

SEPARATION ANXIETY IN DOGS AND WHAT TO DO?

SEPARAČNÍ ANXIETA U PSŮ A CO S TÍM?

Radka Dobšíková*

Ústav veřejného veterinářství, ochrany zvířat a welfare, Fakulta veterinární hygieny a ekologie, Veterinární a farmaceutická univerzita Brno, ČR

Department of Veterinary Public Health and Animal Welfare, Faculty of Veterinary Hygiene and Ecology, University of Veterinary and Pharmaceutical Sciences Brno, Czech Republic

Summary

Separation anxiety is one of the most often behavioral disorders in dogs causing serious problems to a dog as well as to its owner. It is manifested by the changes in dog's behavior based on the anticipation of possible danger. Main causes of the behavior disorder are e.g. a problematic or premature separation of a puppy from its mother, changes in daily routine of the family, a stay in a shelter or a dog hotel, an inappropriate owner's behaviour etc. It is usually found more often in crossbreeds, females and in older dogs. The therapy is based on the modification of dog's daily routine, an implementation of specific training methods, a restriction of welcoming and farewell rituals, providing a dog favourite chewing toys etc. The most important rule is to never punish the dog for the pathological behaviour.

Key words: dog, separation anxiety, behaviour disorder, treatment

Souhrn

Separáční anxiety je jednou z nejčastějších poruch chování u psů, znamenající značné problémy pro psa stejně jako pro jeho majitele. Projevuje se změnami chování psa založenými na anticipaci možného nebezpečí. Hlavními příčinami této poruchy chování jsou např. problematické nebo předčasné odloučení štěněte od matky, změny denního režimu rodiny, pobyt psa v útulku nebo psím hotelu, nesprávný přístup chovatele apod. Obvykle je zjišťována u kříženců, samic a starších psů. Terapie je založena na modifikaci denní rutiny psa, zavedení specifických tréninkových metod, omezení rituálů vítání a loučení, poskytnutí oblíbených hraček ke kousání apod. Nejdůležitějším pravidlem je nikdy psa netrestat za tohoto patologické chování.

Klíčová slova: pes, separáční anxiety, porucha chování, léčba

Úvod

Pes je sociální, smečkový živočich, který si vytváří sociální vazby nejen k příslušníkům svého druhu, ale také k člověku, tj. k majiteli a členům domácnosti. Pokud je tato vazba příliš silná, může pes podlehnout strachu z odloučení, který vede k projevům chování souvisejícím se snahou opětovně navázat kontakt s člověkem, jako např. ke zvýšení motorické aktivity ve snaze najít majitele, ke štěkání a vytí z důvodu obnovení hlasového kontaktu nebo k hrabání a kousání dveří či oken z důvodu odstranění překážky oddělující psa od majitele a obnovení fyzického kontaktu s člověkem.

Nejvýznamnější při zvládnutí této poruchy chování je psa nikdy za toto chování netrestat, protože anxiety (úzkost) není výsledek neposlušnosti nebo vzdoru, ale jde o stresovou reakci vyvolanou působením negativního podnětu, tj. samoty, odloučení, na psa.

* dobsikovar@vfu.cz

Příčiny a rizikové faktory SA

Separáční anxieta (SA) je patologické chování psů založené na anticipaci (předvídání) možného nebezpečí. Podstata tohoto patologického chování je velmi často dána špatným přístupem majitele ke psovi. K příčinám vzniku tohoto chování patří např. problematické nebo předčasné odloučení štěněte od matky, změna denního režimu rodiny (např. stěhování, úmrtí, pes ponechán doma o samotě na delší dobu), pobyt psa v útulku nebo psím hotelu, nesprávný přístup chovatele, přílišná fixace psa na člena rodiny, změna prostředí, narození dítěte související s náhlým nedostatkem času na psa apod.

