

JULIE NAISMITH

Spokojnie, zaraz wracam

Wszystko o lęku separacyjnym u psów



GALAKTYKA

JULIE NAISMITH

Spokojnie, zaraz wracam

Wszystko o lęku separacyjnym u psów

Przekład:
Magda Urban-Gray

G A L A K T Y K A

© Julie Naismith, 2019

This translation of *Be Right Back!: How To Overcome Your Dog's Separation Anxiety And Regain Your Freedom* is published by arrangement with Julie Naismith.

Niniejsze wydanie książki *Be Right Back!: How To Overcome Your Dog's Separation Anxiety And Regain Your Freedom* opublikowano na podstawie umowy z Julie Naismith.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone

Wydanie polskie © 2023 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-897-5

Konsultacja: lek. wet. Aleksandra Słyk-Przeździecka

Redakcja: Beata Otocka

Korekta: Agnieszka Zygmunt-Bisek

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Master

Skład: Garamond

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Fotografia na I stronie okładki: Shutterstock/ngenet01

VELCRO® jest zarejestrowanym znakiem handlowym należącym do Velcro BVBA.

Plany treningowe zamieszczone w Dodatku B zostały przygotowane w oparciu o standardowe plany opracowane przez Academy for Dog Training i zostały wykorzystane za ich zgodą.

Informacje zawarte w tej książce NIE są przeznaczone do diagnozowania lub leczenia problemów behawioralnych lub medycznych u psów. Nie mogą też służyć jako substytut konsultacji z lekarzem weterynarii lub certyfikowanym specjalistą ds. szkolenia psów. Zawsze należy zasięgnąć porady lekarza weterynarii lub innego wykwalifikowanego specjalisty w przypadku problemów medycznych lub behawioralnych. Nigdy nie należy zwlekać z zasięgnięciem porady lub lekceważyć jej ze względu na to, co przeczytałeś w tej książce.

Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania instrukcji oraz sugestii zawartych w niniejszej publikacji. Choć autorka i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIIS TREŚCI

WSTĘP 13

WPROWADZENIE

„CZY WIESZ, ŻE TWÓJ PIES CAŁY DZIEŃ SZCZEKA?” 15

ROZDZIAŁ 1

CZYM JEST LĘK SEPARACYJNY? 23

ROZDZIAŁ 2

ŻYCIE Z LĘKIEM SEPARACYJNYM 47

ROZDZIAŁ 3

**NIEZBĘDNE LIFEHACKI DLA OPIEKUNÓW PSÓW
Z LĘKIEM SEPARACYJNYM** 61

ROZDZIAŁ 4

ZACZYNAMY TRENING 81

ROZDZIAŁ 5

RADZENIE SOBIE Z NIEPOWODZENIAMI TRENINGOWYMI 123

ROZDZIAŁ 6

TRENING PROWADZĄCY DO CELU 129

ROZDZIAŁ 7

WYJĄTKI I PRZYPADKI SZCZEGÓLNE 153

ROZDZIAŁ 8

POKONAĆ LĘK SEPARACYJNY 173

PODSUMOWANIE

**DLACZEGO LĘKU SEPARACYJNEGO
NIE DA SIĘ SZYBKO POKONAĆ? 183**

DODATEK A

PRZYKŁADY PLANÓW TRENINGOWYCH 189

DODATEK B

DODATKOWE PLANY TRENINGOWE 197

DODATEK C

**JAK WYBRAĆ TRENERA, KTÓREMU TWOJA
RODZINA MOŻE ZAUFAĆ 207**

DODATEK D

**TERAPIE ALTERNATYWNE W LECZENIU LĘKU
SEPARACYJNEGO U PSÓW 211**

DODATEK E

PORADY NA SZCZEKANIE 215

DODATEK F

TRENING PEWNOŚCI SIEBIE 221

ŹRÓDŁA 225

O AUTORCE 229

INDEKS 231

ŻYCIE Z LĘKIEM SEPARACYJNYM

GDY ODKRYJESZ, ŻE twój pies cierpi z powodu lęku separacyjnego, życie już nigdy nie będzie takie samo.

