

Julie Naismith

Nechod' pryč!

Jak překonat separační úzkost psa
a získat zpět svobodu

NAKLADATELSTVÍ

PLOT

Praha, 2023

Pro Indii, Texe a samozřejmě Percyho

Be Right Back!

How to Overcome Separation Anxiety And Regain Your Freedom

© Julie Naismith, 2019

Tento překlad knihy *Be Right Back!: How To Overcome Your Dog's Separation Anxiety And Regain Your Freedom* vychází na základě smlouvy s Julií Naismith.

Žádná část této knihy nesmí být reprodukována ani vysílána v jakékoli podobě a jakýmkoli prostředky, elektronickými, digitálními či mechanickými, včetně fotokopií, zvukových záznamů nebo jakýmkoli systémem pro ukládání a vyhledávání informací, bez písemného svolení nakladatele.

Autorka a nakladatel nenesou odpovědnost v případě náhodných nebo následných škod vzniklých na základě opatření, provádění nebo používání pokynů a doporučení obsažených v této knize nebo v souvislosti s nimi.

Copyright © Julie Naismith, 2019

Illustrations © Julie Naismith, 2019

Cover photo © Peter Collins Photography, 2023

Translation © Jana Dušková, 2023

© Nakladatelství PLOT, 2023

ISBN 978-80-7428-453-3

Poděkování

Mému manželovi, který ve mě věřil, když jsem říkala, že mým snem je učinit z tohoto světa lepší místo k žití pro psy se separační úzkostí a pro jejich majitele. A ostatním členům mé rodiny – obzvlášť mé sestře Sandře – za obrovskou podporu.

Mé mentorce Jean Donaldsonové, která mi nejen poskytla to nejlepší vzdělání, jaké může trenér psů získat, ale navíc mě naučila kriticky myslet, milovat vědu a věřit, že můžeme z tohoto světa učinit lepší místo k žití pro naše psy.

Indii, psovi, bez kterého bych si byla nikdy neuvědomila, jak vřele dokážu milovat psy.

Texovi, za to, že byl tak komplikovaný, že mě přiměl, abych se začala zabývat tréninkem psů založeným na vědeckých poznacích.

Percymu, za to, že mi odpustil, že jsem ho nechávala, ať se vyštěká, protože jsem nevěděla, co si mám počít. A za to, že mi dal podnět k tomu, abych svůj sen proměnila ve skutečnost.

A konečně velký dík všem majitelům psů se separační úzkostí na celém světě, kteří se zbytečně trápí neduhem, o kterém nevědí, že je vyléčitelný. Tuhle knihu jsem napsala proto, abych vám dodala naději.

Obsah

Předmluva	9
Úvod „Víte, že váš pes celý den štěká?“	10
První kapitola Co je separační úzkost?	16
Druhá kapitola Život se separační úzkostí	35
Třetí kapitola Základní praktické tipy pro majitele psů se separační úzkostí	46
Čtvrtá kapitola Začínáme trénovat	61
Pátá kapitola Jak se vyrovnat s nezdary při tréninku?	95
Šestá kapitola Úspěšný trénink	99
Sedmá kapitola Výjimky a speciální otázky	119
Osmá kapitola Separační úzkost: Jak přežít a zajistit si úspěch?	136
Závěr Proč na separační úzkost neexistují rychlá řešení?	143

Příloha A	
Vzorové tréninkové plány	148
Příloha B	
Další tréninkové plány	155
Příloha C	
Jak vybrat trenéra, kterému vaše rodina může důvěřovat?	163
Příloha D	
Alternativní způsoby léčby separační úzkosti u psa	165
Příloha E	
Řešení pro štěkání	168
Příloha F	
Trénink ke zvýšení sebedůvěry	173
Zdroje	176
O autorce	180

Předmluva

Majitelé psů se separační úzkostí jsou ve velmi svízelné situaci: Nejen že mají psa, kterého nemohou nechat samotného, ale navíc musí čelit odsuzování ostatních a nedostatku informací, které potřebují k tomu, aby svému psovi pomohli překonat tenhle neduh, o němž mnohdy ani nevědí, že je vyléčitelný.

Pokud máte pocit, že je to i váš případ, pak jsem tuhle knihu napsala i pro vás.

Na trhu je spousta knih o separační úzkosti, které napsali trenéři pro trenéry – i takových, které napsali trenéři pro majitele.

Ale tuhle knihu napsala majitelka pro jiné majitele (uznávám, že majitelka, která je už dnes zkušenou poradkyní pro separační úzkost). Proto vím na základě vlastních zkušeností, že k překonání separační úzkosti zdaleka nestačí jen tréninkový plán.

V téhle knize vás seznámím s těmi poznatky a technikami přežití, které potřebujete. Budu po vás chtít, abyste zapomněli na špatné rady a plně se soustředili na to, co vám a vašemu psovi pomůže vyřešit váš problém.

Až budete pociťovat tu největší beznaděj, mějte na paměti, že jsem s vámi. A že pevně věřím, že to dokážete.

ÚVOD

„Víte, že váš pes celý den štěká?“

Myslela jsem si, že jsem dobrá majitelka. Vodila jsem psy po čmuhacích procházkách po naší čtvrti a brala je na výlety do přírody i do místních parků kvůli socializaci. A pak se mě jednoho dne soused zeptal: „Víte, že váš pes celý den štěká?“ Moje odpověď zněla: „Ne, nevím.“ Navíc jsem netušila, proč štěká, když nejsem doma. Ta nečekaná otázka mě zavedla na cestu, na kterou jsem vůbec nebyla připravená. Můj pes Percy měl separační úzkost.

Nikdy nezapomenu, jak jsem se toho dne cítila. Jako majitelce psů se mi zhroutil celý svět. Neměla jsem ani tušení, že Percy nepřetržitě štěká, když jsem pryč. Jak jsem to taky mohla vědět? Asi rok už jsem měla Indii, kříženko kokršpaněla a pudla, a na tu si nikdy nikdo nestěžoval. Indiin nevlastní bratr Percy přišel do naší domácnosti, když mu bylo osm týdnů. Předpokládala jsem, že jeho výchova bude stejně snadná jako u Indie.

Pomyšlení, že můj pes celý den štěká, mě trápilo a taky jsem nechtěla mít problémy se sousedy. Musela jsem přijít na kloub tomu, co se děje.

Hledání odpovědi

Tak, jak jsme v dnešní éře chytrých telefonů všichni zvyklí, jsem se nejdřív podívala na Google. Když do vyhledávače napíšete „pes štěká celý den“, vyskočí na vás asi milion tipů s nejrůznějšími názory a protichůdnými fakty.

Spoustu času jsem promarnila blouděním ve slepých uličkách, než jsem našla pár zdrojů, které dávaly aspoň trochu smysl. Zjistila jsem, že mám psa, který má fobii ze samoty: separační úzkost. Psi, kteří ustavičně a nepřetržitě štěkají celou

dobu, co jste pryč, totiž nejsou zlobiví psi. Ani se vám nechtějí pomstít za to, že jste odešli. Oni propadají panice. Nevíme proč, ale z nějakého důvodu přepadá některé psy smrtelný strach, když zůstanou doma sami.

Takový byl i můj Percy.

Jakmile jsem zjistila, v čem tkví Percyho problém, tak jsem se aspoň měla čeho chytit. Když jsem věděla, s čím se potýkám – se strachem – mohla jsem začít hledat příčinu a pokusit se mu pomoci.

Internet nabízí spoustu vysvětlení, proč může pes trpět, když zůstane sám doma. Tady jsou jen některé důvody, na které jsem narazila, když jsem se snažila zjistit, proč se Percy trápí (a o kterých už dnes vím, že jsou to mýty):

- protože se s ním mazlím (vinna ve smyslu obžaloby),
- protože ho nechávám spát v posteli (vinna),
- protože ho nechávám procházet dveřmi jako prvního (za tohle půjdu do vězení pro špatné majitele psů),
- protože ho nechávám jíst jako prvního (a klíč od vězení žalárník zahodí).

Vypadalo to, že jsem ta nejstrašnější majitelka psů na světě. Zajímavé ovšem bylo, že tohle všechno jsem dělala i u Indie a ta byla naprosto v pořádku.

Taky jsem si přečetla, že pes je ve stresu, když ho necháte samotného, pokud si myslí, že je „vůdce smečky“, takže mu musím „ukázat, kdo je tady pánem“. Moje čtyřměsíční dvoukilové huňaté bílé štěňátko je prý posedlé touhou ovládnout celý svět, a pokud nezakročím, tak to skončí špatně.

Další oblíbená rada, která se na internetu vyskytovala snad nejčastěji, zněla: „Nechte ho prostě vyštěkat.“

Tahle rada znamená, že nemusíte dělat vůbec nic. Separační úzkost vašeho psa se spraví sama od sebe.

Zároveň se samozřejmě musíte přestat se psem mazlit a podbízet se mu a jednoduše ho nechat, aby se z toho dostal sám. To ale není pravda. Ne že by to byl „jiný názor“ – to, že to není pravda, je podloženo vědeckými fakty.

Mojí největší chybou bylo, že jako novopečená majitelka jsem tomu všemu věřila. Nechala jsem svého psa trýzněného úzkostí, aby se z ní vyštěkal. Ale nepomohlo to. Naopak, všechno se tím jenom zhoršilo.

Život se psem se separační úzkostí

Jakmile zjistíte, že váš pes propadá panice pokaždé, když vyjdete ze dveří, tak najednou nedokážete nikam odejít.

Život s Percym byl najednou jeden velký stres. Měli jsme psa, který trpěl nevladatelným strachem z toho, že zůstane sám, bez lidské společnosti.

Jít do práce, zajít si na večeři, jít si zaběhat, jet na nákup, přijmout pozvání na poslední chvíli – to všechno jsme si teď museli odříct, nebo jsme přitom měli provinilý pocit, že to pravděpodobně zhorší jeho úzkost.

Najednou jsme s manželem byli uvězněni ve vlastním domově – byli jsme vězňové, kterým dělali společnost jen dva roztomilí chundelatí psi.

Percyho jsme z celého srdce milovali, ale potřebovali jsme získat zpátky i vlastní život.

Příčinami separační úzkosti se budu zabývat v první kapitole. Stručně řečeno: Dosud nevíme, proč některé psy trápí separační úzkost a jiné ne, ale už víme, jak ji napravit.

Přestala jsem brouzdat po internetu a hledat nedomyšlená zdůvodnění, proč se to děje, a místo toho jsem se zaměřila na řešení.

Jako naprostý amatér v tréninku psů jsem si tehdy klopotně razila cestu, ale nakonec jsem přišla na to, že klíčem k úspěchu je postupně navykat Percyho na samotu, a to po velmi malých přírůstcích. Zjistila jsem, že když ho nechám samotného déle, než dokáže zvládnout, tak to jeho úzkost zhorší.

Potřebovala jsem zjistit, co Percy dělá, když jsme pryč. K tomu jsem potřebovala techniku, takže jsem si pořídila „Percy-kameru“.

Percy-kamera nám stejně jako kamera, jakou maminky používají pro sledování miminka, umožnila pozorovat Percyho, když jsme nebyli doma. Díky ní jsme zjistili, jak se chová, když je o samotě.

Pak jsem začala Percyho navykat na samotu – v porovnání s tím, jak trénuju dnes, to vypadalo velmi nemotorně a neohrabaně, ale postupně jsem začala pozorovat zlepšení. Můj přístup zabral tam, kde všechny ostatní rady ztroskotaly.

Nakonec se mi podařilo Percyho přesvědčit, že moje odchody na velmi krátkou dobu a drobné nestresující chvílky nepřítomnosti nejsou zase tak děsivé a že je zvládne.

Trénink založený na důkazech

Dosažené pokroky mě přivedly k tréninku založenému na důkazech. Všechno, co se dočtete v téhle knize, je podloženo důkazy.

Než jsem se dozvěděla, že k tréninku psů existuje i vědecký přístup, myslela jsem si podobně jako spousta jiných majitelů, že to hlavní je „znát psy“.