Symptomy SA

Základním příznakem SA je stresová reakce, která se projevuje např. hyperkinezí s výrazným neklidem, neustálým nebo intermitentním pobíháním, někdy může dojít ke snaze o násilné upoutání pozornosti či k projevům agrese. Někteří psi mohou běhat v domácnosti podle specifického, zafixovaného vzoru (v kruhu, lineárně apod.). V některých případech však dochází ke zcela opačné reakci, pes je celkově méně aktivní, projevují se u něj příznaky deprese, izolace nebo ignorace (okolí, povelů, krmení).

Stresová reakce je obvykle doprovázena hyperventilací, tachykardií, hypersalivací, vokalizací či dokonce vomitem (zvracením). U některých psů se může SA projevit ve formě submisivního nebo nekoordinovaného močení, koprofagie, destruktivního či repetitivního (stereotypního) chování. Urinace a defekace na místech, která jsou často využívána majitelem, má pro psa uklidňující význam. Při žvýkání, okusování či trhání předmětů s pachem člověka dochází u psa rovněž k pocitu snížení napětí a k uklidnění. Následkem takové aktivity ale může být poškození zubů a poranění tlapek a drápů, stejně jako poškození zařízení domácnosti.

U některých psů byla pozorována i tzv. pica, tj. patologické požívání nestrávitelných předmětů (např. hlíny, písku, plastových předmětů), nebo projevy automutilace, tj. sebepoškozování. Pokusy o únik psa z domácnosti mohou vyústit až k jeho extrémnímu poškození, byly dokonce popsány případy, kdy pes ve snaze kontaktovat majitele proskočil zavřeným oknem. Příznaky SA bývají obvykle nejintenzivnější do půl až tři čtvrtě hodiny po odchodu, resp. při návratu majitele domů. Pokud je chování, jako např. submisivní urinace, vokalizace či ničení vybavení domácnosti, manifestováno z důvodu SA, obvykle je pes nevykazuje, pokud se majitel v domácnosti nachází.

Diagnostika a diferenciální diagnostika SA

Pro účely diagnózy SA je potřeba získat detailní anamnestické údaje, např. o jednotlivých členech rodiny, na něž může být pes fixován, o časovém průběhu problémového chování psa nebo o jeho zdravotním stavu. Pro stanovení diagnózy je vhodné mít k dispozici videozáznam zachycující změny chování psa před odchodem, resp. při příchodu daného člena rodiny.

Zcela nezbytné je provést celkové vyšetření zdravotního stavu psa, a to z důvodu vyloučení dalších možných organických příčin jeho patologického chování. V rámci diferenciální diagnostiky je např. nutno urinaci v souvislosti se SA odlišit od urinace způsobené různými zdravotními komplikacemi. U psa se SA dochází obvykle k urinaci (nebo k defekaci) do 60 minut po odchodu majitele, zatímco u psa nemocného nebo netréňovaného k tomuto jevu dochází nejčastěji až po několika hodinách. Inkontinence u psů souvisí s nekontrolovanou urinací, přičemž psi mnohdy močí nevědomě (např. ve spánku). Příčinou inkontinence může být např. infekce močových cest, nedostatečná funkce svěrače vlivem stáří, kastrace, močové kameny, diabetes, poruchy činnosti ledvin apod.

Při diagnostice SA je také nutno vyloučit další behaviorální problémy, jako např. submisivní nebo excitační urinace (při vítání, při trestání), značkování, fyziologickou destrukci juvenilními jedinci, nudu či nedostatečný nebo neadekvátní trénink poslušnosti.

Prevence SA

K významným preventivním opatřením pro předcházení SA u psa patří postupný nácvik psa na samostatnost v přítomnosti člověka, následně postupné navykání psa na samotu (bez přítomnosti člověka), dále udržování určitého odstupu od psa, omezení vítacích a loučících rituálů při příchodu a odchodu majitele z domu apod. Všechny výcvikové metody by měly být uplatňovány již od štěněčího věku tak, aby se pes naučil samostatnosti co nejdříve.

