

## NOČEM BITI SAM!

**Tole sporočilo nam, skrbnikom predvsem mladih psov, ne uide, ko se vrnemo v napol razdejani dom in ugotovimo, da kuža trpi za ločitveno tesnobo**

Skrbniki psov večkrat pozabljamo, da je pes krdelna žival in je kakršna koli osamitev, ki pomeni kazen, grožnjo, vznemirjenje in skrb, zanj stresna. Vedenje, ki ga imenujemo z angleško besedo »separation anxiety«, lahko nastopi v katerem koli življenjskem obdobju, najbolj dramatično pa je dejstvo, da vzroka velikokrat sploh ne zaznamo. Kuža se lahko obnaša v odsotnosti družine povsem normalno nekaj let, nato pa se prične vesti drugače. Pojav torej povezujemo z odsotnostjo skrbnika oziroma družinskih članov, to pa je tudi edina rdeča nit celotne zgodbe. Znaki ločitvene tesnobe se namreč kažejo zelo različno. Pes lahko s svojim vedenjem izkazuje nelagodje in tesnoba, lahko cvili, laja, tuli, se slini, celo bruha in ima prebavne motnje. Najpogosteje pa se ločitvena tesnoba odraža v uničevanju predmetov in pohištva. V redkih primerih se kaže kot neobičajno vedenje tudi po prihodu skrbnika. Po izsledkih statistike, ki so jo izvedli v ZDA, ima težave z ločitveno tesnobo desetina vseh psov, skoraj polovica od teh pa jih izraža na precej neprijetne načine.

Najpogosteje se s tem pojavom srečamo, ko dobimo mladiča, ki je bil do tedaj v leglu obkrožen s sorojenci in pod skrbnim očesom psice matere. Vzreditelj se mu je kar najbolj posvečal tako, da je bil varen človeške in pasje družbe. Nato pa se mora soočiti s povsem novo, predvsem pa stresno situacijo: ko novi skrbniki odidejo v službo in šolo, ostane povsem sam. Strokovnjaki pravijo, da je težavno vedenje težko odpraviti brez pomoči zdravil. In kaj lahko storimo sami?

Prvo in najpomembnejše pravilo je zagotovo sprememba vedenja skrbnika: tesnobe, depresivnega in vsiljivega vedenja skrbnik ne sme nagrajevati s tolaženjem in posebej skrbnim obravnavanjem psa. S tem mu namreč samo potrjuje, da je navedeno vedenje pravilno. S psom naj se ukvarja, ko bo ta sproščen in si bo božanje, igro, pohvalo... zaslužil tako, da bo sedel, legel, dal tace ipd., neželeno vedenje pa je treba prezreti.

Preprosta, vendar zelo učinkovita metoda je sprostitvena masaža, kot jo uči Linda Tellington. Gre za priljubljeni in preizkušeni prijem »**ležeči leopard**«, ki ga lahko izvajamo vedno in povsod. Z iztegnjeno dlanjo krožimo v smeri urinega kazalca za krog in četrt, s tem pa sproščamo napetost mišic, odpravljamo zakrčenost in strah. Natančna navodila za uporabo metode **TTouch** so opisana v knjigi »Metoda TTeam za pse«, ki je izšla tudi v slovenskem prevodu. Opisan je tudi način za utrjevanje občutka varnosti, ki jo pes z znaki ločitvene tesnobe zelo pogreša. Gre za uporabo povijanja telesa s povojem, kar na pasje vedenje deluje pomirjujoče. Če je pes očitno nervozen, ko je čas za odhod skrbnika od doma, lahko uporabimo t.i. »**ušesni dotik**«: uhelj primemo s palcem in kazalcem, glava pa je podprta z drugo roko. S palcem nežno gladimo uhelj od glave preko korena uhlja vse do konice. Dotik mora biti počasen in nežen. Ob prikazu svojih metod na problematičnih živalih Linda Tellington vedno prepriča še tako vztrajne skeptike, vsi pa, ki to metodo uporabljamo, se vedno z veseljem vračamo k njej.

