

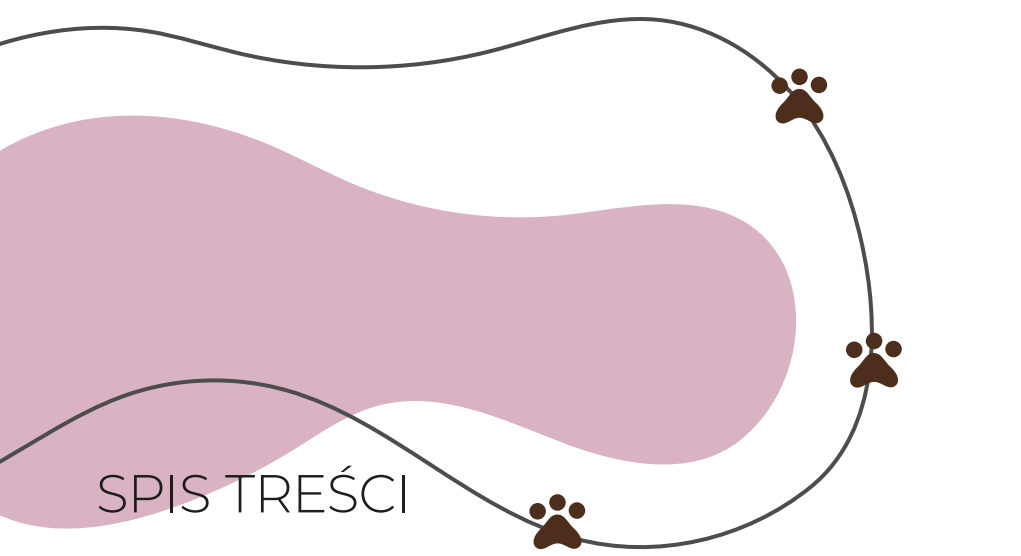
Pierwsze dni Z ADOPCIAKIEM

....czyli jak to przeżyć i nie zwariować!


IN DOG'S HEAD



MACIEJ
DZIEDZIC



SPIS TREŚCI

Od autora	1
Wstęp	3
Rozdział 1 Zrozumienie psa ze schroniska.	4
Rozdział 2 Mity na temat psów ze schroniska – czas się z nimi rozprawić.	7
Rozdział 3 Zachowanie psa ze schroniska.	10
Rozdział 4 Garść istotnych informacji.	13
Rozdział 5 Holistyczne podejście do opieki nad psami.	24
Rozdział 6 Powitanie psa w nowym domu.	31
Rozdział 7 Problemy behawioralne.	41
Bibliografia	45
Suplement 1	46
Suplement 2	48

Pierwsze dni Z ADOPCIAKIEM

....czyli jak to przeżyć i nie zwariować!



OD AUTORA

Adopcja psa to nie jest akt litości. To spotkanie dwóch historii – ludzkiej i psiej – które próbują nauczyć się wspólnego języka. Jako zoopsycholog od lat obserwuję ten moment: chwilę, w której pies przekracza próg nowego domu z bagażem doświadczeń, których nie widać gołym okiem. Czasem są to braki w socjalizacji, czasem lęk separacyjny, czasem nadmierna czujność albo wycofanie. Zawsze jednak jest to żywe, czujące zwierzę, którego układ nerwowy próbuje odpowiedzieć na jedno podstawowe pytanie: „Czy tutaj jestem bezpieczny?”.



Ten poradnik powstał z potrzeby połączenia serca z wiedzą. Z jednej strony – z poruszenia, które towarzyszy mi przy każdej udanej adopcji, gdy pies po raz pierwszy zasypia spokojnie, bez napięcia w ciele. Z drugiej – z odpowiedzialności wobec opiekunów, którzy często wchodzą w ten proces z ogromną miłością, ale bez „mapy”. Oparty jest na aktualnych badaniach naukowych z zakresu behawioryzmu, neurobiologii stresu i teorii przywiązania u psów, a także na mojej wieloletniej obserwacji klinicznej wielu zwierząt, które miałem zaszczyt przeprowadzać przez wyboistą drogę adaptacji.

Ale adopcję znam nie tylko z gabinetu. Od lat w naszym domu znajdują swoją przystań psy z problemami – te „trudniejsze”, bardziej poranione, wymagające czasu i cierpliwości. Obecnie opiekuję się czterema adopciakami: Lucyną, Florką, Matyldą i Sisi. Każda z nich przypomina mi codziennie, że zmiana nie dzieje się dzięki sile woli, lecz dzięki relacji, konsekwencji i poczuciu bezpieczeństwa.