Ale čím víc jsem se nořila do psího světa a čím víc jsem se dozvíдалa o tom, jak se psi učí, tím víc jsem si uvědomovala, že klíčem k tomu, jak pomoci psovi se separační úzkostí, je trénink založený na důkazech.

Je to zkrátka a dobře věda.

Psi se učí s pomocí asociace. Prostřednictvím asociace si vypěstují strach a změnit strachové reakce se taky naučí prostřednictvím asociace.

Při trénování psů nejde o jejich „polidšťování“, ani to není žádná magie vůdů, ani není ve hře jejich „touha zavděčit se“, ani tu neplatí žádné mýty o dominanci.

Jde tu o používání technik založených na zákonech o tom, jak se zvířata učí. Tahle metoda je založená na vědeckých poznacích, které známe už řadu let. Jsou tak staré, že vypadají, že jsou nové.

Trénink založený na důkazech mi pomohl zbavit Percyho separační úzkosti, a navíc mi to umožnil bez křiku, korekcí, alfa-převalení nebo bolestivých averzivních prostředků (jako je například obojek proti štěkání).

Trénink založený na důkazech mi pomohl zbavit Percyho separační úzkosti, a navíc mi to umožnil bez křiku, korekcí, alfa-převalení nebo bolestivých averzivních prostředků.

Jak by vůbec nahánění hrůzy nebo působení bolesti mohlo pomoci u psa, který už jistě trpí úzkostí? Strach se přece nedá napravit s pomocí strachu.

V závěru knihy se podrobně podíváme na to, proč mnoho nástrojů, které se propagují k nápravě separační úzkosti, nefunguje. Prozatím stačí, když si zapamatujete, že pokud váš pes trpí separační úzkostí, pomůžete mu ji překonat tím, že ho budete na samotu postupně navykat. Tak jednoduché (nebo tak složité) to je.

Proč jsem se stala trenérkou?

Díky zkušenostem s Percyho separační úzkostí jsem se stala horlivou zastánkyní nenásilného tréninku založeného na důkazech.

Když jsme se s manželem snažili pomoci Percymu, prožili jsme tak těžké období, že jsem se rozhodla pomoci i jiným majitelům a psům, aby nemuseli trpět stejně jako my.

Byla jsem do toho tak zapálená, že jsem opustila kariéru v korporátu, díky níž jsem procestovala celý svět, měla k dispozici letenky zdarma v první třídě a vedla jednání v těch nejprestižnějších společnostech světa.

Práce, kterou jsem dělala, mě sice velmi bavila, ale najednou jsem si uvědomila, že vlastně není důležitá. Říká se, že člověk dostane takového psa, jakého potřebuje, ne takového, jakého chce. A Percy byl pes, kterého jsem potřebovala, abych se probírala.

Rozhodla jsem se, že se stanu trenérkou psů, abych mohla pomáhat psům jako Percy a (což bylo stejně důležité) i majitelům psů jako Percy. Lidem, kteří se trápili stejně jako dřív můj manžel a já.

Ze své pracovní kariéry jsem byla zvyklá, že na to, aby člověk mohl dávat rady, potřebuje kvalifikaci. Proto jsem zcela přirozeně chtěla získat kvalifikaci v oboru chování psů a tréninku.

Ale drobné špinavé tajemství tréninku psů tkví v tom, že ve většině zemí se může za trenéra psů vydávat prakticky kdokoli a že na ochranu spotřebitele neplatí žádná oborová norma. Ovšem to, že neexistují předpisy, není omluvou pro nekvalifikovanost.

Jelikož jsem byla rozhodnutá postupovat správně, zapsala jsem se do kurzu, který je známý jako „Harvard pro trénink psů“: na Akademii Jean Donaldsonové pro trenéry psů (Academy for Dog Trainers). A studovala jsem pod vedením přední odbornice Maleny DeMartiniové, která je autorkou vlivné příručky pro trenéry *Treating Separation Anxiety in Dogs (Jak léčit separační úzkost u psů)*.

Moje cesta, která začala ve chvíli, kdy mi soused oznámil, že Percy neustále štěká, a pokračovala přes pomoc Percymu s překonáním separační úzkosti a přes zjištění, že existuje „správná“ vědecká metoda založená na důkazech, která pomůže jemu i jiným psům, mě dovedla až na pozici trenérky a behaviorální poradkyně, jež už pomohla stovkám psů se separační úzkostí.

V téhle knize najdete nejrůznější praktické tipy a strategie, jak svému psovi pomůžete překonat separační úzkost. Najdete zde i odkazy na webovou stránku se zdrojovými soubory, které si můžete stáhnout a vytisknout.

Shrnutí kapitoly

- Váš pes záměrně nezlobí ani se vám nechce pomstít. Má panickou poruchu. Nezavinili jste ji vy.
- Pokud mu chcete opravdu pomoci, soustřeďte se na to, co funguje, a vyhýbejte se tomu, co nefunguje (včetně veškerých špatných rad).

PRVNÍ KAPITOLA

Co je separační úzkost?

Separační úzkost v kostce

Psi mají rádi společnost. Jsou rádi, když mohou být s námi.

Dr. John Bradshaw, přední odborník na separační úzkost psů, říká v jednom článku v deníku *The Guardian*: „Většina psů nesnáší, když musí zůstat o samotě. ... Psi se dají vytrénovat, aby se se samotou vyrovnali, ale jen málokterý majitel si uvědomuje, že to může (ba dokonce má) udělat.“

Někteří psi se zase sami doma nudí a to je frustruje.

Jak poznáte, jaký je mezi tím rozdíl? Je váš pes zklamaný, že jste ho nechali samotného, nebo je rozrušený? Zjistit to není tak snadné, jak byste si možná mysleli, ale existují jisté příznaky, podle kterých se to dá poznat.

Jak definovat separační úzkost?

Separační úzkost psů je něco víc než jen to, že je pes rozladěný, protože jste mu odešli. Psi, kteří trpí separační úzkostí, mají ze samoty fobii. Když zůstanou sami déle, než dokážou zvládnout, zmocní se jich panický strach.

Tihle psi se o samotě bojí, ale jakmile je s nimi někdo, jakýkoliv člověk, jsou v pohodě.

Tenhle stav se někdy také označuje jako *stres z odloučení*, ale výraz *separační úzkost* se používá častěji.

V některých případech pes potřebuje, aby s ním byla určitá osoba nebo osoby. Ale to je mnohem méně časté než pes, který je v pohodě, jakmile je s ním kdokoli. Takle verze úzkosti ze samoty je skutečná separační úzkost. Možná už jste v souvislosti s ní slyšeli termín *nadměrně těsná vazba*.

Pro účely téhle knihy bude výraz *separační úzkost* označovat oba stavy. Taktikami pro řešení *nadměrně těsné vazby* se budeme zabývat ve 4. kapitole.

Obvyklé známky separační úzkosti

Když chceme zjistit, jestli pes skutečně trpí separační úzkostí, hledáme tyhle příznaky:

- nadměrné štěkání, kňučení, kňourání a vytí
- kousání nebo ničení podlah, stěn a dveří, obzvláště v okolí vchodu
- zoufalé pokusy o útěk, vedoucí někdy až k sebepoškození
- pomočování (obzvláště pokud je pes jinak čistotný)
- projevy úzkosti už před vaším odchodem.

Lidé si často myslí, že na to, aby se u psa dala vyslovit diagnóza separační úzkosti, musí projevovat všechna tahle chování. Majitelé mi říkají: „Myslím, že to nemůže být separační úzkost, protože on jenom štěká.“ Nebo: „Nevypadá to na separační úzkost, protože on sice ničí věci, ale sousedé si nestěžovali, že by vyl.“

Někdy se ale naopak stává, že pes trpící úzkostí neprojevuje žádné z běžných problémových chování, ale najdou se u něj jiné známky strachu:

pes se olizuje	těžce oddychuje s vyplazeným jazykem
slintá	kňučí, tiše kňourá
ztuhne	schovává se
utíká do ústraní	chvěje se
má široce rozevřené oči	stahuje uši dozadu
zatahuje ocas mezi nohy	nervózně přechází sem a tam
krčí se	celý se třese

Separační úzkost: co by to mohlo být jiného?

Separační úzkost identifikujeme podle toho, jak se pes chová celkově, když je doma sám, ne jenom podle jednoho nebo dvou chování. Když psa hodnotíme, vždycky potřebujeme videozáznam. Hledáme chování vyvolané strachem, která

jsou vytrvalá a projevují se (nebo se hodně zhoršují) pouze v době, kdy je majitel pryč.

Někdy bývá posouzení obtížné, protože leccos z toho, co pes dělá, když je doma sám, může mít i jiné spouštěče než separační úzkost.

Tady je přehled jiných příčin než separační úzkosti:

Problémové chování o samotě	Jaká může být jiná příčina než separační úzkost?
NIČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> • pes se nudí a chce se zabavit • štěně, kterému rostou zuby, se snaží zmírnit bolest dásní • v bytě jsou myši nebo jiná havěť • kognitivní problémy u staršího psa • fobie z hluku nebo bouřky
NEČISTOTNOST	<ul style="list-style-type: none"> • zdravotní problémy • chybičky v nácviku čistotnosti • pes byl ponechán o samotě příliš dlouho a neměl možnost se vyvenčit • některé léky • kognitivní dysfunkce • změna ve stravě • paraziti
ŠTĚKÁNÍ, VYTÍ, KŇUČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> • hluk na ulici • hluk v paneláku • někdo stojí za dveřmi • pes slyší výt jiného psa • hluk v bytě • nuda

Co není separační úzkost?

Největší potíží při identifikování separační úzkosti tkví v tom, že podobné chování (především štěkání, okusování a ničení věcí) mohou psi často projevovat i z nudy nebo frustrace.

To je sice pravda, ale u úzkostných psů bývají chování z předchozí tabulky většinou intenzivnější a trvají déle.

Vezměte si třeba takzvaného „FOMO psa“ (FOMO je zkratka z anglického výrazu „fear of missing out“, tedy strachu nechat si něco uniknout) – takový pes nesnese pomyslení, že se někde odehrává něco zajímavého a on u toho není.

Jakmile odejdete, začne štěkat, jako by tím chtěl říct: „Hele, nezapomněl jsi mě tady?“ A pak to vystupňuje až do: „Nemůžeš přece odejít beze mě!“ FOMO psi štěkají, dokud si neuvědomí, že jim štěkání není nic platné. Pak to vzdají a zbytek vaší nepřítomnosti prospí.

Pak máme štěkače-hlídače, který za své životní poslání považuje to, že vás musí upozorňovat na veškeré hrozby, které ohrožují vaše přežití, například na listonoše. Takový pes často celou dobu, co jste pryč, sedí u okna a štěká na každého, kdo jde okolo. Tohle chování někdy projevuje ještě usilovněji, pokud ho má zakázané, když jste doma.

Jiní psi okusují o samotě věci, protože se nudí. Někteří se v době vaší nepřítomnosti vymocí, protože se naučili, že čůrat na koberec je bezpečnější, když u toho nejste, protože na ně v tu chvíli nekřičíte.

Tihle psi ovšem netrpí úzkostí. Nudí se, jsou frustrovaní a/nebo zuřivě hlídají, ale nemají panický strach.

Porovnejte si tyhle příklady se psem, který trpí separační úzkostí a má takový strach, že štěká celou dobu, co jste pryč, nebo se psem, kterého trápí takový panický strach, že je schopný si ulámat dráčky ve snaze vyhrabat si cestu ven.

Já tohle chování o samotě rozdělují na „rozumové“ a „emocionální“.

Rozumové chování projevuje pes, který taktizuje. Kdyby uměl mluvit, možná bychom slyšeli, jak si říká: „Když budu štěkat dostatečně nahlas, tak oni se snad vrátí a vezmou mě na tu procházku, na kterou zřejmě zapomněli.“ Nebo: „Tahle noha od stolu vypadá zajímavě. Když ji budu okusovat, tak mě možná zabaví na celé odpoledne.“

Podobné chování jako u separační úzkosti (především štěkání, okusování a ničení věcí) mohou psi často projevovat i z nudy nebo frustrace.