Terapie SA

Majitel si musí nejprve uvědomit, že anxiety (úzkost) není výsledkem neposlušnosti, pomsty nebo vzdoru psa, ale jde o projev stresové reakce. Prvním a nejdůležitějším pravidlem při léčbě SA je psa nikdy za projevy SA netrestat. Trest může mít zcela opačný účinek a může panickou úzkost u psa ještě zvýšit.

Metody terapie SA jsou odvozovány především od toho, jak závažné projevy pes projevuje. Při terapii SA jsou využívány kombinace následujících technik:

- modifikace denního režimu a prostředí psa,
- zvýšení fyzické a mentální aktivity psa,
- zabránění „sledování“ majitele po bytě a vyžadování pozornosti majitele,
- ignorace pokusů psa o kontakt všemi členy rodiny,
- odbourání rituálů loučení a vítání (přibližně půl hodiny před odchodem psa ignorovat, při příchodu se jen krátce přivítat),
- poskytnutí oblíbených hraček ke kousání (např. kong, kost typu nylabone s navrtanými otvory pro pamlsky), hračky s obsahem pamlsků podporují kousání a lízání, což má pro psy uklidňující účinek,
- ponechání psovi po odchodu majitele věci s jeho pachem,
- použití feromonů s uklidňujícím účinkem (např. D.A.P.[®] difuzér),
- naučení psa na „bezpečné místo“ v kleci,
- behaviorální techniky desenzitizace a protipodmiňování nebo
- farmakoterapie.

V rámci terapie poruch chování jsou využívány tzv. techniky behaviorální terapie, které jsou založeny na specifickém tréninku psa vedoucím ke změně vnímání přijímaných (negativních) signálů. Při behaviorální terapii SA lze využít techniky desenzitizace a protipodmiňování.

Desenzitizace znamená snížení vnímání daného podnětu (např. přípravy na odchod členů rodiny), lze ji provádět při příchodu nebo odchodu majitele. Prakticky může probíhat způsobem, kdy se mění rituál odchodu z domu či příchodu do domu. Jako účinné se jeví trénovat občasný návrat, resp. odchod majitele do bytu, čímž dochází k postupné změně významu signálů o odchodu, resp. příchodu majitele.

Technika modifikace chování metodou protipodmiňování je založena na systematickém nácviku povelu „sedni“ v blízkosti dveří, následovně vzdálení majitele od psa a odměně za klidovou reakci psa. Postupně je k nácviku přidáno otevření vstupních dveří, pak odchod za otevřené a následně i za zavřené dveře, vše doprovázeno odměnou za klidné chování psa. S postupem času je délka pobytu majitele mimo domácnost prodlužována. Cílem techniky je změna významu podnětu z podnětu „osamocení“ v podnět „odměna za klid“. Obě techniky jsou časově i emočně poměrně náročné, ale ve svém důsledku se zcela jistě vyplatí.

Terapie mírné formy SA

Pokud pes trpí mírnou formou SA, může tento problém vyřešit výše zmíněná technika protipodmiňování, která má za cíl změnit strachové, úzkostní nebo agresivní chování psa na chování příjemné a relaxované. Děje se cestou nácviku asociace: obávaná, neoblíbená, nebo milovaná osoba (situace, zvíře, místo, objekt) a nějaká odměna. Za určitý čas se pes naučí, že to, čeho se obává, pro něj vlastně znamená něco dobrého. U psů se SA lze technikou protipodmiňování vycvičit asociaci mezi stavem osamělosti a získáním pamlsku.

