

Separation anxiety in dogs

Witkowska O., Chudalewska K.¹, Dog Training Centre Kamiron in Czestochowa

This paper aims at the presentation of an important problem of dogs welfare. The dog was domesticated about 12–16 thousands years ago. Human-dog interrelationships have evolved since then profoundly. However, in recent years the position of this companion animal in humans' life has changed dramatically. The owner very often leaves the dog alone for a long time. This is a cause of many behavioral problems and seriously compromises dogs welfare. The main problem is the separation anxiety. It can manifest differently in the individual animals. Many years of working with dogs are rich source of Authors' experience in recognizing and treating numerous behavioral problems related to separation anxiety.

Keywords: dogs, separation anxiety, loneliness.

Pies domowy (*Canis familiaris*) został udomowiony około 12–16 tys. lat temu (1). Prawdopodobnie był pierwszym udomowionym zwierzęciem towarzyszącym. Jednak pomimo szeroko zakrojonych badań archeologicznych i genetycznych, nie ma pełnej zgodności co do tego, gdzie i kiedy miało to miejsce (2). Współcześnie rola psa w życiu człowieka uległa diametralnej zmianie. Początkowo zwierzęta te całe dni spędzały z ludźmi na rozległych terenach, teraz natomiast coraz częściej zostają same w małych mieszkaniach na wiele godzin. Niektóre psy nie są w stanie dostosować się do nowych warunków bytowania.

Lęk separacyjny jest jednym z najczęściej spotykanych problemów behawioralnych u psów. Definiuje się go jako zbytne przywiązanie zwierzęcia do opiekuna, innego osobnika lub miejsca (3). Reasumując, pies, będąc odseparowanym od obiektu przywiązania, przeżywa ogromny stres. Ten sam problem dotyczy także człowieka. Badania pokazują, że nawet 23% pacjentów klinik zajmujących się leczeniem ludzkich fobii, cierpi na lęk separacyjny (4). Wczesny początek tej dolegliwości może mieć ogromny wpływ na rozwój osobniczy, zwiększając ogólną tendencję do nieustającego niepokoju i niepewności. Lęk separacyjny jest powszechniejszy u kobiet. Duży wpływ na jego rozwój ma nadopiekuńczość rodziców w trakcie dzieciństwa.

Psy jako zwierzęta z natury stadne są skłonne do lęku przed samotnością, który jest swoistym mechanizmem obronnym. Strach przed odłączeniem od stada chroni szczenięta przed niebezpieczeństwami, jednak z czasem stają się one coraz bardziej samodzielne. Same poznają otaczające je

Lęk separacyjny u psów

Olga Witkowska*, Kaja Chudalewska¹

z Ośrodka Szkolenia Psów Kamiron w Częstochowie¹

środowisko, co powoduje zanikanie strachu przed samotnością. Niestety często sami właściciele doprowadzają do zaburzeń behawioralnych u psów, chcąc wynagrodzić nowo nabytemu szczenięciu rozłąkę z matką i rodzeństwem, nie opuszczają go na krok, co w przyszłości owocuje ogromnym lękiem zwierzęcia przed pozostawieniem samemu, niepewność oraz stres. Pies nie ma możliwości nauczyć się stosowania odpowiedniej strategii radzenia sobie w nowych sytuacjach. Synapsy nerwowe w warstwie korowej mózgu rozwijają się w kilkunastu pierwszych tygodniach (około 12 tyg.), dlatego tak ważne jest oswojanie szczenięcia z różnymi sytuacjami, jakie mogą się przytrafić (5).

Lęk separacyjny może pojawić się w wielu sytuacjach. Najczęściej na te zaburzenia behawioralne cierpią szczenięta, które nie przeszły prawidłowo etapu socjalizacji, np. zostały zbyt szybko oddzielone od matki. Dotyczy to także psów kojcowych, które okres dorastania spędziły bez opieki ze strony człowieka. Podobne zaburzenia mogą występować wtórnie u zwierząt pochodzących ze schroniska, którym właściciele chcą wynagrodzić przebyte krzywdy swoją nadopiekuńczością. Lęk separacyjny pojawić się może także po ciężkiej chorobie, gdy pies jest długo w centrum zainteresowania opiekuna lub boi się zostawać sam w nocy, ponieważ wtedy odczuwa silniejszy ból i szuka wsparcia u człowieka. Często zbyt emocjonalne podejście do zwierzęcia dodatkowo pogłębia fobię, która często manifestuje się atakiem paniki w momencie, gdy właściciel zniknie mu z pola widzenia, a zatem wtedy kiedy człowiek wyjdzie z domu. Innym źródłem fobii może być traumatyczne doświadczenie, które zwierzę przeżyło pod nieobecność właściciela, np. pożar w mieszkaniu (6).