Psi, stejně jako každý jiný vyvinutý živočich, budou vynakládat na určité chování tolik úsilí, kolik se jim vyplatí k dosažení vytouženého výsledku. Jestliže si chtějí vyštěkat procházku, a vytrvalé štěkání jim ji nepřinese, tak když používají rozum, nakonec štěkat přestanou. Psi dělají to, co se jim vyplatí.

Emocionální chování naopak takovou vykalkulovanou logiku ani záměr nemá. Pes zřejmě nad svým chováním nemá kontrolu. Neuvažuje rozumově. A není schopný přestat.

Když je štěkání nebo okusování způsobené strachem, bude trvat tak dlouho, dokud bude trvat strach.

Trochu se to podobá křiku na horské dráze: ten ustane, teprve když se horská dráha zastaví.

Patricia McConellová ve své vlivné knize *I'll Be Home Soon (Brzy se vrátím)* uvádí, že takovým vystupňovaným chováním se pes možná snaží sám sebe ukonejšit. A v tom spočívá jeho odměna za vynaložené úsilí.

Tahle podobnost chování, které projevují psi, když jsou doma sami, může být matoucí, ale kdybych měla vybrat jeden hlavní rozdíl mezi psy, kteří mají strach, a psy, kteří se nudí, byla by to vytrvalost.

Zeptejte se majitelů psa se separační úzkostí, jak dlouho jejich pes projevuje dané chování, a oni většinou odpovědí: „Celou dobu, co nejsme doma.“

Jak vysvětluji v téhle knize, každý případ separační úzkosti je jiný a zobecňování je obtížné. Někteří psi problémové chování v nepřítomnosti majitele občas přeruší. U většiny z nich ale trvá celou dobu.

Emocionální chování se trochu podobá křiku na horské dráze: ten ustane, teprve když se horská dráha zastaví.

Nadměrně těsná vazba

Psi s nadměrně těsnou vazbou jsou na člověka neustále nalepení, ať se doma hne kamkoliv. Takzvaní „VELCRO® psi“ (psi na suchý zip) ovšem nemusí trpět separační úzkostí. Spoustu psů jen těší sledovat majitele na každém kroku, ale když odejde, nepropadají panickému strachu.

Několik studií prokázalo, že psi se separační úzkostí také někdy mívají nadměrně těsnou vazbu na majitele. To ale *neznamená*, že by těsná vazba byla příčinou separační úzkosti. Majitelé, kteří mají těsnou vazbu i s jinými psy, kteří jsou bezproblémoví, vám řeknou, že se psem, u kterého se vyvinula separační úzkost, nedělali nic jinak.

Později si probereme podrobněji, proč nefungují taktické přístupy k odstranění symptomů separační úzkosti. Prozatím si jen zapamatujte, že dokud nezjistíme příčinu emocionálního štěkání, okusování nebo pomočování, nemůžeme ho ani odstranit.

„Proč to dělá, jen když nejsem doma?“

Pokud se váš pes pomočuje doma, když jste pryč, může to být způsobené úzkostí nebo problémem ve výchově k čistotnosti. Možná máte dojem, že vám to dělá naschvál. Tak tomu ale není.

Úzkost

Psi, kteří se pomočují, jen když jsou doma sami, možná trpí stresem z toho, že jsou opuštěni. Pokud jste si jistí, že to nedělají nikdy jindy, tak je skutečně možné, že máte co do činění se separační úzkostí. Nejdřív se zamyslete nad tím, jestli pes neprojevuje ještě jiné symptomy, jako například ničení, okusování nebo štěkání. Nestěžovali si vám sousedé na štěkání? Nenašli jste doma nic okousaného nebo poškrábaného?

Zadruhé se ujistěte, že se pes skutečně pomočuje, jen když nejste doma. Pečlivě si prohlédněte celý byt, hlavně místnosti, které jsou trochu stranou. Zkontrolujte, jestli nevyhledává k čůrání nějaké klidné místočko, kam vy nechodíte.

Pokud si ověříte, že se skutečně pomočuje, jediné když je sám, a navíc máte podezření i na další chování spojovaná s úzkostí (například ničení, okusování nebo štěkání), pak je opravdu možné, že trpí separační úzkostí.

Problém s výchovou k čistotnosti

Venčíte svého psa a on se nevyčůrá? Nebo u něj dlouho marně čekáte, a on nakonec vykoná potřebu, když se k němu obrátíte zády? Někteří psi si vypěstují jakousi obrácenou čistotnost. Neradi konají potřebu před vámi, ať na dvorku, na procházce nebo v parku.

Váš pes prostě dospěl k názoru, že konat potřebu před vámi není dobrý nápad. Psi jsou mistři v rozlišování a nadmíru zdatně dokážou vypozerovat, co je bezpečné a co nebezpečné. Jestliže jste mu už někdy vynadali nebo ho potrestali za to, že vykonal potřebu doma, tak si z toho možná vyvodil, že není bezpečné čůrat, když ho vidíte. Jakmile odejdete, tak je „čistý vzduch“, a proto po návratu najdete doma znečištěný koberec.

Je důležité vědět, jestli se jedná o problém ve výchově k čistotnosti, nebo jestli psa po vašem odchodu přepadá úzkost. Pokud je to úzkost, řiďte se radami z téhle knihy. Pokud tkví problém ve výchově k čistotnosti, vraťte se u ní k úplným základům. O výchově k čistotnosti si můžete přečíst víc v příloze B.

Příčiny separační úzkosti

„Je to moje vina, že můj pes trpí separační úzkostí?“ Tohle je asi ta nejčastější otázka, kterou si majitelé kladou, když zjistí, že jejich pes má separační úzkost. Člověk totiž jen velmi těžko dokáže ignorovat pomyslení, že mu stres způsobuje právě on.

Možná se cítíte provinile – protože jste přesvědčení, že vy jste důvodem, proč váš pes trpí separační úzkostí. Myslíte si, že psovi způsobujete utrpení tím, že jste selhali jako majitelé (nejste dostatečně dobří vůdci smečky).

Možná vás k tomu dovedly mýty o výchově psů nebo jste to našli na Googlu nebo vám to možná řekl nějaký trenér, ale není to pravda – vy jste svému psovi panickou poruchu nezpůsobili.

Na vině nejste ani vy, ani váš pes.

Obviňování majitelů zřejmě pochází z naší potřeby určit, proč psi trpí separační úzkostí, i když ve skutečnosti nikdo neví, proč tomu tak je. Svalit vinu na majitele je nesmírně snadné, ale pocit provinilosti je naprosto bezdůvodný.

PŘÍPADOVÁ STUDIE

Lucy a Bobby

Když se i u psa zkušené trenérky vyvine separační úzkost

Pokud nějaký případ dokládá, že separační úzkost vašeho psa není vaše vina, je to případ Lucy a Bobbyho. Lucy je trenérkou špičkových flyballových psů. Je také certifikovanou trenérkou a výcvikářkou psů – domácích mazlíčků. Vycvičila už přes třicet vlastních psů a nespočetným majitelům pomohla s jejich psy.

Ale u Bobbyho, jejího flyballového psa na světové úrovni, se projevila separační úzkost. Lucy se k Bobbymu ne-

chovala nijak jinak než ke všem ostatním psům, které kdy měla: Nacvičila s ním pobyt v kleci, trénovala s ním poslušnost a zajistila mu enrichment, o jakém se jiným psům ani nesní – ale když ho nechala doma samotného, tak zoufale vyváděl.

To s Lucy otrásl. Já jsem ji ze všeho nejdřív musela ujistit, že na vině není ona. Vysvětlila jsem jí, že Bobby už k ní s takovou „výbavou“ přišel. Kdyby byla Lucy dělala něco špatně, bylo by se jí stalo totéž už u předchozích psů.

Když se mi podařilo Lucy přesvědčit, aby se přestala obviňovat, vytvořila jsem jí pro Bobbyho tréninkový plán. I když to byla zkušená trenérka, uvědomovala si, že na separační úzkost nezná řešení. Stejně jako já bych nedokázala vytrénovat špičkového flyballového psa, nevěděla si ona rady s tím, jak svému psovi pomoci překonat separační úzkost.

S tréninkovým plánem zaznamenala obrovské úspěchy. Přestala Bobbyho nechávat samotného a pečlivě plnila tréninková cvičení, která jsem pro ni vymyslela.

Dnes Bobby v pohodě zvládá samotu, když je Lucy v práci. Dopoledne podřimuje, dokud ho nepřijde vyvenčit pomocník, a pak se zase v klidu uloží a čeká, dokud se Lucy večer nevrátí domů.

Pokud si myslíte, že jste separační úzkost svého psa způsobili vy a že si s ní nedokážete poradit, vzpomeňte si, že si to zpočátku myslela i zkušená trenérka Lucy. Nakonec dokázala svého psa úzkosti zbavit a vy máte velkou naději, že to dokážete taky.

Naše potřeba vědět proč

Podle psychologů je jedním z největších hnacích mechanismů chování člověka to, že se snaží zbavit nejistoty. Když nemáme odpovědi, usilovně hledáme vysvětlení. Pokud vysvětlení nenajdeme, je náš mozek naprogramovaný na to, aby se snažil prázdné místo vyplnit.

Maria Konnikova, Ph.D., autorka knihy *Think Like Sherlock Holmes (Myslete jako Sherlock Holmes)*, o tom píše:

Lidská mysl má neuvěřitelný odpor k nejistotě a nejednoznačnosti; od raného věku reagujeme na nejistotu nebo nejasnosti tím, že si spontánně vytváříme uvěřitelná vysvětlení. Ba co víc, lpíme na nich tolik, jako by měla sama o sobě skutečnou hodnotu. Jakmile je jednou máme, už se od nich nedokážeme odloučit.

O chování psů máme obrovské množství informací, které jsou založené na důkazech, ale ani věda není schopná nám poskytnout úplně všechny odpovědi. Někdy prostě odpověď zní: „To nevíme.“

Hledání odpovědí

U separační úzkosti není nijak překvapivé, že toužíte po odpovědích. Proč váš pes začne vyvádět, jakmile třeba jen pomyslíte na odchod, zatímco psi všech vašich známých zůstávají doma sami a nevdají jim to?

Jelikož se psa nemůžeme zeptat, co mu způsobilo separační úzkost, vymýšlíme si vlastní vysvětlení. Většinu teorií nemůžeme dokázat ani vyvrátit, a tak si žijí vlastním životem a rychle se šíří.

My tyhle teorie milujeme, protože nám poskytují odpovědi, a navíc máme dojem, že nám nabízejí i řešení. *Když svému psovi nedovolím, aby za mnou chodil i do koupelny, nebude na mně tak závislý. Díky tomu pak nebude vyvádět, když odejdu z bytu. Nebo: Když se budu méně stresovat, bude klidnější i můj pes.*

Tahle zdánlivě prostá řešení ale často nefungují. Jsou totiž až příliš jednoduchá a předurčují majitele k neúspěchu – a zároveň vyvolávají velké pocity viny.

Co víme o příčinách separační úzkosti?

Psů se nemůžeme zeptat, proč trpí separační úzkostí, ale můžeme je zkoumat a tím získat více informací o tom, co se vlastně odehrává. Zkoumají se například faktory, které přispívají k separační úzkosti. (Informace o některých výzkumech najdete ve Zdrojích.)

Tady je stručný přehled vlivů, o kterých existují rozporuplné důkazy:

- vazba na majitele
- struktura majitelovy rodiny
- plemeno
- dopad pobytu v útulku.

Jinými slovy, neexistují žádné jednoznačné důkazy o tom, že separační úzkost psa vyvolalo cokoli, co jste dělali, když byl ještě štěně, nebo to, jak se k němu chováte v současné době.

To je ovšem pochopitelné; jen si uvědomte, kolik majitelů už mi řeklo: „Psy chovám celý život a ještě nikdy jsem neměl žádného, který by trpěl separační úzkostí.“ Dokonce jsem to slyšela i od trenérů, kteří cvičí psí šampiony na světové úrovni.

Je možné, že tihle majitelé, kteří chovají psy celý život, dělali se svým současným psem něco jinak? Snad ano.

Ale pravděpodobnější je, že pes už měl k separační úzkosti předpoklady.