Aby došlo k vývoji této asociace, vždy, když majitel odchází z domu, měl by nabídnout psovi hračku nebo kong naplněný pamlskem (sýr, piškoty, banán, cottage sýr, oblíbené granule apod.), kterým se pes zabaví v kritické době, tj. 20 až 30 minut po odchodu majitele. V ideálním případě by měl být kong nebo hračka ve zmraženém stavu (psovi bude "zábava" trvat mnohem delší dobu). Hračku by však měl mít pes k dispozici pouze po dobu nepřítomnosti majitele, tzn. v okamžiku příchodu by ji měl majitel odstranit z dosahu psa. Tento způsob terapie lze aplikovat pouze v případě mírné formy SA, protože pes, který projevuje silnou SA, v nepřítomnosti pána nežere, tzn. nebude se o kong zajímat.

Terapie střední až silné formy SA

Terapie střední až silné formy SA vyžaduje komplexnější proces desenzitizace a protipodmiňování. Před vlastním prováděním metod je nezbytné, aby pes nepocíťoval strach, stres nebo úzkost, protože by se SA mohla ještě zhoršit. Terapie musí být progresivní a musí se měnit v závislosti na aktuálních reakcích léčeného zvířete, a jelikož je pro laika často obtížné interpretovat mírné změny chování psa, je nutné, aby tuto terapii prováděl trénovaný profesionál, behavioralista.

Je klíčové psa postupně navykat na samotu pomocí série velmi krátkých odloučení, které jsou natolik krátké, že nejsou zdrojem úzkostných obav psa z nepřítomnosti majitele. Postupně, v průběhu několika týdnů, je pak nutné intervaly samoty prodloužit. Proces terapie závažnějších forem SA lze obecně rozdělit do dvou kroků:

První krok: příprava na odloučení

Někteří psi cítí úzkost v okamžiku, kdy majitel vykazuje přípravy na odchod z domácnosti, jako např. při obouvání bot, držení klíčů od auta apod. Pokud pes tuto úzkost v době přípravy majitele na odchod nevyjadřuje, je možno začít přímo druhým krokem terapie.

První krok terapie spočívá v naučení psa, že to, že si majitel obuje boty, vezme klíče, ještě neznamená, že vždy odejde. Majitel vykonává tyto aktivity v průběhu dne několikrát v různých časech, aniž by odešel. Tento trénink vede postupně ke snížení úzkosti u psa, protože zjistí, že vykonávané aktivity nevedou přímo k odchodu majitele.

Nácvik může trvat, v závislosti na závažnosti SA, několik týdnů až měsíců. Poté, co si pes na danou situaci navykne a nevykazuje úzkost při výše uvedených aktivitách majitele, lze přistoupit k dalšímu kroku.

Druhý krok: odchod z domácnosti a nepřítomnost

V první fázi je vhodné začít s velmi krátkými nácviky odchodu, přičemž hlavním pravidlem zůstává, že doba odchodu nesmí být natolik dlouhá, aby vedla k vyvolání SA u psa. Začít lze navykáním psa na samotu tak, že pes ztratí kontakt s majitelem (např. majitel odejde do jiné místnosti v domácnosti). Postupně je prodlužována doba pobytu majitele v jiné místnosti mimo dosah psa. Následuje tentýž nácvik na jiné dveře, až se majitel postupně dostane ke vstupním dveřím. Následuje trénink krátkých (několik vteřin) pobytů venku. Po nácviku samoty po dobu 5 až 10 vteřin je vhodné začlenit metodu protipodmiňování, kdy pes, zůstane-li v klidu, dostane odměnu krátce před odchodem majitele.

Při nácviku je nutné počkat několik minut mezi jednotlivými odchody majitele. Po každém krátkém odloučení se musí majitel přesvědčit, že jeho pes není vystresovaný, a teprve poté může provést další odchod. Pokud je v okamžiku dalšího odchodu pes stále excitovaný z majitelova předchozího odchodu nebo příchodu, může dojít ke snížení tolerance následujícího odchodu a problém se může ještě zhoršit.

Majitel se musí při odchodu a příchodu sám chovat velmi klidně a tiše, což vede ke snížení stresu u psa a ke snížení rozdílu mezi stavy: majitel je doma a majitel odchází (nebo přichází).

