

STRESSIN VAIKUTUS RAVITSEMUKSEEN

Kaikilla koiraroduilla on jonkinlainen käyttötarkoitus ja ominaisuus. Tämän luominen ja tarjoaminen koirallesi on yksi suuri tekijä stressittömään elämään. Kun luodaan stressittömät olosuhteet lemmikille niin ravinnon sulavuus ja ravintoaineiden imeytyminen paranee. Samoin suoliston toiminnan säätely pysyy hyvänä. Koirakin stressaa vatsallaan, sillä stressi oireilee usein suoliston reaktiona, vihaisuutena tai käytöshäiriöinä. Kun stressi vaikuttaa suoliston toimintaan aineenvaihdunnalliset häiriöt alkavat näkyä, kuten hilseily, ripuli, kutina ja erilaiset ihottumat.

RAVITSEMUKSELLA VOIDAAN VAIKUTTA A STRESSAAVAN KOIRAN SUOLISTOTOIMINTAAN HYVIN VÄHÄN.

Usein epäillään koiran sairastavan jotakin ruoka-aineallergiaa, mutta usein kannattaa kiinnittää ensin huomiota mahdollisiin stressin aiheuttajiin. Koiria voi stressata monet asiat. Yksi yleisimmistä on yksin jääminen. Koe-, kilpailu ja metsästyskaudet ovat erittäin stressaavia koirille.

On tuotteita, jolla on todettu olevan hyviä tuloksia edesauttaa stressaantuneen koiran ruoan hyväksikäyttöä. Maitohappobakteerivalmisteet ovat tässä apuna, ennakoivana toimenpiteenä, kuten esimerkiksi ennen kilpailusuorituksia. (probiotic, tai Benebact esimerkiksi ovat hyvä lisä stressaavan koiran vatsantoiminnan tasaamiseksi tai luontaistuotteista puunkuorijauhe on osoittautunut myös hyväksi avuksi)

Anivital tuotesarjassa on myös keskitytty hoitamaan immuunitasapainoa, joka usein menee stressistä sekaisin. Tuote on aivan luonnontuote, ja se säätelee immuunitasapainotoimintaa.

Ennakointina on myös hyvä nostaa ravinnon määrää hyvissä ajoin ennen esim. koetilanteita tai metsästyskautta, jolla saadaan luotua "varastoja" stressin vaikutusten rajoittamiseen.

Ja onhan yksi tosiasia ihmisilläkin, että usein me stressaamme vatsallamme, miksi siis ei koirasikin?

STRESSI YLEISESTI, JA KEINOT JOILLA VOIDAAN HUOMATA JA TORJUA NIIDEN OIREET

Stressi määritellään tapahtumaksi, jossa ympäristön vaatimukset tai sisäiset vaatimukset – yhdessä tai erikseen – kuormittavat yksilön, sosiaalisen järjestelmän voimavaroja tai ylittävät ne.

Stressiä tarvitaan jatkuvasti. Niin me ihmiset kuin eläimetkin tarvitsemme stressiä, ja stressihormoneja. On olemassa ns. hyvää stressiä ja pahaa stressiä. Stressiä tarvitaan esimerkiksi kilpailusuorituksissa, jotta päästään tuloksiin, adrenaliinin muodostumisessa.

Ja se mikä auttaa meitä suoriutumaan tehtävistä hyvin, ja parhain tuloksin on hyödyllistä ja hyvää stressiä.

Sitten tulee "paha" stressi, joka aiheuttaa niin ihmisillä kuin koirillakin ja muilla eläimillä ongelmia. Siitä seuraa pahimmillaan sairauksia sekä käytöshäiriöitä. Me ihmiset usein aiheutamme omalla käyttäytymisellä koirille stressiä. Eli jos elämme jatkuvassa kiireisessä ympäristössä, "hössöttäen" se stressaa meitä itseämme kuten myös lemmikkejämme. Koulutuksessa tai muuten vain koirien kanssa oltaessa turha kiihdyttäminen laukaisee stressihormoneja toimimaan. Eli perusajatuksena on että koirien kanssa oltaessa täytyisi pyrkiä välttämään niin kutsuttua yliampuvaa toimintaa.