Opracowanie to kieruję do osób, które zdecydowały się otworzyć dom dla psa po przejściach – ze schroniska, fundacji czy domu tymczasowego. Do tych, którzy czują ekscytację mieszaną z niepokojem. Ale też do tych, którzy są w połowie drogi i zastanawiają się, dlaczego sama miłość nie wystarcza, by rozwiązać wszystkie trudności.

Adopcja to proces. To regulacja emocji, budowanie przewidywalności, odbudowywanie zaufania krok po kroku. Ten poradnik nie obiecuje drogi na skróty. Daje natomiast podstawowe narzędzia, zrozumienie i perspektywę – abyście mogli stać się dla swojego psa bezpieczną bazą. A to, z punktu widzenia psychiki zwierzęcia, jest początkiem wszystkiego....



WSTĘP

Historia psa ze schroniska

Historia psa ze schroniska jest pełna emocji i wyjątkowych doświadczeń. Niestety, wiele psów trafia do schronisk z powodu trudnych sytuacji życiowych ich właścicieli, co powoduje, że te zwierzęta często borykają się z lękami i traumami. Zrozumienie ich przeszłości jest kluczowe dla budowania zdrowej relacji w nowym domu. W ciągu pierwszych dni po adopcji, zwierze może wykazywać różne zachowania, które wynikają z jego wcześniejszych doświadczeń, co wymaga cierpliwości i empatii ze strony nowego opiekuna.

Początkowy okres to czas intensywnej adaptacji zarówno dla zwierzęcia, jak i dla jego nowego właściciela. Pies może potrzebować czasu, aby przyzwycząić się do nowego otoczenia, zapachów i dźwięków. Ważne jest, aby stworzyć dla niego bezpieczną przestrzeń, w której poczuje się komfortowo. Wprowadzenie rutyny, w tym regularnych spacerów i posiłków, może pomóc psu w łatwiejszym dostosowaniu się do nowego życia.

Komunikacja z psem adoptowanym jest kolejnym kluczowym elementem w procesie adaptacji. Warto zwrócić uwagę na jego mowę ciała oraz reakcje na różne sytuacje. Używanie prostych poleceń oraz nagradzanie pozytywnych zachowań pomoże w budowaniu zaufania. W miarę upływu czasu, zwierze będzie coraz bardziej otwarte na interakcje, co znacznie ułatwi proces jego socjalizacji w nowych warunkach.

Dieta adoptciaka również odgrywa istotną rolę w jego zdrowiu i samopoczuciu. Warto skonsultować się z weterynarzem, aby dobrać odpowiednie pożywienie, które zaspokoi potrzeby żywieniowe. Odpowiednia żywność pomoże w odbudowie sił oraz poprawie ogólnego stanu zdrowia, co jest szczególnie ważne dla psów, które mogły przejść przez stresujące sytuacje.

Na koniec tego wstępu – budowanie więzi z psem w pierwszych dniach po adopcji powinno być procesem pełnym miłości i zrozumienia. Wspólne zabawy, spacer i chwilę spędzone razem pomogą nie tylko w jego socjalizacji, ale również w wytworzeniu silnej relacji między pupilem a jego nowym właścicielem. Pamiętaj, że każdy pies jest inny i wymaga indywidualnego podejścia oraz indywidualnego czasu, co czyni ten proces wyjątkowym i satysfakcjonującym doświadczeniem.



ROZDZIAŁ 1.

ZROZUMIENIE PSA ZE SCHRONISKA

Psychologia, stres i historia, której często nie znamy

Zrozumienie psa ze schroniska wymaga spojrzenia szerzej niż tylko na jego aktualne zachowanie. To, co widzimy dziś – wycofanie, nadpobudliwość, nieufność czy nadmierne przywiązanie – jest efektem wcześniejszych doświadczeń, biologii stresu oraz warunków, w jakich pies aktualnie przebywa.

Aby naprawdę zrozumieć, kim jest pies ze schroniska, należy przyrzeć się trzem kluczowym obszarom:

1. Dlaczego psy trafiają do schronisk?
2. Jak środowisko schroniskowe wpływa na ich zachowanie i zdrowie?
3. Jak doświadczenia z pseudohodowli i deprivacji rozwojowej kształtują ich funkcjonowanie?

Dlaczego psy trafiają do schronisk?

Nie istnieje jeden „typ” psa schroniskowego. Do placówek trafiają zarówno psy odebrane interwencyjnie przez organizacje zajmujące się ochroną zwierząt (np. w Polsce Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami), jak i psy oddane z powodów życiowych: rozvodu, choroby opiekuna, utraty pracy czy przeprowadzki.

Badania prowadzone w Europie i Stanach Zjednoczonych wskazują, że czynniki związane z sytuacją człowieka są jedną z najczęstszych przyczyn oddania psa, częściej niż agresja czy „trudny charakter”. Oznacza to, że wiele psów nie trafia do schroniska dlatego, że „są problemowe”, ale dlatego, że zmieniły się warunki życia ich opiekunów.

Inną grupą są psy z problemami behawioralnymi. Warto jednak podkreślić, że zachowania określane jako „problematyczne” bardzo często wynikają z braku wiedzy opiekuna, nieprawidłowych metod szkoleniowych lub niezaspokojonych potrzeb gatunkowych.

Pies w schronisku – organizm w stanie stresu

Środowisko schroniskowe jest dla psa sytuacją głęboko destabilizującą. Hałas (szczekanie kilkudziesięciu psów), inten-



sywne zapachy, brak przewidywalności i ograniczona przestrzeń powodują silne pobudzenie układu nerwowego.

Badania nad poziomem kortyzolu (hormonu stresu) u psów przebywających w schroniskach pokazują, że:

- w pierwszych dniach poziom kortyzolu znacząco wzrasta,
- u części psów utrzymuje się przewlekłe podwyższone,
- długotrwały stres wpływa na odporność, apetyt i zdolność uczenia się.

Przewlekły stres aktywuje tzw. oś HPA (podwzgórze–przysadka–nadnercza), co z kolei może prowadzić do: nadreaktywności (impulsywność, pobudliwość), zahamowania i apatii czy trudności w regulacji emocji.

Co istotne, badania nad trafnością testów behawioralnych przeprowadzanych w schroniskach wskazują na ograniczoną zdolność przewidywania przez nie przyszłego zachowania psa w warunkach domowych.

Pies może w warunkach stresu:

- tłumić zachowania określane jako agresywne,
- nie ujawniać lęku separacyjnego,
- wydawać się „spokojny”, choć jest w stanie zamrożenia (freeze response).

Dlatego zachowanie w kojcu, a nawet w domu tymczasowym, nie daje ostatecznego obrazu osobowości psa.

Pies jako „zagadka” – ograniczona wiedza o historii psa

Wielu pracowników schronisk nie zna pełnej historii psa. Nie wiadomo, jak wyglądał okres jego socjalizacji, czy stosowano wobec niego przemoc (wielokrotnie przemoc psychiczna pozostawia większe „spustoszenia” w psiej psychice, niż fizyczna), czy był izolowany, czy miał stabilną relację z człowiekiem.

Z perspektywy nauk o zachowaniu oznacza to, że pies jest „czarną skrzynką” – widzimy efekt, ale nie znamy wszystkich przyczyn. Dlatego interpretacja jego zachowań wymaga ostrożności i unikania etykiet takich jak „złośliwy” czy „dominujący”.

Fermy szceniąt, pseudohodowle – biologiczne i psychiczne konsekwencje

Po nowelizacji ustawy o ochronie zwierząt (art. 10a) umożliwiono tworzenie stowarzyszeń hodowlanych poza strukturą



Związku Kynologicznego w Polsce. W praktyce przyczyniło się to do rozwoju licznych pseudohodowli, a także znacznego obniżenia wielu standardów hodowli zrzeszonych wciąż w ZKwP. Badania nad psami pochodzącymi z ferm szczeniąt wskazują, że w porównaniu do psów z odpowiedzialnych hodowli:

- częściej wykazują zaburzenia lękowe,
- mają wyższy poziom reaktywności,
- częściej reagują paniką na nowe bodźce,
- wykazują trudności w kontaktach społecznych.

Deprywacja w okresie socjalizacji

Kluczowy okres rozwoju psa przypada między 3. a 12. tygodniem życia. Badania klasyczne (Scott i Fuller) wykazały, że brak odpowiednich doświadczeń w tym czasie prowadzi do trwałych deficytów społecznych.

W tych miejscach szczenięta są często oddzielane od matki już w 4. tygodniu życia, mają ograniczony kontakt z ludźmi, nie uczą się regulacji emocji w zabawie z rodzeństwem.

Efektem takich działań może być: nadmierny lęk, trudności w nauce czystości, problemy z adaptacją do nowych warunków, zachowania kompulsywne.

