

## Emocionalita: Strach, fóbia a anxieta u psov

Strach	Fóbia
Je to pocit obavy spôsobený prítomnosťou objektu, individua alebo situácie.	Je intenzívna strachová odpoveď.
Úroveň strachu je proporcionálna k intenzite stimulu.	Nie je proporcionálna (adekvátne) k stimulu!

### Ktoré oblasti v mozgu súvisia so strachom, fobiou a anxieta?

**Locus caeruleus** a jeho transmitter norepinefrín (noradrenergický systém) sú dôležité pre vznik a vyjadrenie strachu. **Amygdala** sa podieľa na tvorbe znakov a symptómov strachu anxiety a fóbie. A tiež na sprostredkovaní strachových odpovedí.

## Strach

**Strach je averzívny emocionálny stav psycho-fyziologických odpovedí na reálnu hrozbu alebo nebezpečenstvo v prostredí.**

- Kľúčovou črtou strachu je, že správanie je priamo vo vzťahu k umiesteniu stimulu.
  - Pozornosť psa bude od začiatku zameraná na objekt strachu.





Najčastejším vzorcom správania pri strachu je 4F: freeze, fight, flight a fidget/fiddle out (znehýbnenie, útek, boj, nervozita).

### **Prejavy strachu:**

- Fyziologické prejavy
- Rigidita/svalová tenzia
- Pohľad k zdroju strachu
- Chvost dolu a ostatné komunikačné prejavy strachu\*

\*Komunikačné prejavy strachu: Uši stiahnuté dozadu, Hrbenie sa a otáčanie sa, Olizovanie pyskov, zvýšené slinenie, Stiahnutie pyskov v kútiku (tzv. „submisívny úsmev“), Dychčanie, príp. kňučanie, Nepokoj, Deštruktívne správanie, Eliminácia

- Strach sa skončí, keď je objekt strachu odstránený
- Hladina strachu graduje podľa stupňa hrozby

### **Strach: 1. Genetické príčiny**

- prirodzené správanie
- strach z predátorov, silné podnety, hrozba iného psa
- strach zo silných zvukov
- môže sa objaviť pred 8. týždňom
- často začína neskôr (u psov starších ako 1 rok)

### **Strach: 2. Raná skúsenosť**

- nedostatočná socializácia
- traumatická skúsenosť
- bez expozície podnetov medzi 4. až 12. týždňom
- zostáva na celý život; systematická desenzitizácia

### **Strach: 3. Naučené správanie**

- I. strachovou reakciou si pes vynúti pozornosť, hladkanie, upokojovanie: pozitívne posilňovanie (inštrumentálne podmieňovanie)
- II. únik a uhýbavé podmieňovanie: negatívne posilňovanie
- III. úloha strachu – uniknúť nebezpečenstvu, bolesti, a strachovému podnetu (pes sa naučí, že únik je úspešný): negatívne posilňovanie

### **Môže sa zmeniť na agresiu!**

Naučený strach sa dá korigovať modifikáciou správania!

1. systematická desenzitizácia
2. náhrada odpovede (kontra-podmieňovanie)

### **Fóbia**

Predstavuje **neadekvátne prežívanie konkrétneho strachu**, ktorý sa zmocňuje subjektu v určitej (tzv. fóbickej) situácii a je sprevádzaný vegetatívnymi dysfunkciami (búšenie srdca, nadmerné potenie a pod.).

Výskyt:

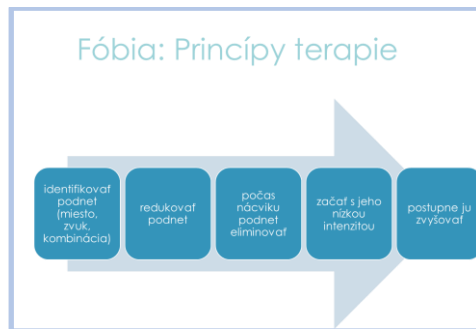
- šteňatá, ktoré **neboli vystavené obvyklým podnetom v období socializácie**, môžu byť bojzlivé v dospelosti
- šteňatá, ktoré skúsili **traumu v období strachu**, môžu byť neskôr bojzlivé (strach z určitých podnetov alebo generalizovaný strach); strach zostáva

### **Prejavy fóbie:**

- snaha uniknúť, odbiehanie, schovávanie sa, hryzenie predmetov, škrabanie
- keď je pes zahnaný „do úzkych“ vrčí, hryzie, javí známky agresie
- môže stuhnúť strachom - freezing
- prejavy rozrušenia
- močenie, defekácia
- prechádzanie, pobehovanie, prvky repetitívneho správania
- vyhľadávanie spoločnosť majiteľa

Ku prejavom strachu patrí 4 F: freeze, flight, fight, fidget (znehybnenie, útek, boj, nervozita) Pozor!