Stressin aiheuttaja voi olla mikä vaan mikä kuormittaa kyseistä koiraa liikaa, ja koira ei osaa käsitellä sitä. Aiheuttaja kohottaa adrenaliinitasoa nopeasti noin 2-15 min ja nostaa ADH (nestetasapainohormoni) tasoa. Tämä puolestaan alkaa vaikuttaa ruoansulatusnesteisiin, ja sitä kautta vatsan toimintaan. Sen jälkeen jos stressi jatkuu pitkään se alkaa vaikuttamaan lisääntymiseen tarvittaviin hormoneihin. Näin tapahtuu niin ihmisellä kuin koirallakin. Palautuminen onkin erittäin pitkä, se voi kestää kahdesta jopa seitsemään päivän. Jos koiralle tulee toinen adrenaliinipurkaus ennen kuin edellinen on ehtinyt tasaantua, stressitaso nousee entistä korkeammaksi.

Stressi aiheuttaa ärtyisyyttä, hedelmättömyyttä (nartuilla juoksuissa häiriöitä, tai kantoaikana pentujen luominen), vatsahaavaa, ihottumia, allergioita.

Jos osaat tunnistaa stressin aiheuttajat ja syyt, niin osaat myöskin käsitellä stressisi tai koirasi stressin ja näin saadaan stressitaso laskemaan. Meidän täytyy tiedostaa stressi jokapäiväisessä elämässä, sillä se on siinä mukana jatkuvasti enemmän tai vähemmän.

Mikä tahansa ihmistä tai koiraa kiihdyttävä asia voi laukaista stressin. Stressitilassa koiran valppaustaso nousee, se jaksaa toimia pitempään, ei tunne kipua ja on itsevarmempi. Nämä tekijät ovat tärkeitä eläimen selviytymiskyvyn kannalta. Stressi auttaa koiraa vaikeissa tilanteissa, mutta stressaantunut koira tuntee aina ahdistusta. Stressaantunut koira on kuitenkin yliherkkä ja levoton. Se ei pysty keskittymään, kontrolloimaan käytöstään, ajattelemaan tai päättämään, vaan reagoi ylettömän voimakkaasti ja kaavamaisesti. Stressaantunut koira ei pysty opettelemaan uusia asioita.

STRESSIN SYYT OVAT YKSILÖLLISIÄ

Koirille niiden ympäristö on hyvin tärkeä ja monet koiria stressaavat tekijät ovatkin ympäristöstä johtuvia. Se, mikä koiraa stressaa, on yksilöllistä. Kyse on siitä, miten koira kokee ympäristönsä, mitä se pitää reagoimisen tai huomion arvoisena. Tässä on myös rotutyypillisiä painotuksia riippuen siitä, minkälaisiin asioihin rodun edustajien on toivottu kiinnittävän huomiota. Ajokoira uppoutuu hajujen maailmaan - hajutyöskentely itsessäänkin ehkäisee stressitilaan joutumista - kun taas paimenkoira tarkkailee ympäristöään havaitakseen pienimmänkin huolestuttavan liikkeen tai äänen.

STRESSIÄ VOI AIHEUTTAA ESIMERKIKSI SEURAAVAT ASIAT

- sosiaaliset uudet tilanteet
- epäjohdonmukaisuus
- liiallinen koulutus, varsinkin väärillä pakotteilla
- lapset, heidän käytös koiria kohtaan
- Liiallinen liikunta/aktiiviteetti tai vähäinen liikunta tai sen puute
- yksin jääminen, joka on erittäin iso stressin aiheuttaja olla erossa laumasta
- uudet tilanteet
- unen puute, koira tarvitsee 16h/vrk:ssa lepoa
- kipu, sairaudet
- rutiinien puute tai liian selkeät rutiinit; riippuu koirasta
- **koira ei pääse käyttämään omia käyttöominaisuuksiaan**, esim m-a:lla vahtiminen, alueen suojelu, sekä lauman kanssa eläminen.
- koiralle annetaan liikaa vastuuta, mitä se ei voi käsitellä
- henkinen painostus
- väärät "välineet" esim. kaulapanta tai vastaava
- ympäristön muutos sekä sen vaikutus
- muiden koirien käytös
- muiden ihmisten käytös koiraa kohtaan
- kotona olevat riidat, tai muut tilanteet missä tunnetila on poikkeava
- yleensäkin jos on liikaa tai liian vähän jotakin, esim. vettä, ruokaa, työtä, jne.

Liiallisesta liikunnasta esimerkkinä pallon heittäminen noin 10 min ajan koiralle. Koira on täysin palautunut sen tuomasta stressistä vasta noin 5 vrk:den kuluttua. Eli tästä päätellen pieni ajallisesti mitätön tekijä jättää pitkäaikaisen jäljen stressistä, ja näin ollen koiran muistiinkin selkeästi asian.

KUINKA TUNNISTATTE STRESSIN?