Když se vrátíme k příčinám, zjistíme, že jednoznačněji vyznávají tyhle výsledky výzkumů:

- Svou roli hrají rané životní zkušenosti.
- Na separační úzkost u psa mohou mít vliv velké životní změny. (Můžete s tím ale něco dělat, i když tohle víte? Nestěhovat se? Neměnit zaměstnání? Nenařadit nové vztahy?)
- K separační úzkosti mají větší předpoklady psi pořízeni z obchodu s potřebami pro domácí mazlíčky.
- Psi, kteří jsou osvojeni z útulku ve vyšším věku, jsou náchylnější k separační úzkosti. (Dosud ale není jasné, jestli se jedná o příčinu, nebo pouhou shodu okolností.)
- Pohlaví psa. (Psi jsou podle většiny studií náchylnější k separační úzkosti než feny.)

Mohli jste něco udělat jinak?

Sice si nemyslím, že my majitelé způsobujeme u svých psů separační úzkost, ale rozhodně si myslím, že kdybychom byli věděli hned od začátku, že k ní má náš pes předpoklady, mohli jsme přijmout aspoň určitá preventivní opatření. To je něco úplně jiného než tvrdit, že jsme ji způsobili.

Podívejme se na analogický příklad.

Někteří psi mají strach z cizích lidí. Aby si ho vůbec nevytěžovali, používáme už u malých štěňat socializaci, při které je bezpečně seznamujeme s co největším množstvím různých lidí. Také se ze všech sil snažíme, aby naše štěně nezískalo s lidmi žádné nepříjemné zkušenosti, které by v něm vyvolaly strach.

Socializace sice nezaručuje, že pes nebude mít strach z cizích lidí, ale je to to nejlepší, co můžeme udělat, abychom se tomuhle problému vyhnuli. U spousty psů, kteří neprošli řádnou socializací, se strach neprojeví. Ale u těch, kteří strach projevují, se často zjistí, že jim chyběla právě dostatečná socializace.

Když se u psa projeví zřetelný strach z cizích lidí, neřekneme, že jste mu ho způsobili vy – ale možná nás napadne otázka, jestli absolvoval dostatečnou a přiměřenou socializaci. Rozhodně to ale není totéž, jako bychom tvrdili, že mu strach způsobil majitel.

*Socializace je to nejlepší,
co můžeme udělat, abychom
se vyhnuli problémům se strachem.*

Pokud se ovšem u psa projeví separační úzkost, bývá často naší první reakcí to, že z ní obviníme majitele.

Naučit psa, aby byl doma sám, bohužel nestojí na seznamu socializačních aktivit. Pracujeme na prevenci strachu z jízdy autem, strachu z veterináře, ze psího kadeřníka, z neznámých povrchů – seznam je skoro nekonečný. Ale jen zřídkakdy narazíme na doporučení, abychom psa navykli na samotou.

Jako bychom považovali za samozřejmost, že si náš pes se samotou poradí. Výzkum, který prováděl American Kennel Club, ukázal, že 83 % psů je v pohodě, když jsou sami doma. To znamená, že i když velká část psí populace má se samotou potíže, tak většina žádné potíže nemá, a vy se spoléháte na to, že váš pes je taky mít nebude. A tak ho klidně necháváte samotného a nepřemýšlíte o tom, jestli se s tím vyrovná, nebo ne. Možná už jste před ním měli deset jiných psů a u všech vám to fungovalo – ale s tímhle je to najednou jiné.

Kdybych měla lidem, kteří si pořizují psa, poradit jednu jedinou změnu, naléhavě bych jim doporučila, aby nikdy nepředpokládali, že pes bude v pohodě, když bude sám. Radši buďte opatrní. Při socializaci seznamujeme štěňata s věcmi, ze kterých by možná ani neměla strach. Stejně tak to, že osmdesát procent psů nemusíme učit zvládat samotou, zdaleka neznamená, že nestojí za to to učit každého psa.

Kdybychom se totiž spoléhali na vysokou pravděpodobnost, že bude všechno v pořádku, tak bychom vlastně psa nemuseli socializovat vůbec.

Učení v raném věku nepředjde všem problémům. U některých psů se projeví strach i navzdory tomu, co se naučili v raném věku. U některých psů se naopak strach neprojeví ani bez učení v raném věku. Ale učení v raném věku je ta nejlepší šance, kterou máme k dispozici.

Ještě poslední poznámka v diskusi na téma „Způsobili jste to vy?“. Majitelé bývají často obviňováni, že svému psovi způsobili separační úzkost tím, že na něj nebyli dostatečně přísní nebo ho rozmazlovali, ale přitom jedna věc, která k separační úzkosti doopravdy přispívá a kterou dělá nebo dělal skoro každý majitel úzkostného psa, je to, že ho nechává samotného déle, než pes dokáže zvládnout.

Majitelé to většinou nedělají záměrně, aby jeho stav zhoršili, ale spíš proto, že se někde doslechli, že když to budou dělat, tak se to časem samo spraví.

Pokud jste to nezpůsobili, můžete to napravit?

Dobrá zpráva je, že i když nemáme jednoznačnou odpověď na to, co způsobuje separační úzkost, tak už víme, jak ji napravit.

Při tréninku separační úzkosti nacvičujeme odchody na tak krátkou dobu, jaká u psa nevyvolá úzkost. Udržujeme ho pod takzvaným *prahem úzkosti*. Tímhle způsobem můžeme přeprogramovat jeho mozek od asociace naší nepřítomnosti se strachem k asociaci naší nepřítomnosti s tím, že vlastně o nic nejde.

Stále více výzkumů svědčí o tom, že nejlepší způsob, jak vyléčit separační úzkost, je opatrně psa navyklat na odchody na delší a delší dobu. (Tahle metoda funguje ještě lépe, když souběžně s tréninkem používáme léky proti úzkosti – o tom si popovídáme v pozdějších kapitolách.)

Pokud se zoufale snažíte zjistit, jestli jste zavinili separační úzkost svého psa, tak tím marníte cenný čas, který byste už mohli vynaložit na její nápravu.

Řešení separační úzkosti máte ve svých rukou. Možná vám to na první pohled bude připadat jako nesmírně náročný úkol, ale já doufám, že když budete mít dostatečnou pomoc a podporu, tak se do toho pustíte s elánem a optimismem. Tuhle knihu jsem napsala proto, abych vám pomohla ulevit vašemu psovi od separační úzkosti.

*Řešení separační úzkosti
máte ve svých rukou.*

Už se přestaňte obviňovat. Jednak se provinile cítit nemusíte a zadruhé to nijak neprospěje vám ani vašemu psovi. Teď stojíte na začátku cesty k nápravě jeho separační úzkosti.

8 mýtů o separační úzkosti, které musíme vyvrátit

Jako by nestačilo, že máme pomoci svému psovi překonat separační úzkost, musíme se navíc vypořádat s obrovským množstvím nepravdivých a zavádějících informací.

MÝTUS Č. 1

Úzkost svého psa jste způsobili vy

Jak už jsem řekla, příčinu separační úzkosti nikdo nezná. Neshodli se na tom ani odborníci. Jak bychom tedy mohli tvrdit, že separační úzkost u vašeho psa vyvolalo něco, co jste udělali vy? Obviňování majitele je bezpředmětné už proto, že separační úzkost může být podmíněná geneticky nebo že může být výsledkem něčeho, co se psovi stalo, když byl ještě štěně, předtím než jste si ho pořídili.

Separální úzkost vašeho psa mohla způsobit spousta příčin. Nikdo neví, jak to ve skutečnosti je.

Co ale víme? Víme, že mezi důvody, proč má váš pes separační úzkost, nepatří to, že ho necháváte spát v posteli, že ho pouštíte na pohovku nebo že mu dovolíte, aby procházel dveřmi před vámi, když jdete na procházku. Pokud vám někdo tvrdí opak, neposlouchejte ho.

Na druhé straně víme, že když necháme psa, který trpí separační úzkostí, o samotě déle, než dokáže zvládnout, tak to jeho stav zhorší.

Taky víme, že velký vliv mohou mít životní změny, ale s těmi toho moc nenačínáte. (Rozhodně od vás neočekávám, že když se u vašeho psa projeví separační úzkost, vzdáte se myšlenky na stěhování!)

Když si to tedy shrneme, tak to, s čím můžete něco udělat, jsou vaše odchody. To znamená, že musíte najít způsob, jak psa nenechávat samotného, tedy například využít psí jesle nebo najít někoho, kdo vám psa pohlídá nebo vyvenčí.

Když psa přestanete v reálném životě nechávat samotného, bude to mít okamžitý pozitivní dopad na jeho kvalitu života a vytvoří mu to předpoklady pro úspěšný trénink.

MÝTUS Č. 2

Psovi pomůže, když mu pořídíte kamaráda

To na první pohled vypadá jako skvělé řešení. Pes je osamělý a potřebuje jiného psa. Velké většině psů ale pořízení psiho kamaráda nepomůže.

Pořízení dalšího psa může naopak celou situaci ještě zhoršit. Váš nový pes může třeba štekat, aby ochránil dům, a tím vyvolá štěkání i u psa se separační úzkostí.

A co když se ti dva navíc nebudou snášet?

Pořídít si nového psa je obrovská odpovědnost a zásadní rozhodnutí. Proto, než si do rodiny přivedete takového nového člena, zvažte všechna pro a proti.

MÝTUS Č. 3

On moc dobře ví, že něco provedl, protože když se vrátíte, vypadá provinile

Dřív jsme si mysleli, že „potměšilý“ pohled, kterým se na vás váš pes díval, když jste se vrátili domů a našli tam něco zničeného, byl známkou jeho provinilosti. Ale pokud se váš pes krčí a má stažené uši a ocas, je to projev strachu, nikoli provinilosti.

Proč pes projevuje strach? To proto, že psi jsou mistři světa ve vytváření asociací. Když minule něco poškodil, tak jste pravděpodobně vstoupili do dveří a hned jste se rozzlobili – což je celkem pochopitelná reakce na vstup do „zóny zkázy“.

Váš pes si teď myslí, že se to bude opakovat i tentokrát. On totiž bohužel vůbec netuší, proč se zlobíte! Vidí jenom, že někdy váš příchod domů zároveň znamená, že jste rozzlobení. Proto se bojí, když vás vidí přicházet.

Alexandra Horowitzová, odbornice na chování psů, uskutečnila pokus s „provinilým pohledem“. Prokázala, že lidé vidí v řeči těla u psa „provinilost“, když jsou přesvědčení, že udělal něco špatného. V pokusu nebylo důležité, jestli pes skutečně něco provedl. Důležité bylo, že si majitel *myslel*, že něco provedl.

V rozhovoru, který dr. Horowitzová poskytla v roce 2009 v pořadu rádia NPR „Talk of the Nation“, vysvětluje:

Nejde o to, jestli psi znají pocit viny (na to zatím nemáme kladnou ani zápornou odpověď), ale spíše o to, že ten nejistý pohled, který u nich vidíte, když přijdete domů, neznamená provinilost. Mnohem spíše znamená strach.

Až příště vstoupíte do bytu a najdete tam obrovský nepořádek, zkuste psa nekárat. Neudělal to proto, že chtěl záměrně zlobit. Ani proto, že se vám chtěl pomstít. Když jste odešli, tak ho jen popadl panický strach, to je všechno.

MÝTUS Č. 4

Klec to spraví

Dřív jsme si mysleli, že když psa zavřeme do klece, tak mu to pomůže zvládnout úzkost ze samoty. Ale pozor: Spousta psů se separační úzkostí má zároveň i fobii z klecí. Když takového psa zavřeme do klece, tak tím naopak jen zvýšíme jeho zděšení.

Víme, proč fobie z klecí a separační úzkost často jdou ruku v ruce? Vlastně ne, i když já bych řekla, že klec možná u psa, který se určitě bojí o samotě, ještě zvyšuje pocit izolace.

Nebo je možné, že pes se separační úzkostí už v kleci strávil tolik hodin samoty, že si klec spojil s děsivým pocitem osamění.