Iz zakladnice ayurvedskih pripravkov za premagovanje stresa priporočamo **Anxocare**. Pripravek sestavlja kar 21 zelišč, med njimi prevladujejo Bacopa monnieri, Centella asiatica in Withania somnifera. V Indiji, kjer pripravek izdelujejo, so opravili študije, ki so dokazale učinkovitost omenjenega pripravka. Sirup, ki je prijetnega okusa in ga psi brez odpora zaužijejo, je potrebno dajati najmanj 15 dni dvakrat dnevno, količina je odvisna od velikosti psa. Deluje proti tesnobi in strahu, uravnava neželeno vedenje, zvišuje prag strpnosti in sprejemanja nenavadnih pojavov, izboljšuje čuječnost, sposobnost učenja in spomin. Vedno, kadar se ukvarjamo z vedenjskimi težavami psov, je pametno pred dajanjem pomirjeval pomisliti tudi na uporabo Bachovih cvetličnih kapljic. Na voljo je kar nekaj

možnosti v odvisnosti od okoliščin, v katerih se ločitvena tesnoba pojavlja. Prvo omenjeni na seznamu je vedno repik – **Agrimony** (*Agrimonia eupatoria*). Uporablja se pri psih, ki navzven ne kažejo zaskrbljenosti, se nikdar ne »pritožujejo«, želijo ustreči skrbniku, pri tem pa se v očeh lahko opazi njihov prestrašen in zaskrbljen pogled. Svoja občutja predelujejo navznoter tako, da se ta izražajo kot srbenje kože, prebavne motnje, uriniranje ali opravljanje potrebe v stanovanju.

Izvleček trepetlike - **Aspen** (*Populus tremula*) uporabimo v primeru, da se pes boji neznanega. Cikorija - **Chocory** (*Cichorium intybus*) je primerna za pse, ki neželjeno vedenje uporabljajo, da pritegnejo pozornost skrbnika. Njihov značaj je posesiven in dominanten. Bodika - **Holly** (*Ilex aquifolium*) dajemo psu, ki je čustveno vznemirjen, ljubosumen, nezaupljiv in izraža pomanjkanje pozornosti. Hkrati se lahko pojavljajo simptomi bolezni, kot so močne akutne alergije, kožni izpuščaji, napadi astme, nenadna vročinska stanja. Bachov cvetni izvleček iz pravega kostanja **Sweet Chesnut** (*Castanea sativa*) pa je primeren za pse, ki delujejo obupano in brezizhodno. V to skupino sodijo tudi zlorabljeni in zanemarjeni psi, ki so jih rešili iz zavetišč, laboratorijev ali pasjih farm. Ob ločitvi od skrbnika zavračajo hrano. Terapevti še posebej izpostavljajo divji rdečecvetni kostanj **Red Chesnut** (*Aesculus carnea*), ki ga uporabljamo, kadar gre za premočno navezanost na skrbnika. V tem primeru že nekajminutna odsotnost izzove cviljenje in protest.

Nenazadnje je treba omeniti še najbolj priljubljeno kombinacijo izvlečkov **Rescue Remedy**, ki jo lahko uporabljamo vsakič, ko nastopi stresna situacija.

Izbor naštetih izvlečkov, po potrebi lahko tudi več njih, je po skrbnem preudarku seveda najbolj priporočljivo uporabljati skupaj s postopnim navajanjem na nove razmere.

Strokovnjaki za vedenje in šolanje svetujejo, da se pes čim prej nauči počakati na določenem mestu, kamor se skrbnik vrne, sprva takoj, nato pa se čas podaljšuje. Takoj, ko bo pes za mirno čakanje nagrajen in hkrati prepričan, da bo skrbnik vedno prišel, bodo težave izginile.

#### PRIMER:

Novopečena skrbnica mladička se je borila z drisko, ki jo je najprej pripisovala menjavi zob in uživanju mleka. Stanje se kljub zdravljenju in dieti ni popravilo. Sčasoma je skrbnica ugotovila, da se driska pojavi vedno, kadar psička doživi stres zaradi menjave okolja ali odsotnosti skrbnice, ne glede na to, da je bila ta čas v varstvu skrbničine mame. Vedno, kadar je dan preživela skupaj s skrbnico v službi, je tudi noč mirno prespala. Čez dan je bila prebava več ali manj normalna, ponoči pa sta morali obe vstajati tudi štirikrat na noč. Psička je sicer normalno živahna in ješča. Skrbnica je hkrati tudi ugotovila, da se psička boji neznanih stvari in včasih preprosto noče zapustiti avtomobila. Skrbnica se je odločila za ayurvedski pripravek Anxocare, kombinacijo Bachovih cvetnih izvlečkov, Rescue Remedy pa uporabi vedno, kadar nastopi stresen dogodek, ki bi psički lahko povzročil nelagodje.

Mojca Sajovic