Koiralla esiintyviä oireita on paljon. Oireita voi tulla myös koiralle mieluisista puuhista, missä tilanne itsessään ei vaikuta stressaavalta.

Tavanomaisia oireita:

- läähätys, kuolaaminen (voi muodostua "vaahtoa" suupieliin)
- **suoliston toiminnan häiriöt, ripuli, ummetus "pahan hajuiset päästöt"**
- edestakaisin kävely, levottomuus
- liiallinen juominen
- yliaktiivisuus
- tärinä
- haukkuminen ja äänteleminen yleensäkin
- paikkojen tuhoaminen
- keskittymiskyvyn puute
- uniongelmat
- ei osaa rauhoittua
- syömishäiriöt (lähinnä koira ei syö)
- aineenvaihdunnallinen ongelma (koira ei liho, vaan on laiha)
- allergiat, huono turkki, hilse
- korvat erittää "vaikkua" normaalia enemmän ja alkaa haista
- terveys ylipäättään
- kirputus
- nuoleminen
- hännän/tassujen pureminen
- käytöshäiriöt
- sijaistoiminta
- virtsaamisen/ulostamisen lisääntynyt tarve
- ylimääräinen huomion hakeminen
- eristäytyminen
- aggressiot

Koiraa voidaan myös auttaa selviämään stressin aiheuttajista. Kun huomataan, että koira on stressaantumassa tai että jotakin stressiä aiheuttavaa on tulossa, voidaan yrittää saada koira huomaamaan, että se voi hallita ympäristöään eikä sen tarvitse stressaantua. Esimerkiksi kohdattaessa vieraita koiria voidaan koiralle opettaa, että ne eivät pääse sen luokse, jos se pysyttelee omistajan vierellä. Koira on turvassa, mutta omistajan tulee huolehtia siitä, että yksikään koira ei todella ikinä tule hänen koiransa luokse tässä tilanteessa.

Kun me ymmärrämme syyt stressiin ja sen seuraukset voimme auttaa koiraa selviytymään niistä. Usein koira myös liittyy tiettyjä ärsykejä stressaaviin tilanteisiin ja aloittaa stressin keräämisen jo etukäteen. Esimerkkinä ulos lähteminen: koira aloittaa stressaamisen jo kun kävelet eteiseen. Tätä voidaan välttää totuttamalla koiran pois em. ärsykeistä. Eli voit tehdä vale uloslähtöjä. Toimia samoin kuin lähtisitte ulos, ja koira ei sitten pääsekään ulos. Tähän tilanteeseen voit myös yhdistää rauhoittavia signaaleja, joista myöhemmin.

SEURAAVASSA KEINOJA KUINKA VOIMME VÄLTÄÄ STRESSIN SYNTYMISTÄ:

- poistaa tai lisätä rutiinit, riippuu koirasta
- poistaa häiriötekijät tai pyrkiä minimoimaan ne
- itsetunnon vahvistus
- rajata turvallinen tila, jos kyseessä esim. eroahdistus
- perustarpeiden huomioiminen
- siedätys
- oma käytös (rauhallisuus)
- tarjoa koiralle haluttua korvaavaa toimintaa
- hieronta
- anna aikaa koiralle stressistä toipumiseen, esim. eksymisen jälkeen koira tarvitsee viikon toipumisaikaa
- ei saa vaatia koiralta liikaa
- luo hyvä suhde koiraasi
- Puutu stressin syihin, ei niiden seurauksiin
- rauhoittavat signaalit käyttöön, jotta voit kertoa ettei tilanteessa ole mitään tavanomaisesta poikkeavaa ja pystyt rauhoittamaan koirasi
- jossakin tapauksissa lääkitys voi katkaista stressin "kärjen" ja hoidon aloittaminen helpottuu
- ota liika vastuu koiralta pois, osoita ettei koiran tarvitse olla vastuussa asioista, näin koira kokee asemansa oikein, ja elää elämänsä paljon tyytyväisempänä
- anna koirallesi pureskeltavaa, se on erinomainen tapa purkaa stressiä. Toiset koirat purkavat sitä haukkumalla.
- Anna koirallesi mahdollisuus purkaa stressitila pois, levolla, pureskelemalla luita tai muulla hyväksyttävällä tavalla
- anna koirallesi mahdollisuus rodunomaiseen käytökseen

Petra Kantola

FinnoPet

2006

Artikkelin pohjana on käytetty tietoja Rakkaiden Haukkujen koulutusohjaaja luennoilta 2006: Winkie Spiers ja Sophie Hensley, Englanti