To niezwykle obciążające zaburzenie. Doświadczeni opiekunowie, którzy mieli wiele psów, często mówili mi, że lęk separacyjny to najtrudniejszy problem, z jakim do tej pory musieli sobie poradzić.

Dwa największe wyzwania czekające opiekuna, który dowiedział się, że jego pies odczuwa lęk separacyjny, to:

- próba powstrzymania psa przed szczekaniem, niszczeniem przedmiotów, załatwianiem potrzeb fizjologicznych w domu, samookaleczaniem się czy innymi jego zachowaniami pod nieobecność domowników,
- uświadomienie sobie, że psu można pomóc, ale wiąże się to z niezostawianiem go samego w domu, dopóki jego kondycja psychiczna się nie poprawi, a następnie – raczej miesiącami niż tygodniami – skrupulatne realizowanie planu szkoleniowego.

Trening separacyjny trwa długo i jednym z kluczowych aspektów dla jego powodzenia jest to, by nie zostawiać psa samego na dłużej, niż jest on to w stanie wytrzymać.

Co więcej, jedynym sposobem na to, żeby szybko powstrzymać psa przed problemowym zachowaniem, jest wyeliminowanie lęku.

Gdy zwierzęta się boją, wkładają więcej wysiłku w bezproduktywne zachowania, takie jak szczekanie, skomlenie czy wycie, niż gdy są spokojne. Nie myślą wtedy trzeźwo i tak łatwo nie rezygnują.

Jeśli zostawisz psa samego z jego problemem w nadziei, że z czasem zmieni swoje zachowanie, najprawdopodobniej stanie się odwrotnie. Zwierzak będzie coraz bardziej zestresowany, ponieważ bez względu na to, jak długo będzie szczekać, drapać ściany czy gryźć meble, domownicy się nie pojawią. Jeśli wcześniej zostawanie samemu było dla niego straszne, teraz utwierdzi się w przekonaniu, że został sam na zawsze, co jest jeszcze bardziej przerażające. Wreszcie opiekun wraca – nie ma znaczenia, czy minęło 15 minut, czy trzy godziny – i być może zastaje dom całkiem zdewastowany. Natychmiastową reakcją psa jest w takim wypadku: „A więc jeśli będę szczekał i szczekał, to on wreszcie wróci”.

I ja, i ty wiemy, że to nie dlatego wracasz do domu, ale pies nie rozumie, że nie planowałaś zostawić go samego na zawsze. On jedynie wie, że ty zniknęłaś, on spanikował, przekroczył swój próg lęku, i wtedy ty wróciłaś. Psy uczą się na podstawie skojarzeń i konsekwencji swoich zachowań. Pies zaszczekał, a ty wróciłaś. W jego mniemaniu szczekanie przywołuje cię z powrotem. Wycie czy niszczenie przedmiotów to prawdopodobnie strategie radzenia sobie ze stresem w czasie, gdy pies próbuje cię przywołać do siebie. Gryzienie może mu przynosić ulgę.

Psy robią to, co działa. Dlatego, gdy następnym razem wyjdiesz, on użyje tej samej taktyki (szczekanie), aby uzyskać ten sam rezultat co ostatnio (twój powrót). Będzie ujadać szybciej i dłużej, ponieważ istnieje szansa, że w ten sposób cię przywoła. Może zacząć gryźć przedmioty szybciej i intensywniej, ponieważ gryzienie poprawia mu nastrój.

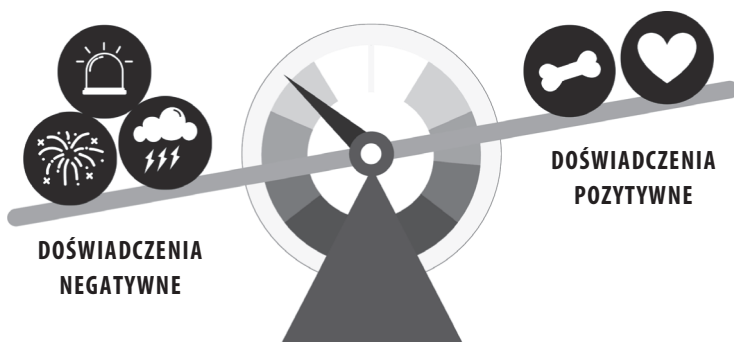
Panika zmienia mózg

Badania wykazują, że bycie w stanie paniki zaburza równowagę neuroprzebieżników w mózgu psa. Tak samo dzieje się z mózgami ludzi, którzy długotrwale odczuwają silny lęk. Można powiedzieć, że atak paniki odciska piętno strachu w mózgu psa za pomocą wielkiego stempla z niezmywalnym tuszem. Przeżywanie napadów silnego lęku nasila ogólną lękliwość psa i sprawia, że będzie bardziej lękliwy w przyszłości.