Pokud máte psa, který kouše do stěn nebo se snaží vyhrabat díru do podlahy, může se vám zdát, že klec je jediné řešení. Je pravda, že zachrání váš byt před poškozením, ale zároveň riskujete, že vážné fyzické a psychické poškození utrpí váš pes.

Pes, který propadne panice, si ve snaze o útěk může ublížit. A vzpomínka na takovou paniku v něm zůstane natrvalo.

Nepomůžou ani takzvané klece pro vyděšené psy. Tyhle údajně nezničitelné klece jsou možná skutečně nezničitelné – ale psi si v nich stejně dokážou způsobit zranění. A i když si vyděšený pes neublíží fyzicky, může utrpět nervové poškození z toho, že je zavřený v kleci, která připomíná vězeňskou celu.

Já nejsem proti používání klecí. To zdaleka ne. Klec je neocenitelný nástroj, do kterého můžeme zavřít nadměrně vzrušeného psa, který by se jinak pokusil povalit návštěvu, nebo ho udržet na místě u veterináře nebo u kadeřníka.

Ovšem pro psa postiženého úzkostí rozhodně klec není oázou bezpečí. Je to trest. Co tedy můžete udělat, abyste ochránili nábytek, stěny i svého psa? Možností je hned několik:

- Zkuste mu vymezit bezpečný prostor za pomoci dětské ohrádky nebo přepážky. Potom si poříďte video, co tam dělá, když nejste doma. Chování některých psů se zlepšuje už jen tím, že nejsou zavřeni v kleci.
- Snažte se nenechat psa samotného tak dlouho, že propadne panice. Možná to zní nereálně, ale je to uskutečnitelnější, než si myslíte. Neznamená to totiž, že byste se psem museli zůstat jen vy sami. Znamená to, že se musíte postarat o to, aby s ním byl někdo – kdokoliv.

PŘÍPADOVÁ STUDIE

Jo a Max

Výjimka z pravidla o klecích

Když jsem začala spolupracovat s Jo, tak už měla zahájený trénink separační úzkosti a taky se už nějakou dobu snažila navyknout Maxe na klec.

Pořád se jí ale nedařilo docílit takového pokroku, v jaký doufala.

Vysvětlila jsem jí, že trénink separační úzkosti se dá urychlit s pomocí přesnějšího plánu ušitého přímo na míru. Taky jsme probraly zavírání do klece. Jo tam chtěla Maxe zavírat i nadále, protože to byl jediný způsob, jak mu zabránit v přístupu k oknům (kde by štekla).

Každému majiteli, který chce dál zavírat psa do klece, říkám, že pokud porovnáte práh úzkosti psa v kleci a mimo klec a věnujete dostatek času jeho navyku na klec, tak to můžete zkusit.

Jo udělala obojí. Když porovnála Maxův práh úzkosti v kleci, zjistila, že v kleci se vlastně cítí líp než mimo klec. Proto jsem jí klec nevymlouvala.

Po dlouhém tréninku a usilovné práci, kterou Jo odvedla, teď Max vydrží v kleci v klidu dvě a půl hodiny, když ho Jo nechá samotného.

Případ Maxe a Jo svědčí o tom, že psa skutečně můžete zavřít do klece, když odcházíte. Také ale ukazuje, že to musíte udělat správně a že to často může znamenat víc práce. Pokud se rozhodnete zavírat psa do klece, musíte ho bezpodmínečně naučit, aby si klec oblíbil, tak jako to udělala Jo s Maxem, a to bude vyžadovat obrovské množství času a úsilí.

MÝTUS Č. 5

Když ho necháte „vyštěkat“, tak nakonec ztichne

Štěkání může být prostředkem k nějakému cíli, nebo to může být emocionální reakce. Jen si představte dítě, které spustí vodopád „krokodýlích slz“, když vás chce přimět, abyste mu koupili zmrzlinu, a dítě, které se rozpláče, když zakopne a odře si koleno. To jsou dva různé druhy slz. Krokodýlí slzy možná dokážete ignorovat, ale když dítě upadne, tak ho poběžíte obejmout.

Když váš pes štěká, aby získal to, co chce, tak vyštěkání skutečně funguje. Pes si nakonec řekne: *Hmm, tohle mi není k ničemu. Asi toho nechám.*

Štěkání vyvolané strachem ze samoty ale neutichne. Naopak, takové štěkání se může ještě vystupňovat. Tady totiž pes neštěká, aby dosáhl nějakého cíle. Možná vám chce ze začátku štěkáním říct: „Kam jsi mi to odešel? Vrať se!“ Ale jestliže se bojí, bude štěkání trvat, dokud bude trvat strach. Psi postižení úzkostí nedokážou jasně myslet. Čím déle necháte psa o samotě s jeho separační úzkostí, tím větší strach bude mít a tím víc bude štěkat.

Jestli už jste se pokoušeli nechat psa, aby se vyštěkal, nevyčítejte si to. Ono je totiž velmi snadné myslet si, že pes zkoušel metodu „krokodýlích slz“, a neuvědomit si, že ho trápil panický strach.

Jak rozlišíte různé druhy štěkání? To bývá někdy obtížné, ale pomůže vám video. Řeč těla prozradí, jestli pes je, nebo není rozrušený. Pokud jste na pochybách, pořizujte si videozáznamy, abyste viděli, co dělá, když nejste doma, a pak konzultujte s odborníkem, co jeho chování znamená. (Bližší informace o tom, jak přistupovat k různým druhům štěkání, najdete v příloze E.)

MÝTUS Č. 6

Když dám psovi krmivový hlavolam, zbavím ho tím úzkosti

Běžná známka stresu u psů, stejně jako u ostatních živočichů, je snížení chuti k jídlu. Z evolučního hlediska je to logické. Stres je reakce na ohrožení. Když v přírodě gazela spatří lva, tak bude myslet na přežití, a ne na svačinku. Když udeří strach, potřebuje tělo energii na to, aby se vypořádalo s ohrožením. Trávicí soustava se musí spokojit s druhým místem.

To znamená, že u velkého množství psů se separační úzkostí není jídlo nic platné. Pokud máte psa se separační úzkostí, tak už to možná víte. Možná už jste zkoušeli nechat mu při odchodu Kong plněný tou nejlákavější pochoutkou nebo

tu nejchutnější kost z buvolí kůže. Po návratu zjistíte, že se pamlsků ani nedotkl. Začně si jich všímat, teprve když jste doma.

Samozřejmě to neznamená, že by o samotě ztráceli chuť k jídlu všichni psi se separační úzkostí. Někdy naopak žerou víc – a s větší intenzitou. I tihle psi jsou rozrušení. Jenom dávají svůj stres najevo jiným způsobem. Navíc jakmile dožerou, tak ze svého repertoáru osamělých chování stejně zvolí nějaké další.

Jídlo jim totiž nesnížilo úzkost, jen jim odvedlo pozornost od stresu. Občas se stává, že některý pes zvládne půlhodinovou až hodinovou samotu, když má co jíst, ale jakmile dojí, tak ho stejně popadne děs.

Lepší je pomoci psovi, aby zvládal samotu v pohodě i bez pamlsků. Ani ten největší Kong mu totiž nevydrží celý den, než se vrátíte domů z práce.

Existuje určitý čas a místo, kdy je vhodné používat při tréninku separační úzkosti jídlo – to si probereme v 7. kapitole.

MÝTUS Č. 7

Váš pes se doma počůral nebo vykousal kus podlahy, aby se vám pomstil za to, že jste odešli

Psi neuvažují stejně jako lidé. Nemají pro své jednání stejné motivy.

Motivy psů jsou prosté: Vyplatí se mi tohle? Zlepší mi to život, nebo mi ho to zhorší? Jsou nevině sobečtí. Proto se vám určitě nesnaží „pomstít“. Když odejdete, trpí pes se separační úzkostí panickým strachem, cítí se ohrožený a bojí se.

Když vyděšený pes něco rozkouše, pokálí se nebo pomočí, uleví si od strachu stejně, jako si někteří lidé uleví od strachu tím, že si okusují nehty. Váš pes udělal to, co udělal, protože se tomu neubráníl – ne proto, že by chtěl zlobit nebo se vám pomstít.

MÝTUS Č. 8

Štěňata netrpí separační úzkostí

Dřív jsme si mysleli, že štěňata neznají separační úzkost – a když štěkají, tak štěkají, aby si vynutila naši pozornost. Hodně štěňat sice skutečně štěká, když si chce vynutit pozornost, ale odborníci už dnes uvádějí, že u separační úzkosti může hrát svou roli genetika.

Výzkumy ještě probíhají, ale už teď víme, že u lidí skutečně existuje gen pro separační úzkost. V roce 2018 byl při výzkumu Helsinské univerzity objeven gen

pro strach u psů i u lidí. Některá štěňata tedy už zřejmě přicházejí na svět s předpoklady pro separační úzkost.

A i když štěně nemá separační úzkost v genech, mohou ji u něj vyvolat zážitky z rané fáze života.

To všechno může znamenat, že vaše štěně už mělo separační úzkost, než jste si ho přivezli domů.

Proto pokud vaše štěně štěká jako zběsilé, když odejdete, nemyslete si, že je to normální. Když separační úzkost zachytíte včas, můžete tím velice přispět k jejímu vyléčení.

Shrnutí kapitoly

- Psovi jste separační úzkost nezpůsobili vy.
- Zatím nevíme, proč u psů vzniká separační úzkost.
- I když ovšem nevíme, proč separační úzkost vzniká, víme, jak ji napravit.
- Vy můžete být tím, kdo psovi obrátí život k lepšímu.

D R U H Á K A P I T O L A

Život se separační úzkostí

Když zjistíte, že váš pes trpí separační úzkostí, změní se vám život k nepoznání.

Je to neuvěřitelně trýznivé. Už často jsem od majitelů, kteří v životě měli celou řadu psů, slyšela, že ještě nikdy nestáli před tak obtížným úkolem, jako je řešení separační úzkosti.

Když zjistíte, že váš pes má separační úzkost, zaměříte najednou veškerou energii na dvě věci:

1. Ze všech sil se snažíte učinit přítrž štěkání, okusování, pomočování, sebepoškozování nebo čemukoli jinému, co váš pes dělá, když nejste doma.
2. Snažíte se mu pomoci, aby se cítil líp, ale uvědomujete si, že to znamená nenechávat ho samotného, dokud se neuzdraví, a dlouhé týdny nebo spíše dlouhé měsíce pečlivě plnit tréninkový plán.

Vyléčení ze separační úzkosti trvá dlouho a jedním z kritických faktorů, který psovi pomůže se z ní dostat, je to, že ho nesmíte nechávat samotného déle, než dokáže zvládnout.

Zbavit psa úzkosti je navíc jediný způsob, jak učinit přítrž problémovému chování. Když psy trápí úzkost, tak vynakládají na zbytečná chování (štěkání, kňučení, vytí) více úsilí, než kdyby byli v klidu. Nejsou schopní jasně myslet a nechtějí to vzdát.

Pokud psa necháte, aby sám přišel na to, že by měl zbytečné chování vzdát, tak na to pravděpodobně nepřijde.

Naopak, bude čím dál rozrušenější, protože ať štěká, škrábe nebo kouše se bebvic, vy se pořád nevracíte. Jestliže si dosud myslel, že samota je děsivá, tak teď

si navíc myslí, že vy už se nikdy nevrátíte – a to je ještě děsivější. Vy se pokaždé nakonec vrátíte, ať po patnácti minutách nebo po třech hodinách, a pes si řekne: „Takže když budu štěkat a štěkat a štěkat, tak oni se nakonec vrátí.“

Vy i já víme, že vás nepřivolaal svým štěkáním, ale on nechápe, že jste ho nechtěli opustit nadobro. Ví jen, že jste byli pryč, on byl vyděšený, překročil svůj práh panického strachu a potom jste se vrátili. Psi se učí s pomocí asociací a následků. Váš pes štěkal. Vy jste se mu vrátili. Podle něj to znamená, že vás přivedlo zpátky jeho štěkání. Navíc se štěkáním nebo okusováním věcí možná uklidňuje.