Lęk separacyjny może przejawiać się różnie – od lekkiego stresu po atak paniki, który często objawia się dewastacją mieszkania. Objawy mogą manifestować się przez: wokalizację po wyjściu właściciela z domu, a potem co jakiś czas, w dość regularnych odstępach czasu, niszczenie sprzętów, znoszenie do legowiska ubrań właściciela, rzucanie się na drzwi – tam, gdzie zniknął właściciel, defekacja w domu, odmowa przyjmowania pokarmów (7).

Trzeba jednak umieć odróżnić strach przed zostawieniem samemu od innych

przyczyn niepożądanych zachowań. Niszczenie sprzętów domowych nie musi być w ogóle związane z zaburzeniami behawioralnymi, a wynikać ze zwykłej nudy. Szczenięta często lubią gryźć różne sprzęty w trakcie zabawy. Także nadmiar energii może doprowadzić do dewastacji przedmiotów. Niezaspokojenie potrzeb psa, które są różne dla poszczególnych ras, często objawia się pustostaniem mieszkania. Każde stworzenie potrzebuje odpowiedniej ilości ruchu, dlatego jeżeli nie jest to spełnione, trzeba liczyć się z tym, że zwierzę samo spróbuje przeciwdziałać frustracji, wyładowując nadmiar energii na najbliższym otoczeniu.

Szczekanie i wycie może być spowodowane bodźcami ze środowiska zewnętrznego, takimi jak: ruch uliczny, listonosz, inne zwierzęta.

Defekacja w mieszkaniu może być następstwem zbyt długiego oczekiwania na spacer lub braku wychowania psa. Jeżeli wynika z zaburzenia zachowania, należy pamiętać, że nie wolno wtedy karać zwierzęcia, ponieważ w taki sposób wyładowuje ono swój niepokój, a dodatkowe strofowanie pogłębia tylko strach związany z zostawieniem samemu w domu.

Lęk separacyjny, od nudy czy braku wychowania, przede wszystkim odróżnia występowanie dużego stresu, który dotyka zwierzę. Pies ślini się, wylizuje, wokalizuje, oddaje mocz i kał, może się okaleczać. Nie wszystkie te objawy muszą występować jednocześnie, ale jeżeli chociaż jeden połączony jest z dewastacją mieszkania, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że mamy do czynienia z lękiem separacyjnym.

Trzeba pamiętać, że występowanie zaburzenia zachowania nie jest problem szkoleniowym, ale behawioralnym. Dlatego zapisanie się z psem na zajęcia posłuszeństwa tej sprawy nie rozwiąże, jedynie terapia u zoopsychologa może przynieść oczekiwane rezultaty.

Tak zwane odczulanie jest jednym ze sposobów zwalczania lęku separacyjnego, jednak trzeba pamiętać, że najważniejsza jest diagnoza, która poświadczy, że rzeczywiście mamy z nim do czynienia (8). Odczulanie polega na sukcesywnym wystawianiu psa na bodziec, na który reaguje lękiem w natężeniu, które jest w stanie znieść. Jest to proces bardzo wolno

* Studentka Wydziału Medycyny Weterynaryjnej w Warszawie.

postępujący i wymagający nakładu pracy, cierpliwości oraz czasu właściciela. Należy pamiętać o dostosowaniu siły bodźca stresowego, jakim jest rozstawanie się ze zwierzęciem, do jego osobowości i warunków środowiskowych. Już samo pozostawienie psa cierpiącego na lęk separacyjny na kilka minut jest wystarczająco silnym impulsem dla niego, dlatego dodatkowo niepokój jest niepożądany. Jeżeli pies na jakimkolwiek poziomie odczulania wykazuje zbyt silny strach, świadczy to o zbyt szybkim rozpoczęciu kolejnego etapu.