Im dłużej pies jest przerażony, tym czarniej widzi swoją przyszłość. Jeśli zdecydujesz się zaryzykować podejście „niech sobie sam z tym poradzi”, to igrasz ze zdrowiem mózgu swojego psa. Strachu łatwo jest się nabawić, ale trudno się go pozbyć.

Musimy zadbać o dobre doświadczenia

Badania mózgu człowieka wykazały, że wyrównanie skutków wcześniejszych negatywnych doświadczeń za pomocą pozytywnych skojarzeń może być niezwykle trudne. Wyobraź sobie balans pomiędzy doświadczeniami negatywnymi a pozytywnymi w formie huśtawki wagowej. Gdy zaczynasz pracować nad lękiem separacyjnym psa, huśtawka jest mocno obciążona na jednym końcu przez negatywne doświadczenia. Co więcej, punkt podparcia jest przesunięty w przeciwną stronę, przez co potrzeba więcej pozytywnych doświadczeń, by zrównoważyć jedno negatywne. To oznacza,



że mimo naszych starań, by pokazać psu, że bycie samemu w domu nie jest już niczym strasznym, wystarczy jedno negatywne doświadczenie, by natychmiast zaburzyć u niego równowagę emocjonalną.

Dopóki pies nie przestanie mieć żadnych negatywnych doświadczeń, zmiana jego samopoczucia będzie praktycznie niemożliwa.

Co możesz zrobić w zamian?

Bez względu na to, czy pies panikuje, czy też frustruje się, gdy zostaje sam, nie można pozwolić, by kontynuował niepożądane zachowania, bo działałoby to wbrew naszemu celowi.

Jeśli znudzony pies myśli, że omijają go jakieś atrakcje, gdy zostaje w domu, to daj mu jakieś zadanie. Idealnie sprawdzą się w tej sytuacji zabawki interaktywne zawierające jedzenie.

Jeśli pies wpada w panikę, gdy opiekun wychodzi z domu, wówczas należy zająć się jej przyczyną. To oznacza, że zwierzę już nigdy więcej nie powinno doświadczać strasznych, długich momentów samotności.

U takiego psa nasze działania powinny być nakierowane na urozmaicenie codziennych doświadczeń i zwiększenie liczby ćwiczeń – pomogą one na nudę, ale nie na strach.

Jeśli pies wpada w panikę, gdy opiekun wychodzi z domu, wówczas należy zająć się jej przyczyną. To oznacza, że zwierzę już nigdy więcej nie powinno doświadczać strasznych, długich momentów samotności. Wydaje się to nieosiągalne. Jeśli jednak chcesz sprawić, by lęk psa się nie nasilał, to musisz utrzymać go poniżej jego progu lęku. (Więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale 4).

Gdy zaczęłam pracować nad lękiem swojego psa, czułam się jak zero. Nie potrafiłam odnaleźć się w nowej rzeczywistości, w której nigdy nie mogłam zostawić go samego. Wiedziałam jednak, że za każdym razem, gdy wychodziliśmy, rujnowaliśmy postępy terapii i pogłębialiśmy tragedię psa. Doskonale zdawałam sobie z tego sprawę, mimo tego wychodziłam z domu.

Jeśli przeżywasz podobne rozterki, pomoc ci może proste ustalenie celów. Czy możesz zacząć zostawiać psa samego o 20% czasu

mniej w porównaniu do stanu aktualnego, i zobaczyć przez tydzień, jak to się sprawdzi? A potem przez kolejny tydzień zwiększyć ten czas do 50%? Małymi krokami możesz dojść do tego, by ostatecznie w ogóle nie zostawiać go samego, nawet jeśli w tym momencie stałe towarzyszenie psu wydaje się poza zasięgiem twoich możliwości.