Terapie s využitím behaviorálních metod musí probíhat velmi pomalu. Někteří majitelé nejsou trpěliví a chtějí situaci vyřešit okamžitě, takže vystavují svého psa dlouhodobé samotě, a tím u něj vyvolávají anxieta a zhorší celou situaci. Při terapii SA by neměl být pes ponechán zcela o samotě (vyjma desenzitizačních cvičení). Měl by být v neustálém kontaktu s majitelem, chodit s ním do práce, nebo být alespoň s ostatními členy domácnosti.

Další možností, jak zvládnout problematické chování psa s projevy SA, je jeho naučení na používání velké transportní klece. Ta se, po postupném návyku, může pro psa stát „bezpečným místem“, kde může zůstat po dobu nepřítomnosti majitele (pozor!: ne za trest, ale za odměnu). V případě, že pes reaguje na pobyt v kleci negativně, lze využít metodu nácviku psa na samostatnost pobyt v jiné místnosti za použití branky (při prvním nácviku s udržení kontaktu s majitelem, postupně může dojít na omezení tohoto kontaktu).

Jako velmi vhodné a funkční se jeví poskytnutí dostatečné fyzické (běh, plavání, procházky, přetahování, aport, agility, Freestyle nebo frisbee) a mentální (návštěva nových míst, osob, zvířat, poskytnutí hraček jako např. Kong®, Buster Cube®, Tricky Treat Ball™, Tug-a-Jug™) stimulace. Trénink obohacuje psův život, snižuje jeho stresové zatížení a usnadňuje terapii behaviorálních poruch.

Přivést do domácnosti dalšího psa, který by měl být rezidentnímu psův společníkem, se jeví jako neúčinné, protože pes trpící SA je obvykle fixován na člověka, majitele.

Farmakoterapie SA

Ovlivňování chování, resp. psychického stavu psa pomocí medikace je výjimečnou, a mělo by být až finální možností terapie. Farmakoterapii je vhodné využít pouze v případech, kdy, s ohledem na závažnost případu, nelze dosáhnout terapeutického úspěchu jinou cestou. Obvykle je použití farmak indikováno při řešení středních až závažných forem SA.

Medikace psa může usnadnit pokusy o jeho izolaci bez příznaků anxiety, často je léčba za pomoci medikace progresivnější než při použití „nefarmaceutické“, behaviorální metody. Farmakoterapie však není samospasitelná, velmi často není účinná bez použití výše uvedených behaviorálních technik modifikace chování. V řadě případů indikovaných jako závažná SA u psů je kombinace obou metod, tj. metody farmaceutické a behaviorální, prokázána jako nejúčinnější.

Při použití léků k vyřešení SA psů je vždy nutná konzultace s veterinárním lékařem nebo behavioralistou, který současně může posoudit pokroky, kterých pes v rámci farmakoterapie dosáhl.

Závěr

Separční anxieta psů je naučeným multifaktoriálním patologickým chováním. Při aplikaci vhodného terapeutického postupu lze u pacientů obvykle vyslovit příznivou prognózu, přičemž při využití širokého spektra výše uvedených technik včetně behaviorálních, popř. farmakologických metody léčby lze očekávat zlepšení stavu za 3 až 6 měsíců každodenní práce.

Literatura

Askew, H.R. (2003). Treatment of Behavior Problems in Dogs and Cats. A Guide for the Small Animal Veterinarian. 2nd Ed., Blackwell Publishing, 391 pp.

Flannigen G., Dogman, H.N. (2001). Risk factors and behaviors associated with separation anxiety in dogs. Journal of the American Veterinary Medical Association, 219: 434-501.

Takeuchi Y., Houpt A.K., Scarlet M.J. (2000). Evaluation of treatments for separation anxiety in dogs. Journal of the American Veterinary Medical Association, 217: 320-387.