Psi dělají to, co se jim vyplatí. Takže až odejdete příště, bude pes používat stejnou taktiku (štěkání), která mu posledně přinesla výsledky (váš návrat). Začne štěkat dřív a bude štěkat déle, protože vás tím chce zase přimět k návratu. A věci začne okusovat dřív a intenzivněji, protože při okusování se cítí líp.

Změny, které panický strach způsobuje v mozku

Výzkumy ukazují, že panický strach mění k horšímu mozkovou chemii. Stejně změny probíhají i u lidí, kteří zažívají dlouhodobý panický strach. Je to, jako by pocity paniky zapisovaly psovi do mozku tlustým černým fixem slovo „strach“. Čím víc váš pes panikaří, tím větší strach dostává a tím vyšší je pravděpodobnost, že v budoucnu bude mít ještě větší strach.

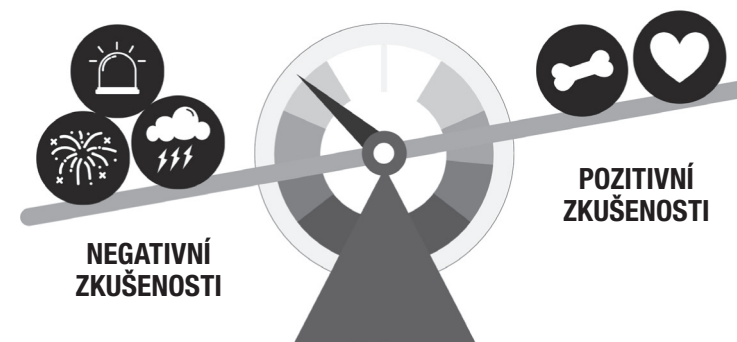
Čím déle u něj trvá panický strach, tím víc se může jeho stav zhoršovat. Pokud se rozhodnete pro strategii „nechat ho, ať to překoná sám“, ohrožujete tím jeho mozkovou chemii. Strach se snadno získává, ale těžko se ho zbavuje.

Musíme překlomit houpačku zkušeností

Výzkumy lidského mozku svědčí o tom, že někdy bývá neuvěřitelně obtížné vyvážit účinky dosavadních negativních zkušeností pozitivními. Představte si, jako by negativní a pozitivní zkušenosti byly na opačných stranách houpačky. Když začínáte léčit psa se separační úzkostí, je houpačka zatížena negativními zkušenostmi a sklopená na jejich stranu. Navíc má posunutou osu, takže k vyvážení každé negativní zkušenosti bude zapotřebí mnohem větší množství pozitivních zkušeností.

To znamená, že i když se usilovně snažíme psa přesvědčit, že teď už je pobyt o samotě v pořádku, stačí jeden negativní zážitek a houpačka se může zase velmi snadno překlomit.

Dokud se budou vyskytovat negativní zkušenosti, je skoro nemožné změnit pocity psa.



Co můžete udělat?

Ať už váš pes o samotě propadá panickému strachu nebo je jen frustrovaný, nepřipusťte, aby se nekontrolovaně odehrávala nežádoucí chování.

Jestliže se váš pes jenom nudí a myslí si, že tím, že zůstal doma, o něco přišel, dejte mu něco, čím se zabaví. Ideální jsou pamlskové hlavolamy. K odstranění nudy často pomůže to, že obecně zvýšíte enrichment a přidáte psovi pohyb. Panický strach se tím ale odstranit nedá.

Pokud váš pes propadá po vašem odchodu panickému strachu, musíte řešit příčinu. To znamená: už žádná další děsivá dlouhá samota.

Pokud váš pes propadá po vašem odchodu panickému strachu, musíte řešit příčinu. To znamená: už žádná další děsivá dlouhá samota.

To vypadá na první pohled jako nemožný úkol. Jestliže ale nechcete, aby se úzkost psa zhoršovala, tak ho musíte udržet pod prahem úzkosti. (O prahu úzkosti se více dočtete ve 4. kapitole.)

Když jsem já začala řešit úzkost svého psa, měla jsem pocit, že jsem úplně neschopná. Nevěděla jsem, jak to zařídit, aby už nezůstával sám. Přitom jsem si uvědomovala, že pokaždé když odejdeme, ztěžujeme jeho uzdravení a přizívujeme jeho utrpení. Ne že bych tohle všechno nevěděla. Nechávala jsem ho samotného, i když jsem to věděla.

Pokud se s tím taky potýkáte, zkuste si stanovit jednoduché cíle. Co kdybyste svého psa nechávali samotného o dvacet procent méně často než v současné době a týden to testovali? A co kdybyste to další týden zkusili posunout až na padesát procent? S pomocí takových drobných kroků se vám nakonec možná skutečně podaří zredukovat jeho samotu na minimum, i když na stoprocentní snížení to možná nedotáhnete.

Pokud budete kreativní, najdete různé možnosti, jak psa nenechávat samotného. Vyzkoušejte to aspoň na týden. Nezapomínejte, že ať trpí úzkostí, nebo nudou, tak riskujete, že se situace ještě zhorší, když ji nezačnete řešit včas.

Jakmile se vám podaří zarazit zhoršování úzkosti, můžete začít psa trénovat, aby si na samotu zvykal. Čím dřív zahájíte takový trénink, tím dřív mu můžete pomoci k uzdravení.

Neposlouchejte, když vám někdo radí, abyste ho nechali, že ho to „přejde“

Tihle rádci mají svým způsobem pravdu. Skutečně existují situace, kdy musíte psa ignorovat, když štěká, doráží na vás nebo kňučí. Pokud na vás například doráží, když sedíte u stolu a jíte, je ignorování ta nejlepší strategie (i když vám to možná přijde zatěžko). Když si nebudete všimnout jeho kňučení, stanou se dvě věci:

1. Váš pes se naučí, že dorážení nefunguje.
2. Jeho dorážení nebude posíleno odměnou od stolu.

Úzkost ale tuhle rovnici zásadně mění. U vyděšeného psa je v sázce mnohem víc. Psi trýznění panickým strachem se navíc tak snadno nevzdávají.

Kdybyste se snažili utéct z hořícího domu, ale nedařilo by se vám vyrazit dveře, vzdali byste to snad a řekli byste si: „Tohle nemá cenu,“ a vrátili se do postele? Nebo byste se dál snažili a snažili a snažili?

Stejně jako byste se vy usilovně snažili vyrazit dveře v hořícím domě, nevzdá to ani váš vyděšený pes. Jeho chování se stupňuje a hladina stresu stoupá. Kdybyste čekali, až se uklidní sám, tak byste tím celou situaci jenom zhoršili.

Až si tohle chování upevní, tak už bude skoro nemožné ho nechávat samotného. Většina majitelů proto musí radikálně změnit způsob života, přinejmenším v době, kdy probíhá proces uzdravování.

Jak zvládat změnu?

Když má člověk psa se separační úzkostí, změní mu to úplně všechno. Dělá, co je v jeho silách, aby psovi pomohl, a to má dopad na jeho život v mnoha ohledech.

Tady jsou některé věci, které jsem zjistila díky Percymu, a pár triků, které mi během jeho uzdravování pomohly zachovat si zdravý rozum:

- Plánujte všechno dopředu.
- Rozlučte se se spontánností – i když snad ne navěky.
- Nežítkejte se dovolených – ale zajistěte si potřebné zdroje.
- Nenechte se zvíkat rýpaly.
- Nebojte se dávat psovi léky proti úzkosti.
- Snažte se v soužití se psem se separační úzkostí vidět i radosti (nejen starosti).

Plánujte všechno dopředu

Jakmile si uvědomíte, že váš pes trpí separační úzkostí a je bez sebe strachem, jakmile odejdete, přijde vám zatěžko nechávat ho samotného. Když víte, že důvodem jeho chování je smrtelný strach, je mnohem těžší od něj odejít, než když vám dělá starosti jen to, aby něco nerozkousal, neštěkal nebo se nepočůral.

Jak už víte, separační úzkost je fobie ze samoty. Stejně jako u jakékoli fobie, když je jedinec vystavený v nadměrné míře tomu, co ho děsí, tak se jeho strach stupňuje. Když psa necháte příliš dlouho samotného, znamená to nejenom, že bude trpět, ale že tím zároveň oba přijдете o pokroky, kterých už jste dosáhli při tréninku separační úzkosti.

Když psa necháte příliš dlouho samotného, znamená to nejenom, že bude trpět, ale že tím zároveň oba přijдете o pokroky, kterých už jste dosáhli při tréninku separační úzkosti.

Především, představa, že ho nikdy neopustíte, je absurdní. Vzpomínám si, jak jsem zuřila: „Kdybych našla způsob, jak ho už nikdy nenechat samotného, tak by separační úzkost nebyla vůbec žádný problém!“

Ale i když se to zdá nemožné, vymyslí většina lidí časem, jak si zajistit, aby se jim o psa někdo postaral v době, kdy potřebují odejít.

Najdou si placené hlídače psů, zapojí příbuzné, využijí webové stránky pro sdílení péči o psy nebo třeba požádají o pomoc děti ze sousedství – existuje spousta zdrojů, které může vynalézavý majitel využít, když chce udělat to, co je správné.

Z vlastní zkušenosti vím, že to znamená tolik omezení, až z toho člověka někdy bolí hlava – a že to zdaleka není jednoduché. Ale jako všechno, co je nové, vám to začne připadat snadnější, jakmile si na to navyknete.

Zjistila jsem, že nutnost plánovat všechno dopředu člověka zpočátku hodně omezuje, ale když se z toho pro něj stane druhá přirozenost, tak se mu uleví. Když uvidíte, jak se váš pes čím dál víc uklidňuje a už netrpí tak velkou úzkostí jen proto, že ho nenecháváte samotného (i když s ním neprovozujete žádný trénink), bude to pro vás ještě větší motivace, abyste vytrvali.

Rozlučte se se spontánností – i když snad ne navěky

Když máte psa se separační úzkostí, zapomeňte, že byste někdy mohli hodit za hlavu cokoli, co právě děláte, a někam vyrazit. Schůzky domluvené na poslední chvíli nejdou se separační úzkostí dohromady.

Budete si muset zvyknout odmítat pozvání, která dostanete na poslední chvíli; cokoli, o čem se dozvíte později než osmačtyřicet hodin předem, bude znamenat jasné *ne*. S obtížemi budete schopni zařídít si akce, o kterých se dozvíte méně než týden předem.

Ale rozhodně není ztraceno úplně všechno. Někdy můžete vzít psa s sebou a určitě najdete spoustu kreativních způsobů, jak to udělat. Tady je pár tipů:

- Spousta restaurací umožňuje majitelům sedět se psem aspoň na zahrádce. (Pokud bydlíte v Evropě, určitě najdete mnoho restaurací, hospod a barů, kam smí psi i dovnitř.)
- Když dostanete od známých pozvání na večeři, zeptejte se rovnou, jestli můžete přijít se psem.
- Až vás příště požádají známí o schůzku, domluvte si s nimi radši procházku se psem než posezení na kávě.
- Se známými, kteří mají děti, si domluvte, že jim za hlídání psa pohlídáte děti. Tihle známí vědí, jaká omezení znamenají aktivity domluvené na poslední chvíli, stejně jako vy! Pokud máte děti, zkombinujte rovnou hlídání psa s hlídáním dětí.
- Poohlédněte se po kinech, do kterých se smí se psem.

Některým psům se separační úzkostí nevedí, když je necháte čekat v autě. Vědí už totiž, že samota v autě nebývá tak dlouhá, a připadá jim bezpečnější. Tohle řešení samozřejmě nemůžete používat v horkých letních měsících.

Nezříkejte se dovolených – ale zajistěte si potřebné zdroje

Odjet pryč, když váš pes trpí separační úzkostí, není rozhodně jednoduché. Jaké máte možnosti?

1. Psí hotel
2. Hlídače, který vám psa bude hlídat doma
3. Hlídače, který si psa vezme k sobě domů

Hodně lidí doporučuje dát psa se separační úzkostí do psího hotelu. Argumentují tím, že pokud už bude mít strach, protože byl ponechán na neznámém místě, tak si takový strach spojí se psím hotelem, a ne s domovem, „takže vlastně nevznikne žádná škoda“.