Są różne sposoby na to, by nie zostawiać psa samego. Wypróbuj je przez tydzień. Pamiętaj, że bez względu na to, czy pies jest wystraszony, czy znudzony, jeśli nie zdławisz tego w zarodku, to ryzykujesz, że zaburzenie się pogłębi. Gdy uda się powstrzymać proces nasilania się u psa lęku, wtedy można rozpocząć trening mający na celu zmianę emocji zwierzaka, gdy ten zostaje sam. Im szybciej zaczniemy ćwiczyć, tym szybciej zobaczymy pożądane efekty.

Nie słuchaj ludzi, którzy każą zostawić psa samemu sobie

W pewnym sensie, tego typu porady nie są bezpodstawne. Istnieją sytuacje, w których można ignorować psa, który szczeka, zaczepia nas czy piszczy. Na przykład, jeśli pies żebrze przy stole, niereagowanie na jego zaczepki, jakkolwiek trudne mogłoby się wydawać, jest najlepszą strategią. Jeśli zignorujemy jego popiskiwanie, to zdarzą się dwie rzeczy:

- pies nauczy się, że narzucanie się nie działa, oraz
- narzucanie się nie zostanie wzmocnione nagrodą w postaci jedzenia.

Strach zmienia perspektywę, ponieważ przerażony pies ma o wiele więcej do stracenia i nie poddaje się tak łatwo.

Czy gdybyś próbował wydostać się z płonącego domu, ale nie dawałbyś rady wyważyć drzwi, czy zrezygnowałbyś, mówiąc: „To jest bez sensu”, i wrócił do łóżka? Czy też próbowałbyś jeszcze, i jeszcze, i jeszcze?

Podobnie jak ty byś się poddał, próbując pokonać drzwi w płóciwym domu, tak samo spanikowany pies nie rezygnuje. Jego zachowanie będzie eskalować, a stres się nasili. Pozostawienie go w tym stanie jedynie pogorszy sytuację, zamiast ją poprawić. Gdy do opie-

kuna dotrze, co dzieje się z jego psem, wówczas dalsze pozostawianie zwierzęcia samego stanie się prawie niemożliwe. Dla większości ludzi będzie to oznaczać olbrzymią zmianę w ich życiu, która potrwa co najmniej tyle, jak długa będzie terapia psa.

RADZENIE SOBIE ZE ZMIANĄ

Bycie opiekunem psa z lękiem separacyjnym zmienia wszystko. Pryskają marzenia o idealnym psie i mimo że dajesz z siebie wszystko, to jego zaburzenie wpływa na twoje życie na wielu płaszczyznach.

Oto, czego nauczyło mnie życie z Percym, a także rzeczy, które pomogły mi wtedy nie oszaleć:

- opłaca się wcześniej wszystko zaplanować,
- pogódź się z tym, że na jakiś czas musisz zrezygnować z wyjść na ostatnią chwilę,
- wciąż możesz wyjechać na wakacje – tylko musisz dobrze się do tego przygotować,
- musisz uodpornić się na krytykę,
- nie wstydź się zastosować u psa psychofarmakoterapii,
- dostrzegaj radość i satysfakcję, a nie tylko trudności wynikające z posiadania psa z lękiem separacyjnym.

Opłaca się wcześniej wszystko zaplanować

Gdy zrozumiesz, że twój pies doświadcza lęku separacyjnego, oraz że za każdym razem, gdy wychodzisz z domu, on wpada w panikę, to będzie ci trudno go zostawić samego. Odkąd wiesz, że przyczyną jego zachowania jest śmiertelny strach, będzie ci jeszcze trudniej, niż gdybyś martwił się tylko o zniszczenia w domu, szczekanie czy kupę na dywanie.

Jak wiesz, lęk separacyjny jest lękiem przed izolacją społeczną. Jak w przypadku innych zaburzeń lękowych, jeśli zbyt często doświadczasz tego, czego się boisz, wówczas strach narasta. Zostawianie psa zbyt długo samego oznacza nie tylko trudne chwile dla niego, ale

również ryzyko cofnięcia się w dotychczasowej terapii lęku separacyjnego.

