

Skutki stresu u psa

– jak im zapobiegać

lek. wet. Jolanta Łapińska

zoopsycholog, behawiorysta

Wterminologii medycznej stres oznacza zaburzenie homeostazy organizmu spowodowane stresem, czyli zewnętrznym lub wewnętrznym czynnikiem fizycznym lub psychologicznym. Wskutek działania stresora dochodzi w organizmie do reakcji stresowej. Pojęcie to określa wszystkie działania podejmowane przez organizm w celu przywrócenia utraconej homeostazy.

Stres może mieć formę ostrą, tzw. eustres, który występuje wtedy, gdy działanie stresora jest krótkotrwałe, a reakcja stresowa w odpowiedzi na ten bodziec jest gwałtowna i krótka. Ostry stres ma funkcję adaptacyjną, co oznacza, że poprzez mobilizację organizmu umożliwia radzenie sobie z zagrożeniem i nie skutkuje negatywnymi zmianami w organizmie.

W reakcji stresowej biorą udział dwa mechanizmy: układ współczulny i oś podwzgórze – przysadka – nadnercza (HPA, *hypothalamic – pituitary – adrenal*).

Układ współczulny zostaje aktywowany w pierwszych chwilach po zadziałaniu stresora i odpowiada za tzw. reakcję walki lub ucieczki. Z zakończeń nerwowych układu współczulnego uwalniana jest adrenalina i noradrenalina. Ich wyrzut mobilizuje organizm i skutkuje uwolnieniem glukozy z miejsc jej gromadzenia, a glukoza jest źródłem energii dla organizmu. Noradrenalina i adrenalina powodują także przyspieszenie akcji serca i wzrost ciśnienia krwi w celu usprawnienia transportu uwolnionej glukozy do mięśni, a także przyspieszenie oddechu w celu lepszego zapatrzenia mięśni w tlen do spalania glukozy. Wszystkie te procesy mają na celu zwiększenie zdolności organizmu do efektywnej walki i ucieczki.

W chwili ostrego stresu organizm jest ukierunkowany na przetrwanie zagrożenia, czyli maksymalne zwiększenie swojej wydolności. Dlatego, aby całą energię kierować tam, gdzie jest w danej chwili najbardziej potrzebna, wstrzymywane są inne procesy, między innymi: trawienie, naprawa

tkanek oraz wszelkie procesy długoterminowe, jak np. reprodukcja czy wzrost.

Uwalniane z układu współczulnego noradrenalina i adrenalina, wpływając na poszczególne narządy organizmu zaangażowane w reakcję walki i ucieczki, mobilizują je do pracy na najwyższych obrotach. Jeżeli stres jest krótkotrwały, czyli nie trwa więcej niż minutę do paru minut, to na tym reakcja stresowa się kończy i po zaprzestaniu działania stresora organizm wraca do równowagi. W przypadku stresu, który trwa dłużej niż kilka minut, aktywowany jest drugi mechanizm biorący udział w reakcji stresowej – oś HPA. Wskutek jego aktywacji kora nadnerczy zaczyna intensywnie produkować i wydelać glikokortykosteroidy, a szczególnie kortyzol. Kortyzol także wpływa na metabolizm glukozy i bierze udział w mechanizmach reakcji walki i ucieczki.

Jednak o ile adrenalina i noradrenalina szybko znikają z krwi po zakończeniu działania stresora, o tyle kortyzol pozostaje we krwi znacznie dłużej, 2-6 dni. Jeżeli organizm doznaje stresu często lub przez długi czas, to następują kolejne wyrzuty kortyzolu do krwi, zanim uprzednio uwolniony, nie zostanie z niej usunięty, a to doprowadza do stresu przewlekłego, czyli chronicznego, zwanego dystresem.

Stres chroniczny to długotrwały stan podniesionej gotowości organizmu. Utrzymanie takiego stanu gotowości jest bardzo obciążające i sprawia, że aktualne zasoby organizmu zwierzęcia nie wystarczają na zaspokojenie biologicznych kosztów reakcji na stres. Wskutek tego ograniczane ▶

► są inne funkcje fizjologiczne, takie jak np. wzrost u osobników młodych czy reprodukcja u zwierząt dojrzałych. Związany ze stresem chronicznym długotrwanie utrzymujący się wysoki poziom kortyzolu zaburza gospodarkę białkową, węglowodanową, tłuszczową oraz wodno-elektrolitową organizmu.

Stres wypływa także na działanie układu odpornościowego. Do 30 minut po zadziałaniu czynnika stresowego następuje pobudzenie układu odpornościowego, natomiast po tym czasie następuje osłabienie jego działania. Przedłużający się stres sprawia, że po zadziałaniu stresora układ odpornościowy nie wraca do punktu wyjściowego, ale jego wydajność spada o 40-70%. Stres chroniczny uznaje się za przyczynę obniżenia dobrostanu zwierzęcia.