Já tomu ale příliš nakloněná nejsem. Psi totiž mají sklon si strach zobecnovat. Pokud tedy necháte psa trpícího úzkostí v psím hotelu, je zde vysoká pravděpodobnost, že po návratu dostanete zpátky psa, který vás už vůbec nebude chtít spustit z očí a příště začne panikařit, jakmile jen pomyslí na odchod.

Vhodnější je druhá a třetí možnost, ale vaši hlídači musí mít na paměti, že psa nesmí nechávat samotného, a to za žádných okolností.

Já jsem měla velký úspěch s druhou možností. Našla jsem vynikající hlídače prostřednictvím webové stránky trustedhousesitters.com a tahle služba nás zbavila starostí, když jsme potřebovali odjet.

Nenechte se zvíkat rýpaly

Známí, kamarádi, příbuzní, hlídači nebo kolegové v práci, ti všichni mají pocit, že vám musí poradit, jak se psem správně zacházet. Tady jsou různé možnosti, jak na jejich řeči reagovat:

- **„Proč ho nemůžeš nechat samotného? Když mu dáš čas, tak se určitě brzy uklidní.“**
- „Ano, já chápu, proč si to myslíš, a můj trenér říká, že i někteří trenéři psů si to myslí, ale dnes už se ví, že tihle psi se nesnaží vynutit pozornost ani se nám nechťejí pomstít za to, že jsme je nechali samotné: trápí je panický strach.“

- **„To jsi zavinil tím, že ho necháváš sedět na pohovce a spát v posteli.“**
- „Spousta lidí opravdu říká, že tohle způsobuje separační úzkost. Ale ve skutečnosti nikdo neví, jaké jsou její příčiny. Dnes už ovšem víme, jak ji napravit, a právě o to se snažím.“
- **„Určitě ho můžeš nechat samotného aspoň tentokrát – pro jednou mu to neuškodí. Vždyť je to jen jeden film (oběd, posezení u skleničky).“**
- „Já vím, že ti možná připadá jako nesmysl, že ho nemůžu nechat samotného, ale když dopustím, aby překročil svůj práh strachu, tak propadne panice a jeho stav se zase zhorší. Ohrozilo by to veškerý pokrok, kterého jsme doteď dosáhli. Když budu pečlivě dodržovat plán, tak budu zase brzy moci chodit ven jako dřív.“
- **„Neříkej, že má ještě pořád tu separační úzkost!“**
- „Asi ti připadá, že už na ní pracuju celou věčnost, ale možná nevíš, že pes se separační úzkostí má vážně narušenou mozkovou chemii. Jedná se o hloubkové emocionální trauma, stejně jako PTSD u člověka, takže už jistě chápeš, že to není něco, co by se dalo napravit ze dne na den.“

Mějte na paměti, že vaši přátelé a příbuzní to myslí dobře. Jenom si neprožili to, co my, takže jen s obtížemi dokážou pochopit, co se ve skutečnosti děje.

Nebojte se dávat psovi léky proti úzkosti

Zlatá cesta k vyléčení separační úzkosti kombinuje systematickou desenzibilizaci s léky proti úzkosti. V 6. kapitole si vysvětlíme podrobněji, jak to funguje.

Desenzibilizace sama o sobě představuje velmi úspěšný způsob léčby. Pokrok ale bývá často rychlejší, když psovi navíc trochu pošouchnete mozkovou chemii.

Dnes víme, že panický strach, který prožívají psi se separační úzkostí, mění jejich mozkovou chemii. Mnoho psů proto potřebuje pomoc, kterou nabízejí právě léky proti úzkosti.

Řada lidí ale považuje podávání léků psovi za nemyslitelné.

Pokud jste proti lékům, tak vězte, že kdysi jsem na tom bývala stejně. Léky jsem striktně odmítala. Mému veterináři se podařilo přesvědčit mě, abych si vyzkoušela aspoň alternativní léčiva, ale žádné z nich příliš nepomohlo. To jediné, co přinesla, byl pokles stavu na mém bankovním účtu a ztracený čas, kdy jsme čekali, až selže další z nich.

Pak jsme přešli na léky proti úzkosti a rozdíl byl doslova neuvěřitelný. Litovala jsem, že jsem s nimi nesouhlasila dřív.

Upozorňuji, že léky nemusí fungovat u každého psa – a nefungují, pokud je neprovází potřebný trénink.

Ať máte na léky proti úzkosti jakýkoli názor, nezaslouží si snad váš pes, abyste jeho situaci zlepšili tak rychle, jak to jen jde? On do toho sice nemůže mluvit, ale kdyby mohl, určitě by vás prosil, ať uděláte všechno, co je ve vašich silách, abyste ho zbavili toho hrozného strachu.

(Blíže informace o lécích se dočtete v 6. kapitole na s. 104.)

Snažte se v životě se psem se separační úzkostí vidět i radosti (nejen starosti)

Až budete se psem pracovat a uvidíte, jak se uzdravuje ze separační úzkosti a jak se váš život vrací do starých kolejí, bude to možná patřit k tomu nejcennějšímu, co jste kdy zažili.

Myslíte, že jsem se zbláznila? Pokud jste teprve nedávno zjistili, že váš pes trpí separační úzkostí, a propadáte zoufalství, tak vám možná moje slova skutečně připadají šílená. Ale věřte mi, prosím. Já vidím světlo na konci vašeho tunelu (i když vy ho ještě nevidíte).

Separací úzkost je jedním z nejvyléčitelnějších problémových chování u psů. A láska psa se separační úzkostí je nekonečná.

Co když je to příliš velká zátěž?

Pro mnohé z nás znamená separační úzkost těžkou zkoušku pro vazbu se psem.

Víme, že to, že je takový, není jeho vina, ale nedokážeme se vyrovnat s pocitem, že jsme vězni ve vlastním domově, nebo s neustálými stížnostmi sousedů. Svého psa nade všechno milujeme, ale postupně se dostáváme na pokraj nervového zhroucení a náš vztah se psem tím trpí.

Není to jako ve filmu

Psi stejně jako my nejsou dokonalí, ale my si je odedávna idealizujeme. Od Lassie po Benjeho, od Marleye po Beethovena, dobré filmy o psech prostě milujeme.

Tyhle psi hvězdy jsou ale na hony vzdálené od psů, které máme doma. Navíc, podobně jako lidské celebrity, nejsou ani psi celebrity ve skutečnosti takové, jak vypadají. Možná vedle sebe nemají armádu kadeřníků a kosmetiček, ale jejich práci provázejí dlouhé přípravy, každý záběr se točí mnohokrát po sobě, pomáhá

jim celý tým trenérů a v záloze jsou přichystaní psi dubléři, kteří za ně v případě potřeby zaskočí, jen aby bylo zajištěno, že pes, kterého pak uvidíme na obrazovce, bude naprosto dokonalý.

Pak není divu, že se podíváme na svého psa a hned vidíme jeho chyby.

Pes odvedle

Dokonalí nám připadají nejen fiktivní psi. I ve svém okolí najednou vidíme jen psy, kteří se chovají naprosto bezvadně, takže máme pocit, že jen náš pes je problémový.

Nezapomínejte ale, že nikdy nevidíte celkový obrázek. Možná potkáte psa, který se chová skvěle v parku bez vodítka, ale třeba má děsné chování na vodítku. Nebo třeba potkáte psa, který způsobně zdraví lidi na ulici, ale když přijde domů majitel, tak je schopný ho samou radostí povalit.

Samozřejmě že se s některými psy žije snáz než s jinými. Ovšem pes, který nikdy neudělá nic, co by se majiteli nelíbilo, je velká vzácnost. Vlastnit psa ve skutečném světě je něco úplně jiného než ve filmu.

Co od psů očekáváme?

Jelikož si život se psem představujeme v těch nejkrásnějších barvách, je pochopitelné, že když zjistíme, že náš pes trpí separační úzkostí, propadneme zoufalství a říkáme si: *Proč já?*

Psi se separační úzkostí zdaleka neodpovídají ideálu. Dovádějí nás na pokraj zhroucení. Nechápe, proč jsou pokaždé tak rozrušení. Vždyť my jdeme jenom do obchodu, na večeri, do fitka nebo do práce. Pokaždé se jim vrátíme. Tak proč tolik vyvádějí?

A když už se rozruší, proč proboha musí nepřetržitě štěkat nebo čůrat na podlahu nebo nám rozkousat oblíbené boty nebo se snažit vykousat z klece? Vždyť je to ke zbláznění. Pokud vás už tohle někdy napadlo, vězte, že nejste sami. Tyhle myšlenky jsou úplně normální!

Naštěstí trénink separační úzkosti nejen pomůže vašemu psovi překonat jeho vysilující stav, ale zároveň vám může připomenout i to, že má své skvělé stránky. Detaily tréninku se budeme zabývat ve 4. kapitole, ale tady je aspoň stručný náhled, abyste viděli, proč vám přinese víc než jen to, že se váš pes začne o samotě cítit líp:

- Je to trénink, který budete provádět společně. Je to čas, který si vyhradíte několikrát týdně speciálně na práci se psem. Nic jiného – jen vy a on.

- Při tréninku separační úzkosti klademe obrovský důraz na enrichment. To znamená, že se psem budete zažívat více zábavy a her.
- Když si slíbíte, že ho nebudete nechávat samotného, slíbíte mu tím zároveň, že ho budete udržovat pod prahem úzkosti. Když nebude propadat úzkosti, zmizí i celý repertoár problémových chování spojených s úzkostí. Tenhle jediný krok, který zarazí problémové chování, doslova zázračně promění váš vztah se psem.
- Psi se separační úzkostí se často v ostatních ohledech chovají přímo báječně, ale když jste plně zaměstnaní starostmi, které vám působí jejich úzkost, snadno na to zapomenete. Trénink vám pomůže nechat znovu zazářit jejich lepší stránku.

Nebudu vám nalhávat, že být majitelem psa se separační úzkostí je snadné. Asi byste nebyli normální, kdybyste aspoň občas neměli pocit, že jste s rozumem v koncích; proto se v příští kapitole podíváme na pár praktických tipů, které vám aspoň trochu usnadní život.

Shrnutí kapitoly

- Když máte psa se separační úzkostí, kterého nemůžete ani na chvíli opustit, přináší to s sebou i další výzvy.
- Ze všech sil se snažte ignorovat úsudky druhých. Vy víte o problému svého psa mnohem víc než vaši přátelé nebo příbuzní.
- Nemusíte si úplně přestat užívat život. Musíte jen kreativně hledat způsoby, jak svého psa nenechávat samotného.
- Léčba psa se separační úzkostí je možná obtížná a dlouhá, ale rozhodně stojí za to.

TŘETÍ KAPITOLA

Základní praktické tipy pro majitele psů se separační úzkostí

V předchozí kapitole jsme si řekli, jak výrazně může pes se separační úzkostí ovlivnit náš život. Teď se podíváme na to, jak můžeme přistoupit ke zdánlivě bezvýchodné situaci a začít ji řešit.

Probereme si hlavně následující otázky:

- jak jednat s přáteli a příbuznými,
- jak jednat se sousedy,
- jak se vyrovnat s životními změnami,
- jak si dopřát dovolenou,
- jak cestovat se psem,
- jak chodit k veterináři a k psímu kadeřníkovi,
- jak u psa využít auto.

Přátelé a příbuzní

Když se zeptáte někoho, kdo má psa se separační úzkostí, co na to říkají jeho přátelé a příbuzní, tak vám většinou odpoví, že nad tím jen vrtí hlavou. Buď vůbec nechápou, co je separační úzkost, nebo nevědí, proč ji řeší tak, jak ji řeší.

Naši blízcí to většinou myslí dobře. Soucítí s námi a chtějí nám pomoci, ale nedokážou se vžít do naší situace.

Přátelé a příbuzní se dají zhruba rozdělit do tří kategorií:

- jsou pro vás, vašeho psa a jeho problém velkou oporou,
- zoufale se snaží s vámi soucítit, ale mají s tím potíže – a často jim soucit a trpělivost dojde, když se jim zdá, že se stav vašeho psa pořád nelepší.
- ani se nesnaží vás pochopit: není jim vůbec jasné, co to sakra děláte, a připadá jim, že jste se zbláznili.