Na początku sama myśl o tym, że nigdy więcej nie zostawisz psa samego w domu, wydaje się absurdalna. Pamiętam, jak się złościłam: „Jeśli miałabym możliwość nie zostawiać go samego, to lęk separacyjny nie stanowiłby dla nas problemu!”. Ale mimo zacieklego sprzeciwu w pierwszym momencie większość osób prędzej czy później znajduje sposoby na to, by ich pies miał opiekę, gdy oni muszą wyjść z domu. Z pomocą przychodzą płatni opiekunowie zwierząt, teściowie, portale dla właścicieli psów, a nawet nastolatki mieszkające w sąsiedztwie – dla opiekuna próbującego zadbać o swoje go psa nie ma rzeczy niemożliwych.

Zostawianie psa zbyt długo samego oznacza nie tylko trudne chwile dla niego, ale również ryzyko regresu w dotychczasowej terapii lęku separacyjnego.

Sama wiem z doświadczenia, że planowanie czegoś z wyprzedzeniem wywołuje uczucie, że jest się ograniczonym, może przyprawić o ból głowy i wcale nie jest proste. Ale jak z każdą nową rzeczą, z czasem staje się to łatwiejsze, gdy wejdzie nam w nawyk. Na początku konieczność planowania wydawała mi się bardzo frustrująca, ale uwierz mi, że staje się to naszą drugą naturą. Gdy zauważysz, że pies robi się spokojniejszy i mniej lękliwy tylko dlatego, że nie zostaje już sam, nawet bez żadnego dodatkowego treningu, to poczujesz nową motywację do pozostania na właściwej ścieżce.

Pogódź się z tym, że na jakiś czas musisz zrezygnować z wyjść na ostatnią chwilę

Gdy masz psa z lękiem separacyjnym, możliwość spontanicznego „rzucenia wszystkiego” staje się mglistym wspomnieniem. Wyjścia na ostatnią chwilę i lęk separacyjny nie idą ze sobą w parze. Przywykniesz do odrzucania wielu zaproszeń, a wszystkie okazje z terminem krótszym niż 48 godzin będą automatycznie skreślane. Wydarzenia z terminem krótszym niż tydzień mogą być w twoim zasięgu, po dużych staraniach.

A jednak – nie wszystko stracone. Może czasem będziesz mógł zabrać psa ze sobą i nauczysz się znajdować pomysłowe rozwiązania, by to robić. Oto niektóre z moich patentów:

- Wybieraj miejsca, które mają ogródki przyjazne dla psów. Jeśli mieszkasz w Europie, to z łatwością znajdziesz restauracje, puby i bary, które pozwalają na wprowadzanie psów.
- Jeśli znajomi zaproszą cię na obiad, spytaj, czy możesz przyjść z psem.
- Gdy spotykasz się ze znajomym, spróbuj namówić go na spacer zamiast na spotkanie w kawiarni.
- Umów się z przyjaciółmi, którzy mają dzieci, by odwdzięczali ci się za opiekę nad ich pociechami przypilnowaniem twojego psa. Takie osoby doskonale znają ograniczenia w akceptowaniu zaproszeń na ostatnią chwilę, tak samo jak ty! Jeśli sam masz dzieci, włącz pilnowanie psa do wymagań stawianych osobie, która będzie czuwać nad twoimi dziećmi.
- Poszukaj kin, które mają seanse przyjazne dla psów.

Niektóre psy z lękiem separacyjnym nie mają problemów z tym, żeby poczekać w samochodzie. Nauczyły się, że czekanie w samochodzie jest krótsze i bezpieczniejsze. Oczywiście ta opcja jest dostępna tylko w chłodniejszych miesiącach.

Wciąż możesz wyjechać na wakacje – tylko musisz dobrze się do tego przygotować

Wyjazdy na dłużej w sytuacji, gdy masz psa z lękiem separacyjnym, nie są w żaden sposób łatwe. Jakie masz możliwości?

- Oddać psa do psiego hotelu.
- Zatrudnić opiekuna, który zamieszka w twoim domu.
- Znaleźć osobę, która weźmie psa do siebie.