Niektorý (alebo aj viac) z nich sa môže prejavíť aj v súvislosti s fóbiou!



### Terapia fóbie:

1. systematická desenzitizácia
  2. generalizovaný strach: farmakoterapia + desenzitizácia
- prípadne anxiolytiká (medikácia)

**NIKDY NETRESTAŤ!**

Fóbie: ohňostroj, výstrely, vysávač, ľudia, iné psy, autá, vonkajší priestor,...

### Fóbie spojené s hlukom: Prejavy

- zvýšená ostražitosť (vigilácia), pozorovanie okolia (tzv. scanning)
- hyperventilácia, tachykardia
- olizovanie, salivácia, vomitus, anorexia
- zvýšená motorická aktivita alebo naopak znížená
- urinácia, defekácia
- vokalizácia, deštrukcia

### Fóbie spojené s hlukom: Terapia

1. neodmeňovať fóbické správanie
  2. zámena odpovedí, kontrapodmieňovanie
- modifikácia správania: denne výcvik poslušnosti, predlžovať dobu „zostaň“, odmeny za pokojné správanie, zvážiť aj alternatívne metódy terapie

### Fóbie spojené s hlukom: Prognóza

- čím dlhšie problém trvá, tým dlhšie trvá terapia;
- medikácia minimálne 4-6 mesiacov, niekedy nutná po celý život psa
- recidívy bývajú horšie, rýchla, účinná a trvalá pomoc nie je

## Anxieta

Anxieta (úzkosť) je pocit obavy spôsobenej anticipáciou (očakávaním) nejakej **neidentifikovanej hrozby** alebo nebezpečenstva. Kľúčovým rozdielom medzi strachom a anxieta je práve „**anticipácia**“. Pre anxiózne zvieratá je typická reálna neprítomnosť (!) ohrozenia.



### **Ako redukovať anxiету?**

1. Správať sa pokojne, keď pes prejavuje anxiету
2. Neposilňovať nežiaduce správanie
3. Praktizovať desenzitizáciu v situáciách, ak pes prejavuje anxiétne správanie
4. Vytvoriť zvieraťu pokojné prostredie (útočisko, hudba, DAP,..)
5. Použiť špeciálne tréningové prostriedky na zníženie anxiety
6. Spolupracovať s odborníkom

### **Separačná anxieta u psov**

Je to distresová odpoveď vyskytujúca sa v neprítomnosti osoby, na ktorú je pes naviazaný.



### **Výskyt separačnej anxiety:**

1. u šteniat, ktoré nikdy neboli sami
2. u bojazlivých a závislých, chorých psov
3. ak je puto človek - pes veľmi silné
4. po zmenách bývania, napr. u psov v útulku
5. po zmenách v domácnosti (nový člen, dieťa)
6. po zmenách dennej rutiny

### **Prejavy separačnej anxiety:**

Deštruktívne správanie, Škrabanie, hrabanie, žuvanie, Excesívna vokalizácia, Nevhodná eliminácia, Excesívna salivácia, Diarrhoe, Vomitus, Anorexia, „Pacing“, Akrálna dermatitída, Stiahnutie sa alebo inaktivita, chvenie, Hyper-attachment (excesívne vítanie)

1. **silné prejavy v prvých cca 30 minútach po odchode majiteľa**
2. **len v jeho neprítomnosti**
3. **deštrukcia, močenie, kalenie indikujú závislosť na majiteľovi,**
4. **bláznivé vítanie pri návrate, pes majiteľovi v pätách**

### **Separačná anxiety – terapia:**

- I. Behaviorálna modifikácia (Operantné podmieňovanie, Desenzitizácia, Kontrapodmieňovanie, Klasické podmieňovanie)
- II. Environmentálny manažment
- III. Farmakoterapia (anxiolytiká)

**NIKDY NETRESTAŤ!**

☺ Pri správne nastavenej terapii separačnej anxiety zlepšenie sa dá očakávať do 3 mesiacov, pri dodržiavaní režimu > 75 % prípadov sa dá vyliečiť.