Właściciele często wspomagają się przedmiotami, które mają pomóc w zwalczaniu lęku separacyjnego. Mogą to być klatki – pies jest uczony, że jest to miejsce odpoczynku i zachowuje spokój, kiedy w niej się znajduje. Coraz bardziej popularne są obroże antyszczekowe. Ich działanie polega na wysyłaniu impulsów elektrycznych lub spryskiwaniu psa kwasem cytrynowym, które są dla zwierzęcia nieprzyjemne, w trakcie wydawania dźwięków. Badania potwierdziły ich skuteczność, chociaż nasuwa się pytanie, czy eliminuje się objaw, czy samą przyczynę, ponieważ problemy psychiczne zwierzęcia w rzeczywistości mogą się jedynie pogłębić. Odnotowuje się wiele przypadków pokąsań przy kolejnych próbach założenia obroży antyszczekowej. Często wprowadzenie do domu towarzysza dla psa cierpiącego na lęk separacyjny przynosi pożądane efekty.

Przy wyborze metod szkoleniowych i terapeutycznych najważniejsze jest dobro zwierzęcia, a nie szybkość uzyskanych efektów. Przeważnie lęk udaje się wyeliminować dzięki terapii behawioralnej. Nierzadko jednak musi być ona wspomagana terapią farmakologiczną.

Leczenie lęku separacyjnego musi być dostosowane indywidualnie do zwierzęcia, dlatego powinno być prowadzone pod okiem specjalisty. W skrajnych przypadkach polecane jest dodatkowo wdrożenie leczenia farmakologicznego. Klomipramina jest lekiem z wyboru, ponieważ nie zaburza pamięci krótkotrwałej i jest zarejestrowana do leczenia lęku separacyjnego u psów. Chlorowodorek klomipraminy (Anafranil) należy do grupy klasycznych trójpierścieniowych antydepresantów (TCAs). Mechanizm działania opiera się na hamowaniu zwrotnego wychwytu serotoniny oraz noradrenaliny przez zakończenia nerwowe (9, 10). Najczęstszym działaniem niepożądanym są zaburzenia żołądkowo-jelitowe, jednak powoli zwiększając dawkę, można potencjalne skutki uboczne zminimalizować (10, 11).

Równie często w terapii farmakologicznej zaburzeń behawioralnych używana jest fluoksetyna (Fluoxetin Polpharma). Substancja ta jest selektywnym inhibitorem wychwytu zwrotnego serotoniny.

Umożliwia to uzyskanie wyższych stężeń tego neuroprzebieżnika, co może łagodzić objawy kliniczne związane z lękiem separacyjnym (12). Pod koniec 2013 r. prowadzone były badania mające na celu porównanie skuteczności klomipraminy, fluoksetyny i placebo w terapii lęku separacyjnego u ludzi. Wyniki okazały się dość zadziwiające, ponieważ we wszystkich grupach już po 12 tygodniach leczenia doszło do znacznej poprawy. Klomipramina wykazała podobną skuteczność w porównaniu z fluoksetyną (13).

Opisy przypadków

Strach psa przed samotnym pozostaniem w domu

Samiec 4-miesięczny, rasy bokser. Zwierzę miało być nauczone nieprzebywania w sypialni właściciela. Kiedy zamykano drzwi do pomieszczenia, pies reagował wokalizacją i niszczeniem framugi. Po jakimś czasie zaczęto zamykać go na noc w łazience. Miało to służyć przyzwyczajeniu psa do samotnego spania. Lęk separacyjny się nasilił. Szczeniak zaczął piszczeć i drapać drzwi również w dzień, gdy którykolwiek z właścicieli wychodził z domu. Próby zignorowania tego zachowania nie przyniosły pożądanego efektu.