Spotkałam się z wieloma osobami, które zalecają pobyt w psim hotelu zwierzętom, które zmagają się z lękiem separacyjnym. Ich argumen-

tem jest to, że jeśli pies przestraszy się samotności w nowym miejscu, to skojarzy to z hotelem, a nie z domem. Ma to rzekomo nie pogorszyć jego stanu.

Nie jestem zwolenniczką takiego rozwiązania. Psy mają tendencję do uogólniania strachu. Jeśli zamkniesz lękliwego psa w kojcu, to istnieje duże ryzyko, że jak wrócisz, on nie pozwoli, byś zniknął z jego pola widzenia i będzie wpadał w panikę, gdy tylko pomyślisz o tym, by wyjść z domu.

Opcje numer 2 i 3 są najlepsze, jednak opiekunowie tymczasowi muszą zdawać sobie sprawę, że pod żadnym pozorem nie mogą zostawić psa ani na chwilę samego.

U mnie bardzo sprawdziła się opcja numer 2. Dzięki stronie [trustedhousesitters.com](https://www.trustedhousesitters.com), z którą nie mam nic wspólnego finansowo, nasze wyjazdy wakacyjne wróciły do normalności.

Musisz uodpornić się na krytykę

Bez względu na to, czy chodzi o przyjaciół, rodzinę, opiekunów tymczasowych, czy znajomych z pracy, każdy ma coś do powiedzenia na temat twojego psa. Oto rady, co odpowiadać ludziom, którzy bez sensu zwracają ci głowę.

„Dlaczego nie możesz go zostawić? Zobaczysz, że szybko się uspokoi, jeśli dasz mu czas”

„Tak, wiem, co masz na myśli. Mój trener mówi, że nawet psi szkoleniowcy kiedyś myśleli w ten sposób. Teraz jednak wiemy, że te zachowania to nie jest forma poszukiwania uwagi czy złości na nas za to, że wyszliśmy z domu – pies po prostu ma atak paniki”.

„Wszystko dlatego, że pozwalasz mu wskakiwać na kanapę oraz spać w łóżku”

„Wiele osób twierdzi, że to są przyczyny lęku separacyjnego. A jednak nikt nie wie tego na pewno. Wiemy natomiast, jak leczyć to zaburzenie, i na tym się aktualnie skupiam”.

„Przecież mu nie zaszkodzi, jeśli zostawisz go ten jeden raz. To tylko wyjście do kina / na obiad / do pubu”

„Wiem, że trudno to zrozumieć, że nie mogę go zostawić. Jeśli jednak dopuszczę do przekroczenia jego progu lęku, to wpadnie w panikę i cofniemy się w terapii. Ryzykuję utratę wszystkiego, co do tej pory wypracowaliśmy. Jeśli będę się trzymać planu, już niedługo wrócę do poprzedniego stylu życia”.

„Nie mów, że on wciąż ma lęk separacyjny”

„Może się wydawać, że pracujemy nad tym od nie wiadomo jak dawna, ale możesz nie wiedzieć o tym, że mózg psów z lękiem separacyjnym nie funkcjonuje prawidłowo. Na skutek głębokiej emocjonalnej traumy ma zaburzoną równowagę chemiczną, podobnie jak u ludzi w zespole stresu pourazowego. Rozumiesz więc, że nie jest to coś, co da się szybko naprawić”.



Pamiętaj, że znajomi i rodzina mają dobre intencje. Nie mieli jednak takich doświadczeń jak ty, dlatego trudniej jest im zrozumieć, przez co przechodzisz.

Nie wstyź się zastosować u psa psychofarmakoterapii

Najlepsze efekty w terapii lęku separacyjnego uzyskamy, łącząc systematyczne odwróżliwianie z leczeniem psychofarmakologicznym. Szerzej omawiam to w rozdziale 6.

Samo odwróżliwianie jest bardzo skuteczną techniką, jednak uzyskanie szybszych postępów często wymaga dostarczenia dodatkowego impulsu do psiego mózgu.