Ne každý se k vám bude stavět odmítavě nebo necitelně. Mnozí pro vás i vašeho psa budou velkou oporou. A těm, kteří s vámi necítí, často jen chybí správné informace.

Ale když vás už z rýpalů a jejich řečí bolí hlava, můžete s tím něco dělat? Já mám dva hlavní přístupy: vyhnout se jim nebo se jim snažit vysvětlit svou situaci.

Vyhněte se jim

Tenhle přístup mám radši! Dlouhá léta jsem se snažila přesvědčit ostatní, že jsem pro svého psa nebo pro psa klientů zvolila správnou cestu, ale pokaždé to bylo, jako bych házela hrách na stěnu.

Určitě víte z vlastní zkušenosti, že je velmi těžké přesvědčit někoho, aby na cokoliv změnil názor.

Často si myslíme, že k tomu postačí pádné a logické argumenty.

Ale když někoho chceme přimět, aby změnil názor a souhlasil s námi, musíme ho zároveň přimět, aby uznal, že se mýlil. A pro nikoho z nás není snadné přiznat, že se mýlil! Náš mozek je podivná věc a výzkumy ukazují, že důkazy jen zřídka-kdy stačí k tomu, aby někdo změnil názor.

Proto už se v diskusích o separační úzkosti nesnažím nikoho přesvědčovat. Radši jeho komentář vyslechnu a radši změním téma.

Vysvětlujte

Když vám neúčinné komentáře předkládají přátelé nebo příbuzní, tak se jim možná přece jenom vyhýbat nechcete. Pokud už se chcete pustit do diskuse, tady je několik odpovědí, které vám možná přijdou vhod:

KOMENTÁŘ: „Jen ho nech. On se s tím vypořádá sám.“

ODPOVĚĎ: „Máš pravdu. Dřív se tvrdilo, že nejlepším řešením pro separační úzkost je nechat psa, ať se z toho vyštěká.

V minulosti, když pes o samotě vyváděl, tak jsme si mysleli, že jen zlobí. Nebo že je na nás našťvaný, že jsme odešli.

Dnes už ale víme, že psi se separační úzkostí trpí panickou poruchou. Mají ze samoty fobii. Nevyvádějí záměrně. Jsou oslepení panickým strachem.

Když svého psa nechám jeho panickému strachu napospas, tak tím jeho situaci nezlepším, naopak ji zhorším. Proto ho nechci nechat, aby se s tím vypořádal sám.“

KOMENTÁŘ: „**To jsi způsobil ty. Je to tvoje vina (rozmazlil jsi ho)!**“

ODPOVĚĎ: „Vím, že to možná vypadá, že separační úzkost vzniká nebo se zhoršuje tím, co dělá majitel. Ale odborníci tvrdí něco jiného. Můžeš vzít dva psy a jednat s nimi stejně, ale jeden dostane separační úzkost a druhý ne.

A v tom, že ho nechávám spát na posteli nebo sedět na pohovce, problém nespočívá. Separační úzkost má i spousta psů, kteří na posteli spát nesmí.

Odborníci se naopak shodují v tom, že když psa necháme vyštěkat nebo ho budeme trestat za něco, co vyvede, když jsme byli pryč, tak tím můžeme celou situaci zhoršit.

Naštěstí vím, že by mi takový přístup nepomohl. Proto používám tuhle tréninkovou metodu. Je to to jediné, co při separační úzkosti prokazatelně pomáhá.“

KOMENTÁŘ: „**No tohle, on to ještě pořád má? Jak to, že už se toho dávno nezbavil?**“

ODPOVĚĎ: „Trénink separační úzkosti není stejný jako trénink poslušnosti, není to totéž jako naučit psa třeba povel *sedni*. Můj pes zažil vážné emocionální trauma. Někteří odborníci si myslí, že se změnila jeho mozková chemie.

Když chceme překonat vážné rozrušení my, tak to taky nedokážeme přes noc. Můj pes si myslí, že být sám je ta nejděsivější věc na světě. Bude mu nějakou dobu trvat, než pochopí, že být sám je bezpečné. A jak dlouho to bude trvat, to se teprve uvidí.“

KOMENTÁŘ: „**Neměl bys ho nechat uspat?**“

ODPOVĚĎ: „Nechat ho uspat by nebylo humánní. Humánní je pomoci mu překonat strach.

Pro mě je velkou odměnou, když vidím, že je den ze dne šťastnější. A vytrvám, dokud se z toho úplně nedostane. On si život se mnou nevybral sám, takže si zaslouží šanci. A já mu dokážu věnovat takovou trpělivost, jakou bude potřebovat.“

Sousedé

Jedna z nejtěžších zkoušek, před kterou nás separační úzkost našeho psa postaví, je řešení stížností sousedů.

Představte si tohle: Když zatáčíte na příjezdovou cestu k domu, slyšíte, jak váš pes štěká. Měli jste dlouhý a namáhavý den a tohle rozhodně nepotřebujete. Ale bude to ještě horší. Pod dveřmi najdete lístek s rozzlobenou zprávou od souseda.

Víte sice, že váš pes kňučel, když jste odjížděli, ale doufali jste, že se brzy schoulí do pelechu a usne. Když si však přečtete tu zprávu, zjistíte, že to bylo jen zbožné přání. Pes celý den štěkal.

Často se stává, že se člověk dozví o celodenním štěkání od sousedů. Někdy vsunou zprávu pod dveře. Někdy pošlou mail. Jen zřídkakdy se stává, že si s vámi promluví tváří v tvář přes plot.

Pokud jste takovou zprávu dostali nebo pokud se obáváte, že už k ní chybí jen jedno štěknutí, musíte jednat. Tady je několik možností, jak řešit věci včas a zachovat si dobré sousedské vztahy:

- Omluvte se, uznejte problém a postavte se k němu čelem.
- Určete, jestli se jedná o separační úzkost, nebo jiné problémové chování.
- Jakmile si nasypete popel na hlavu, snažte se v sousedech vzbudit porozumění.
- Psa netrestejte.

Omluvte se, uznejte problém a postavte se k němu čelem

Mít psa, který celý den štěká (obzvláště takového, který sousedům leze na nervy), je zlé. Není to vaše vina a není to ani vina vašeho psa. Vy i já to víme, ale sousedé to takhle nevidí. Jsou rozzlobení na vás a na vašeho psa, že celý den štěká, když oni potřebují klid na práci z domova.

Tady může hodně pomoci prostá omluva, projev empatie a trocha zkroušenosti. Zkuste říct třeba:

„Ano, já vím, že to vypadá, že můj pes zlobí, a dovedu si představit, jak vám to vadí. On ale trpí separační úzkostí, což znamená, že neštěká naschvál. Když zůstane

sám, tak ho přepadá panický strach. Mě to moc mrzí, nevěděl jsem si, jak vážný problém to je, dokud jste mi neřekl, že štěká celý den. Jsem moc rád, že jste mi to řekl.“

Určete, jestli se jedná o separační úzkost, nebo jiné problémové chování

Jestliže váš pes štěká, když nejste doma, tak to ještě nemusí nutně znamenat, že trpí separační úzkostí. Musíte vyloučit:

- nudu
- štěkání za oknem (na lidi, psy, veverky, cokoliv)
- poplašné štěkání (Co se děje na ulici? Přijíždějí doručovatelé? Přicházejí listonoši? Něco se tam staví?)
- fobii z bouřky či hluku

Na tyhle případy se trénink separační úzkosti nepoužívá. Některé z těchto problémů se řeší snadněji než separační úzkost.

Jakmile si nasypete popel na hlavu, snažte se v sousedech vzbudit porozumění

Přistupujte k sousedům empaticky. Řekněte jim, že chápete, že je štěkání vašeho psa nepřijatelné. Řekněte, že i vy v tom vidíte problém. Vysvětlete jim, že ho neignorujete – to zdaleka ne. Váš pes má panickou poruchu, ale vy už pracujete na řešení. Trénujete ho, aby se o samotě cítil líp.

Pokud se zeptají, jak dlouho to bude trvat, buďte upřímní: Sami to nevíte – ale na podporu tréninku zkrátíte dobu, kdy bude pes zůstat doma sám. Také slibte, že se vynasnažíte, aby se choval co nejlépe.

Pamatujte, že pokud váš pes trpí separační úzkostí, jedná se u jeho štěkání o emocionální chování. Je jen jedna možnost, jak mu zabránit ve štěkání: naučit ho, aby se o samotě cítil dobře (nebo mu zajistit lidskou společnost).

Psa netrestejte

I když máte chuť pořádit elektrický obojek, nedělejte to. Tyhle obojky zarazí chování psa tím, že ho vyděsí. Jeho emoci ale nezmění.

Pokud štěkání ustane, není to proto, že by se pes cítil líp. Přestane štěkat, protože se chce vyhnout bolesti z elektrického šoku. Když tedy použijete šok, abyste zarazili vyτί, léčíte vlastně strach strachem. To moc nedává smysl, že?

Nenechte se nalákat ani na citronelové obojky proti štěkání. Ty fungují proto,

že psovi vadí vůně citronů. I takový trénink je averzivní, i když v jiném smyslu. Pokud použijete k trénování psa bolest nebo strach, riskujete, že si vypěstuje ještě větší strach ze samoty.

Nenechte se svést žádnými averzivními prostředky, které slibují zdánlivě rychlou nápravu. Problém jimi totiž nevyřešíte.

Co můžete udělat dnes, neodkládejte na zítřek

Při jednání se sousedy neexistuje nic lepšího než vzbudit v nich porozumění, ještě než se problém rozvine do větších rozměrů. Vzpomeňte si například, jak jste uspořádali večírek. Pozvali jste sousedy a možná jste jim dali drobný dárek. To představovalo projev dobré vůle. Uvažujte teď o podobné taktice, pokud máte podezření, že by štěkání vašeho psa mohlo znamenat problém. Můžete jim třeba donést květiny, bonboniéru nebo víno nebo koupit dárkovou kartu. Můžete jim nabídnout, že jim pomůžete s prací na zahradě nebo s vyřízením nějaké pochůzky. Udělejte cokoliv!

Náprava separační úzkosti může vyžadovat pomoc celého týmu lidí. Mít v sousedech pomocníky a nikoli odpůrce je neocenitelné. Kdo ví? Možná by se vaši sousedé mohli stát i členy vašeho týmu.

Životní změny

Psi a změny někdy nejdou dohromady. I když spouště psů změny nevedí, u úzkostných psů mohou vyvolat obrovský strach.

Úzkostným psům může k vyrovnání se stresem pomáhat pravidelnost, obzvlášť pokud stres není příliš velký. Když naopak v navyklém režimu provedete třeba jen jednu větší změnu, může to psa úplně vykolet.

Úzkostní psi neustále zjišťují: „Je to bezpečné, nebo nebezpečné?“ Přitom je pro ně obzvlášť důležitá situace a kontext.

Psi si dokážou jen s obtížemi zobecnit sebedůvěru, zatímco strach si zobecní až příliš snadno. Proto se může stát, že se v jedné situaci naučí, že mohou být v pohodě, ale jakmile se změní jediná věc, je možné, že se jejich strach vrátí.

U psa se separační úzkostí to může mít obzvlášť výrazný dopad. Už několik studií prokázalo, že změna v denním režimu nebo v podmínkách domácnosti může zhoršit stres z osamění.

Změny mohou zaskočit i psy, kteří úzkostí netrpí. Určitě znáte klasický příklad, kdy pes, který doma skvěle sedá na povel, si najednou v parku nedokáže

Julie Naismith

Nechod' pryč!

Jak překonat separační úzkost psa a získat zpět svobodu

Z anglického originálu *Be Right Back!: How To Overcome Your Dog's Separation Anxiety And Regain Your Freedom*, vydaného nakladatelstvím Pitmore Publishing, přeložila Jana Dušková

Ilustrace Julie Naismith

Titulní fotografie Peter Collins Photography

Redakce Patrik Václavek

Sazba Matěj Barták

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2, 169 00 Praha 6,
www.plotknihy.cz, jako svou 426. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o., 2023

Vydání první, Praha 2023

ISBN 978-80-7428-453-3