Postępowanie

Zaczęto stopniowo przyzwyczajać zwierzę do spędzania czasu w samotności. Na początku legowisko przeniesiono do sypialni. Posłanie psa stopniowo zaczęto przesuwac (co kilka tygodni) w docelowe miejsce. Nauka samotnego pozostawiania w domu była przeprowadzona metodą małych kroków. Na początek pomieszczenie opuszczał jeden z właścicieli – najpierw na krótki czas, który potem był stopniowo wydłużany. Kiedy pies nie przejawiał objawów lęku podczas nieobecności jednego z opiekunów przez co najmniej 4 godziny, zwierzę zaczęto zostawiać same. Za każdym razem pozostawiano psu zabawki, gryzaki, wypełnioną smakołykami „kulę-smakulę” w celu rozproszenia jego uwagi.

Wnioski

Psy, jako zwierzęta stadne, źle znoszą samotność. Szczególnie u szceniąt bardzo łatwo wykształcić silny strach przed rozdzieleniem, ponieważ psy, podobnie jak dzieci, potrzebują poczucia bezpieczeństwa. Dla wilków oddzielenie od stada, szczególnie gdy zwierzę jest młode, oznacza w większości przypadków śmierć – z głodu, wyzieźbienia lub mogą się stać ofiarą innych drapieżników. Trzeba pamiętać o tym, aby w miarę możliwości wcześniej rozpocząć przyzwyczajanie zwierzęcia

do pozostawiania samemu. Musi to być jednak wykonane stopniowo i adekwatnie do wieku.

Szczekanie lub wycie psa przy zostawieniu go samego w domu

Samica owczarka niemieckiego, 2-letnia. Pies nigdy nie przebywał sam. Zmiana pracy przez właściciela wymusiła pozostawienie zwierzęcia w domu na długi czas. Postanowiono przyzwyczajać psa stopniowo do zmiany. Rozpoczynając od kilku minut – właściciele wychodzili na zewnątrz, a kiedy tylko zauważali zaniepokojenie psa, od razu pojawiali się z powrotem w celu jego uspokojenia. Wynik był jednak odwrotny od zamierzonego – pies nauczył się wokalizować od razu z chwilą zniknięcia mu z oczu właścicieli. Mimo że problem się zaostrzył, opiekunowie postanowili zostawiać zwierzę samo, przeświadczeni, że objawy kiedyś ustąpią.

Postępowanie

W tym przypadku pożądany skutek przyniosło odwrócenie uwagi i zmęczenie psa przed zostawieniem go w domu. Codziennie przed pozostawieniem zwierzęcia samego zaczęto zabierać je na spacer połączony ze szkoleniem i zabawą w aportowanie. Po powrocie dostawał coś do gryzienia.

Wnioski

Problemem nie był lęk separacyjny, a chęć wymuszenia powrotu właścicieli za pomocą wokalizacji. Psy są zwierzętami inteligentnymi i szybko uczą się, jak wywołać u właścicieli określone zachowanie. Ważne jest, aby szkolenie było prowadzone prawidłowo, żeby nie nauczyć psa niepożądanych zachowań. Raz popełnione błędy mogą przynieść katastrofalne skutki w przyszłości. Warto skonsultować się z osobami, które mają doświadczenie i wiedzę w szkoleniu psów.

Niszczenie sprzętów w domu przy zostawieniu psa samego

Samiec 1,5-letni, rasy wyżeł weimarski. Zwierzę bardzo aktywne, jednocześnie posłuszne i bezproblemowe, jednakże pozostawiane samo w domu, dewastowało mieszkanie. Na początku użyte zostały sprays odstraszące zwierzęta, a pies był zamykany w łazience. Nie przyniosło to jednak pożądanego efektu. Nie pomagały nowe zabawki.

Postępowanie

Wykorzystano dużą składaną metalową klatkę. Pozostawiano ją otwartą i wysłaną kocem. Zwierzę mogło bez przeszkód w niej przebywać lub z niej wychodzić.

Zaczęto zamykać psa na krótki czas – zawsze, kiedy był on zmęczony po spacerze, zabawie. Później czas zamykania był wydłużany. Kiedy zwierzę zostawało samo w domu, było zamykane w klatce, jednakże z czasem zamykanie przestało być konieczne.

Wnioski

Rozwiązaniem tego problemu było nauczanie psa wyciszenia się i odpoczynku. Niepożądane zachowanie wywołane było nudą. Zwierzęta bardzo aktywne wymagają więcej pracy pod względem ich wychowania. Często nie są w stanie same się uspokoić i wyciszyć. Właściciel ma za zadanie pomóc psu w takiej sytuacji.

Piśmiennictwo

1. Freedman A. H., Gronau I., Schweizer R.M., Ortega-Del Vecchyo D., Han E., Silva P.M., Galaverni M., Fan Z., Marx P., Lorente-Galdos B., Beale H., Ramirez O., Hormozdiari F., Alkan C., Vilà C., Squire K., Geffen E., Kusak J., Boyko A.R., Parker H.G., Lee C., Tadisotla V., Siepel A., Bustamante C.D., Harkins T.T., Nelson S.F., Ostrander E.A., Marques-Bonet T., Wayne R.K., Novembre J.: Genome sequencing highlights the dynamic early history of dogs. *PLoS Genet.* 2014, **10**, 1004–1016.
2. Pang J.F., Klutsch C., Zou X.J., Zhang A., Luo L.Y., Angleby H., Ardalan A., Ekström C., Sköllermo A., Lundberg J., Matsumura S., Leitner T., Zhang Y.P., Savolainen P.: mtDNA data indicate a single origin for dogs south of Yangtze River, less than 16,300 years ago, from numerous wolves. *Mol Biol Evol.* 2009, **26**, 2849–2864.
3. Appleby, D., Pluijmakers, J.: Separation anxiety in dogs. The function of homeostasis in its development and treatment. *Vet Clin North Am Small Anim Pract.* 2003, **2**, 321–44.
4. Silove D.M., Marnane C.L., Wagner R., Manicavasagar V.L., Rees S.: The prevalence and correlates of adult separation anxiety disorder in an anxiety clinic. *BMC Psychiatry.* 2010, **10**, 21.
5. Jones P., Chase K., Davern A.P., Ostrander E.A., Lark K.G.: Single-nucleotide-polymorphism-based association mapping of dog stereotypes. *Genetics.* 2008, **179**, 1033–1044.
6. Overall K.L., Dunham A.E., Frank D.: Frequency of non-specific clinical signs in dogs with separation anxiety, thunderstorm phobia, and noise phobia, alone or in combination. *J Am Vet Med Assoc.* 2001, **4**, 467–473.
7. McCrave, E.A.: Diagnostic criteria for separation anxiety in the dog. *Vet Clin North Am Small Anim Pract.* 1991, **2**, 247–255.
8. Seksel K., Lindeman M.J.: Use of clomipramine in treatment of obsessive-compulsive disorder, separation anxiety and noise phobia in dogs: A preliminary, clinical study. *Aust. Vet. J.* 2008, **79**, 252–256.
9. Simpson B.S., Simpson D.M.: Behavioral pharmacotherapy. Part I. Antipsychotics and antidepressants. *Compend Contin Educ Pract Vet.* 1996, **18**, 1067–1081.
10. Overall K.L.: *Clinical Behavioral Medicine for Small Animals.* CV Mosby, 1997, 293–318.
11. Overall K.L.: Common problems in anxiety and aggression: Introduction to an overview of behavioral medicine. *Proc Annu Meet Am Anim Hosp Assoc.* 2000, 51–64.
12. Simpson B.S., Landsberg G.M., Reisner I.R., Ciribassi J.J., Horwitz D., Houpt K.A., Kroll T.L., Luescher A., Moffat K.S., Douglass G., Robertson-Plouch C., Veenhuizen M.F., Zimmerman A., Clark T.P.: Effects of reconcile (fluoxetine) chewable tablets plus behavior management for canine separation anxiety. *Vet Ther.* 2007, **8**, 18–31.
13. Da Costa C.Z., de Morais R.M., Zanetta D.M., Turkiewicz G., Lotufo Neto F., Morikawa M., Rodrigues C.L., Labbadia E.M., Asbahr F.R.: Comparison among clomipramine, fluoxetine, and placebo for the treatment of anxiety disorders in children and adolescents. *J Child Adolesc Psychopharmacol.* 2013, **23**, 687–692.