mělo by docházet spíše k opaku: psůvod by ho měl svým uvolněným a suverénním

## „Na stres lze úspěšně přivykat dokonce i dospělé psy.“

vystupováním uklidňovat, aby snížil stresovou reakci těla a tím pádem aby mozek dokázal dobře zpracovávat informace. Tím se vytvoří optimální situace pro učení. Zásadní otázkou je: které faktory způsobují mému psu stres?

### Analýza stresových hormonů

Během studie prováděné na lavinových psech měli být identifikováni konkrétní původci stresových hormonů. Studie byla prováděna během třítydenního tréninkového kursu psí brigády Červeného kříže. Psi museli zvládnout celou řadu namáhavých situací, mimo jiné také let vrtulníkem. V průběhu těchto tří týdnů psovodi sbírali trus svých psů, který byl potom analyzován na přítomnost stresových hormonů. Tak bylo možno exaktním protokolováním hladiny stresu a zkušeností zjistit vzájemnou souvislost. Ale teď už k výsledkům.

### Zkušenost zmenšuje stres

Starí praktici, tedy psi, kteří trénink ab-

solvovali pošesté nebo posedmé, trpěli stresem mnohem méně než nezkušení nováčci. Věděli, co je čeká, a evidentně si důvěřovali v tom, že všechny situace dokážou hravě zvládnout. Čím lépe se pes s neznámou situací dokázal vyrovnat, tím menší byla hladina jeho stresu. Výsledky studie dostatečně jasně ukazují, že procvičování napomáhá při odbourávání stresů.

### Kritický první den

Zvláště vysoké bylo zatížení stresem během prvního tréninkového dne. Každý pes se musel seznamovat s novými psy, svou roli sehrálo i cizí, neznámé prostředí. Proto se hladina stresu během prvního dne zvedla o více než dvojnásobek! Již od druhého dne ale připravenost ke stresu rapidně klesla a po týdnu se už psi úplně sžili a vykazovali podobné hodnoty stresu jako doma. Co to znamená pro psí sporty a soutěže? Doporučuje se přicestovat na místo konání soutěže alespoň o den dříve, a pokud je to možné, navštívit přímo místo, kde se budou soutěže odehrávat. Tak se pes seznámí s novým prostředím a se zřetelně redukcí hladiny stresu se mu bude příštího dne lépe startovat v soutěži, protože, jak už jsme se zmínili, stresové reakce mají bezprostřední vliv na výkonnost mozku. Také na první hodině ve psí škole se nezkušený pes ocitá ve velkém stresu. Stůjte mu proto po boku, aby se o vás mohl opřít!

### Přestávky mají smysl

Doprostřed prvního tréninkového týdne byl zařazen jeden odpočinkový den. Vyhodnocení stresových hormonů prokázalo, že tento klidový den měl cenu zlata. Po krátké zotavovací fázi stresové hormony ještě jednou výrazně klesly. Pauza tedy měla účinky, které podporovaly a stabilizovaly výkonnost.

### Hledání rozbuší srdce

Před a po hledání byli psi, kteří se zúčastnili studie, napojeni na kabel. Na vnitřní straně stehna jim byl měřen tep a to bezprostředně před hledáním a po něm. Výsledek ukázal, že srdeční tep stoupl krátce před hledáním a také při krátkých vyhledávacích cvičeních ze 70 tepů na 110 tepů za minutu. Pokud hledání trvalo déle a pes musel dlouho čekat, zvyšovalo se tím fyzické zatížení psa. To vedlo k tomu, že se psí tělo více a více zahřívalo. Již po 15 minutách dosáhlo takového stupně zahřátí, že se zvíře muselo snažit teplo nějakým způsobem odbourat! A proto se začalo šetřit. Jinak by mu totiž hrozilo přehřátí. V optimálním případě

### Uvolnění a pohoda

Pokud pes nereaguje způsobem, jaký si přejete, a neprojevuje ani dominantní chování, patrně trpí stresem. Netrpělivost v takovém případě rozhodně není namístě. Dopřejte psu trochu klidu a ochlazení. Uklidňujte ho. Pokud je to nutné, trénink přerušte, zařaďte jednodenní pauzu a potom začněte znovu. Osvědčilo se nechat nervózního psa pod vedením zkušeného a uvolněného psovoda, který na psa může přenést svoji jistotu a klid. Populární psi trenéři v Americe zahajují práci se psem teprve poté, co s psovody provedou pár uvolňovacích cviků se psy. Zkušenosti ukázaly, že psi se pak učí rychleji.



proto psovod hledání po 15 minutách ukončí a dopřeje psu přestávku.

### Štěňata vše zvládnou

Lavinového tréninku psí brigády se zúčastnil také zlatý retrívr Aiko. Všeobecné mínění před zahájením bylo takové, že stresové zatížení bude na šestiměsíčního Aika příliš vysoké. Jak velké bylo překvapení, když vyšly najevo výsledky výzkumu. Hladina stresu u Aika se nijak výrazně nezvedla. Zdá se tedy, že štěňata a mladí psi si dokážou s neznámými situacemi poradit mnohem lépe než jejich dospělí kolegové. Aiko v každém případě zvládl trénink relativně snadno. Až den po kursu náhle vykázal zvýšené hodnoty stresu. Ale záhy vyšlo najevo, že musel předchodící noc strávit sám v cizím bytě. To na něj už bylo příliš, i když let vrtulníkem a celý trénink předtím zvládl bez problémů. Pro výcvik z toho vyplývají dvě věci: štěňata a mladé psy lze bez problémů už velmi brzy vystavovat nejrůznějším situacím. Předpokladem ovšem je, že psovod bude přítomen, nebo pes bude alespoň velmi dobře znát prostředí. Obejít se bez obojího najednou by pro štěně mohlo být příliš a přinejmenším zpočátku bychom ho podobných zážitků měli ušetřit. ■

### Trénujte

Do jaké míry bude váš pes trpět stresem, máte z velké části ve svých rukou. Můžete ho „zocelovat“ permanentním tréninkem. V ideálním případě začnete se štěnětem a zvykejte ho na pokud možno co nejvíce faktorů životního prostředí. Důležité je, aby na neznámá místa bylo štěně doprovázeno osobou, ke které má vztah, aby se nedostalo do přílišného stresu. Ze štěně tímto způsobem přivykaného stresu se s největší pravděpodobností vyvine robustní vyrovnaný pes. Ale na stres lze přivykat i dospělé psy. Začněte s každodenním tréninkovým programem, třetí den zařaďte pauzu a berte ohled na to, že pes je schopen dobře zvládnout jen krátké tréninkové jednotky. Přestaňte vždy tehdy, když to psa ještě baví, tedy po zhruba 10 až 15 minutách. Postarejte se o jeho ochlazení za pomoci mokrého ručníku a čerstvé vody a zajistěte mu nějaké stinné místo.