Z tego co wiemy, ataki paniki u psów cierpiących z powodu lęku separacyjnego zmieniają równowagę neuroprzekaźników w ich mózgu, dlatego wiele psów potrzebuje dodatkowego wsparcia w postaci psychofarmakoterapii. A jednak dla wielu opiekunów podawanie psu leków jest czymś nie do pomyślenia.

Jeśli jesteś sceptyczny, to wiedz, że ja również podchodziłam do tego podobnie. Mój lekarz weterynarii przekonał mnie jednak do tego, by się odważyć i wprowadzać farmakoterapię małymi kroczkami, zaczynając od preparatów alternatywnych, jednak żaden z nich nie zadziałał. Kosztowały mnie tylko sporo pieniędzy i czasu, w którym czekaliśmy na skutki ich działania. Gdy wreszcie wprowadziliśmy leki i zobaczyłam olbrzymią różnicę w zachowaniu psa, to żałowałam, że nie zdecydowałam się na nie wcześniej.

Leki nie zadziałają na każdego psa. Nie pomogą również, jeśli nie będzie im towarzyszyć trening.

Bez względu na to, jaki masz pogląd na sięgnięcie po psychofarmakoterapię, czy nie uważasz, że twojemu psu należy się poprawa jakości życia tak szybko, jak to możliwe? On nie może się wypowiedzieć, ale gdyby mógł, to poprosiłby cię o to, byś zrobił wszystko co w twojej mocy, by uwolnić go od tego strachu.

Więcej na temat leków przeczytasz w rozdziale 6.

Dostrzegaj radość i satysfakcję, a nie tylko trudności wynikające z posiadania psa z lękiem separacyjnym

Realizowanie programu terapii, obserwowanie, jak pies wychodzi z lęku separacyjnego oraz przywracanie normalności w swoim życiu mogą stać się jednymi z najbardziej satysfakcjonujących doświadczeń.

Czy zwariowałam? Jeśli dopiero niedawno dowiedziałeś się, że twój pies cierpi z powodu lęku separacyjnego i znajduje się w otchłani rozpacz, wówczas to, co mówię, może wydawać się oderwane od rzeczywistości. Ale nie poddawaj się. Ja wiem, że na końcu tego tunele jest światelko, nawet jeśli ty go jeszcze nie widzisz.

Lęk separacyjny jest problemem behawioralnym, który w wysokim stopniu poddaje się terapii. A miłość psa z lękiem separacyjnym jest czymś wyjątkowym.



Czy chcesz, by twoje życie było uporządkowane lękowi separacyjnemu twojego psa? Czy opiekowanie się zestresowanym zwierzęciem sprawia, że czujesz się jak więzień we własnym domu? Czy twój pies wpada w panikę, gdy wychodzisz?

Poznaj sekrety psów, które błogo relaksują się pod nieobecność opiekuna.

Julie Naismith, uznana na całym świecie certyfikowana trenerka psów, pomogła tysiącom zdesperowanych

opiekunów opanować lęk separacyjny u ich pupili.

Julie, która sama przeszła tę drogę ze swoim psem Percym, przedstawia oparty na dowodach naukowych plan szkoleniowy. Ten program skutecznie i łagodnie, krok po kroku, pomoże ci przeprowadzić psa od obezwładniającego strachu do nowej rzeczywistości, w której ten będzie spokojnie akceptował zostawanie samemu w domu, co pozwoli ci odzyskać niezależność i normalne życie.

Wkrótce się przekonasz, że leży to w zasięgu twoich możliwości.

Spokojnie, zaraz wracam to ratunek dla twojego znerwicowanego psa. Jeśli potrzebujesz trafnych eksperckich porad, prostych w zastosowaniu technik i oczekujesz pozytywnych rezultatów treningu, to z pewnością pokochasz poradnik Julie Naismith!

Pamiętaj, twój pies może nauczyć się zostawać sam w domu!

W tej książce znajdziesz:

- kompleksowy program umożliwiający przeprowadzenie psa od paniki do równowagi emocjonalnej,
- popularne mity szkoleniowe, które mogą pogorszyć stan psa,
- historie opiekunów, którzy odzyskali spokój ducha,
- bezpłatne plany treningowe, linki do filmów instruktażowych i dużo, dużo więcej!

www.galaktyka.com.pl

Patron medialny:

