

KOIRAN STRESSISTÄ

Stressistä puhutaan nykyisin jatkuvasti ja se on enenevässä määrin myös seikka, joka koiranomistajan tulisi pitää mielessä oman koiransa hyvinvointia miettiessään. Kuten ihmisilläkin, stressiä on sekä hyvää, että sitten ei niin hyvää. Lyhytkestoinen, hyvä stressi, auttaa koira vaikeissa ja/tai pelottavissa tilanteissa. Jos stressaavia asioita tapahtuu liian usein, saattaa stressi kuitenkin muuttua pitkäaikaiseksi. Oli stressireaktion aikaansaama ärsyke sitten mikä tahansa (toinen koira, ihminen, mopo, pupu...) aineenvaihdunta reagoi stressin hälytysreaktion tuottamalla mm. testosteronia, kilpirauhashormonia sekä stressihormoneja (adrenaliineja). Adrenaliinitaso jatkaa nousuaan jopa 15 minuuttia reaktion jälkeenkin ja sen poistuminen elimistöstä on hidasta. Adrenaliinitasot voivatkin pysyä korkealla jopa 2 - 6 päivää stressaavan tilanteen jälkeenkin. Koira saattaa siksi olla yliherkkä ja levoton. Se ei kykene oppimaan, keskittymään tai päättämään asioita ja saattaa siksi reagoida erittäin voimakkaasti ja kaavamaisesti pieniinkin ärsykkeisiin. Älä siis harjoittele liikaa ja vältä altistamista koira stressaaville asioille liian usein! Välipäivät stressaavien tapahtumien välillä estävät stressin muuttumisen pitkäkestoiseksi stressiksi.

Kirjassaan *Stress in Dogs* (2007) Martina Scholz & Clarissa von Reinhardt identifioivat ainakin seuraavia stressille altistavia ja sitä aiheuttavia asioita:

- sairaudet
- puutteet aisteissa
- kipu (akuutti ja krooninen)
- kiimakierto
- unen puute (alle 17 h unta tai lepoa/vrk lisää stressiä)
- uupumus
- äkilliset elämänmuutokset
- uhan kokeminen
- epäjohdonmukaiset ja epäennustettavat koiraan kohdistuvat vaatimukset
- "kovat" ja rankaisuun perustuvat koulutusmenetelmät
- liiallinen tai vääränlainen harrastaminen (yli 2 harrastuslajia voi olla liikaa)
- liian kovakourainen ja villi koirien välinen leikkiminen
- runsaat ja kiihdyttävät saalisleikit
- rauhaton kotiympäristö
- riitaisa kotiympäristö
- lajityypillisen käyttäytymisen estäminen ja siitä rankaiseminen
- lajityypillisten tarpeiden tyydyttämättömyys (esim. nälkä, jano, tarpeilla käyminen)
- luonnonilmiöt ja sääolosuhteet



- eläinlääkärikäynnit ym.
- hoitotoimenpiteiden tekeminen
- automatkat
- vähäinen tai liiallinen liikunta, liikkumisen rajoittaminen
- eroahdistus
- yksinäisyys
- tylsistyminen
- perheen koirien ja muiden lemmikkien keskinäiset välit
- liiallinen tai liian vähäinen fyysinen kontakti omistajaan
- rajojen ja rutiinien liiallisuus tai niiden puute
- yhteensopimattomuus kodin/omistajan kanssa

Stressin syyt ovat siis moninaiset ja jotta esimerkiksi ongelmakäytökseen saataisiin koulutuksella muutoksia on aina syytä miettiä kärsiikö koira stressistä ja miten stressiä ja sitä aiheuttavia tekijöitä voisi koiran elämässä vähentää.

Stressin alentaminen

- Jos stressiin on jokin selkeä syy, kannattaa se mahdollisuuksien mukaan poistaa koiran elämästä
- Tarjoa koiralle sopivasti liikuntaa, mieluummin rauhallista kuin repivää.
- Samat reitit, haistelu, rauhallisuus lenkillä pitävät laskevat stressitasoja pitävät ne alhaalla.
- Riittävästi unta:
 - koira tarvitsee 12-16 h hyvää unta vuorokaudessa
- Toimi koiran kanssa rauhallisesti ja johdonmukaisesti.
- Rakenna hyvät ja toimivat rutiinit ja pidä niistä kiinni
 - vapaaehtoiset katsekontaktit, luvan kysyminen, asioiden odottaminen.
- Virikkeistäminen (mahdollisuus lajityyppillisten käyttäytymistarpeiden tyydyttämiseen).
 - haistelu, ja asioiden etsiminen nenällä laskevat tehokkaasti stressitasoja (jäljet, virikkeistämialue, lenkillä haistelu...) : kaivaminen (oma kaivuulaatikko/hiekkalaatikko tai kaivelualue pihalta)
 - nenän käyttö
 - kaivaminen
 - virikkeistävä ruokinta: kongit, sanomalehtilaatikko, ylipäänsä pieni työnteko ruuan eteen (unohda ruokakuppi!)

Jos stressin aiheuttaja on jokin elkeä koira pelottava tai kiihdyttävä ärsyke (toiset koirat, vieraat ihmiset, moottoripyörät tms.), voit pyrkiä totuttamaan koira vähitellen stressin aiheuttajan läsnäoloon.



Stressaaviin äryskkeisiin totuttaminen

- esteet (näköesteet)
- siedättäminen ja vastaehdollistaminen
- LAT (katso asioita rauhassa)
- Älä pakota koira lähestymään asioita. Anna sille aikaa ja mahdollisuus lähestyä omassa tahdissaan tai olla lähestymättä jos se niin päättää.
- Varo houkuttelemasta koira lähelle asioita joita se pelkää. Se saattaa namin perässä mennä liian lähelle ärsykettä. Syötyään se huomaa missä on ja saattaa pelästyä entistä enemmän.
- Anna koiralle mahdollisuus lähteä pois päin ja tarjoa sitä myös palkintona hyvästä käytöksestä.
- Helppo tekeminen kuten esimerkiksi käsikosketus, kiihdyttävien asioiden läheisyydessä
- Muista oma käyttäytyminen. Jo pienikin käden jännittyminen tuntuu todennäköisesti koiran kaulapannassa. Koirat ovat myös mestareita lukemaan eleitämme. Pyri siis pysymään rentona ja iloisena, vaikka koira käyttäytyisi kuinka tahansa. Muista, että kyse on vain käytöksistä, koira ei reagoi tahallaan, eikä sen (huonoa) käytöstä kannata ottaa henkilökohtaisesti :-)