Czynniki powodujące stres chroniczny u psa

Do czynników powodujących stres chroniczny u psa zaliczamy:

- niemożność realizowania naturalnych potrzeb, np. zbyt rzadkie spacery i brak możliwości regularnego zaspokajania potrzeb fizjologicznych;
- nadmierną aktywność fizyczną, np. codziennie bieganie przy rowerze;
- niedostateczną stymulację, np. brak bodźców w środowisku;
- izolację społeczną, np. długotrwałe, samotne przebywanie w domu, izolację od psów;
- agresję w otoczeniu, np. częste kłótnie w domu;
- niewystarczającą ilość wypoczynku i snu;
- zbyt wysokie wymagania, np. niewłaściwie prowadzone szkolenie;
- niewłaściwe odżywianie, np. niedożywienie;
- wysoki poziom hałasu w otoczeniu;
- ból fizyczny, np. zębów, szyi, pleców;
- chorobę.

Objawy stresu u psa

Objawy stresu u psa to:

- intensywne wysyłanie sygnałów uspokajających, które stosowane są przez psy w celu unikania konfliktów i uspokojenia uczestników



Ryc. 1. Odwracanie głowy przez psa jest oznaką dyskomfortu psa spowodowanego pochylaniem się nad nim i trzymaniem go w sposób ograniczający poczucie swobody

danej interakcji (oblizywanie się, odwracanie głowy ziewanie, kładzenie się, odwracanie się tyłem lub bokiem, zastyganie w bezruchu, podnoszenie ugiętej kończyny przedniej); im pies jest bardziej zestresowany, tym intensywniej prezentuje sygnały uspokajające;

- usztywnienie ciała;
- przyspieszony oddech, intensywne ziajanie;
- stężala mimika – kąciki ust ściągnięte do tyłu, worki pod oczami, gładkie czoło;
- przyspieszone tętno;
- otrzępywanie się;
- częste oddawanie moczu;
- pocenie się opuszek łap;
- ślinotok;
- wysuwanie prącia;
- wypadanie sierści;
- łupież;
- nadmierne reakcje – np. agresja, reakcje lękowe.

Jedną z potencjalnych przyczyn stresu ostrego u psa jest wizyta w lecznicy. Stres może być spowodowany intensywnymi zapachami, złymi skojarzeniami z miejscem lub personelem lecznicy. Odczucie stresu jest potęgowane przez obecność innych zestresowanych psów, a także przez zdenerwowanie opiekuna psa. Dlatego bardzo pożądane jest wprowadzenie działań mających na celu redukcję stresu pacjentów w czasie wizyt w lecznicy, np.

poprzez odpowiednie zachowanie personelu w stosunku do psa.

Zasady postępowania z psem w lecznicy mające na celu ograniczenie stresu

- Na psa należy patrzeć spod w półprzymkniętych powiek lub trzymając głowę skierowaną w bok, patrzeć kątem oka, unikać patrzenia psu prosto w oczy. Wzrok należy kierować na okolice grzbietu psa.
- Powinno się poprosić opiekuna psa o podejście z psem do lekarza, a nie podchodzić do niego.
- Jeżeli podejście do psa jest konieczne, należy zbliżyć się do niego z boku, a nie na wprost.
- Podchodząc do psa, należy trzymać ręce wzdłuż ciała, nie wyciągać ich w kierunku psa.
- Powinno się kucnąć obok psa, najlepiej bokiem, nie pochylać się nad nim.
- Zanim zacznie się wykonywać przy psie jakiegokolwiek czynności, dobrze jest się z nim zapoznać, czyli pozwolić mu się obwąchać.
- Bardzo ważne jest, aby nie przedłużać stresu u psa. Zabiegi najbardziej stresujące powinno się wykonywać na końcu.

Po każdym stresującym wydarzeniu należy podjąć działania mające na celu obniżenie poziomu kortyzolu we krwi, dlatego wskazane jest przekazanie opiekunowi psa infor-



Ryc. 3. Oznaka dyskomfortu u psa – usztywnienie ciała, ciężar ciała na tylnych łapach, głowa zwrócona na bok, uszy skierowane do tyłu, wzrok skierowany w przestrzeń, a nie na źródło zagrożenia



Ryc. 2. Odwrócenie głowy przez psa w czasie pochylania się nad nim jest znakiem dyskomfortu

macji, w jaki sposób ma postępować z psem, aby go zrelaksować po wyjściu z lecznicy.

Postępowanie ze zestresowanym psem w celu zmniejszenia stresu

Poziom kortyzolu spada najszybciej podczas aktywności własnych psa takich, jak żucie i gryzienie, w czasie swo-

bodnej eksploracji terenu i spokojnego węszenia w otoczeniu oraz podczas snu. Dlatego ważne jest, aby umożliwić psu realizację tych zachowań.

Zabawa typu aportowanie, gonienie piłki oraz inne intensywne aktywności fizyczne pogłębiają stres, bo pobudzają te same mechanizmy, które są aktywowane w organizmie w czasie reakcji stresowej. Dlatego nigdy nie powinno

się zachęcać psa do zabawy po stresującym wydarzeniu. Wprowadzenie relatywnie niewielkich zmian w sposobie postępowanie personelu lecznicy, a także informowanie klientów o sposobach zmniejszania stresu u ich pupili okaże troskę lecznicy o komfort pacjentów, co wpłynie korzystnie na wizerunek lecznicy i jej postrzeganie przez klientów. □



Ryc. 4. Odsuwanie ciała od czynnika stresującego, podniesienie ugiętej kończyny piersiowej, uszy położone płasko do tyłu, wzrok skierowany w przestrzeń są objawami dyskomfortu i stresu