Długotrwały stres a zdrowie

Psy przetrzymywane w ciasnych klatkach, bez odpowiedniego leczenia i żywienia, często trafiają do schronisk lub organizacji pomocowych niedożywione, odwodnione, z przewlekłymi infekcjami, z zaburzeniami hormonalnymi.

Przewlekły stres może prowadzić do trwałych zmian w funkcjonowaniu układu nerwowego. Dlatego rehabilitacja takich psów bywa długotrwała i wymaga cierpliwości oraz spokojnego, przewidywalnego środowiska.



ROZDZIAŁ 2.

MITY NA TEMAT PSÓW ZE SCHRONISKA – CZAS SIĘ Z NIMI ROZPRAWIĆ

Wokół psów ze schroniska narosło wiele przekonań, które nie zawsze mają pokrycie w rzeczywistości. Niektóre z nich wynikają z niewiedzy, inne z powielanych stereotypów. Warto przyjrzeć się im bliżej i uporządkować fakty.

MIT 1: Psów aspołecznych i agresywnych nie da się zrehabilitować

W rzeczywistości większość psów można skutecznie poddać rehabilitacji behawioralnej. Wymaga to jednak czasu, cierpliwości i świadomego zaangażowania opiekuna. Kluczowe jest zrozumienie psiej psychiki oraz konsekwentna praca oparta na metodach pozytywnych, czyli nagradzaniu pożądanych zachowań.

W wielu przypadkach niezbędne jest również wsparcie wykwalifikowanego i doświadczonego behawiorysty, co wiąże się z dodatkowymi kosztami. Odpowiednio prowadzona praca przynosi jednak realne efekty i pozwala psu funkcjonować w nowym domu w sposób bezpieczny i stabilny.

MIT 2: Starego psa nie da się nauczyć nowych sztuczek

Każdy pies, niezależnie od wieku, zachowuje zdolność uczenia się. To prawda, że tempo przyswajania nowych umiejętności może się różnić – starsze psy zwykle uczą się wolniej niż energiczne szczenięta. Nie oznacza to jednak, że nauka jest niemożliwa.

Warto pamiętać, że każdy pies ma indywidualny sposób przyswajania nowych umiejętności. Odpowiednio dobrane metody, cierpliwość i dostosowanie tempa pracy do możliwości zwierzęcia sprawiają, że również senior może z powodzeniem opanować nowe komendy czy zachowania.

MIT 3: Miłość to wszystko, czego pies potrzebuje

Często można usłyszeć, że pies ze schroniska potrzebuje przede wszystkim miłości i będzie dozgonnie wdzięczny za



uratowanie. Choć miłość, troska i szacunek są fundamentem relacji, nie wyczerpują one potrzeb psa.

Pies – niezależnie od swojego pochodzenia – wymaga odpowiedniej dawki ruchu, stymulacji umysłowej, urozmaiconego środowiska oraz kontaktu ze światem. W przypadku psów po przejściach konieczne bywa także przepracowanie trudności behawioralnych. Dopiero zaspokojenie naturalnych potrzeb stanowi solidną podstawę do budowania zdrowej, opartej na zaufaniu relacji.

MIT 4: Małe psy nie potrzebują codziennych spacerów

Jednym z najczęstszych błędów jest przekonanie, że niewielki pies nie wymaga regularnych spacerów. Tymczasem wszystkie psy – bez względu na wielkość czy wiek – mają podobne potrzeby gatunkowe. Niewielkie gabaryty nie oznaczają braku energii. Mały pies również potrzebuje ruchu, eksplorowania otoczenia, pracy węchowej oraz bodźców, które wspierają jego rozwój psychiczny. Regularne spacery są niezbędne, by utrzymać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną.

MIT 5: Małe psy nie potrzebują szkolenia i dyscypliny

Fakt, że mały pies nie jest w stanie wyrządzić takich szkód jak duża rasa, nie oznacza, że nie wymaga wychowania. Ma taką samą liczbę zębów i w określonych sytuacjach może spowodować realne obrażenia, wywołać stres lub zakłócić poczucie bezpieczeństwa innych ludzi i zwierząt.

Nietrudno wyobrazić sobie sytuację, w której niewielki terier podbiega do obcego psa, szczeka, warczy i prezentuje wyraźne sygnały agresji, podczas gdy jego opiekun pozostaje daleko w tyle. Tłumaczenie, że „to tylko mały pies”, nie zmniejsza dyskomfortu ani zagrożenia. Gdyby identyczne zachowanie prezentował duży pies, reakcja otoczenia byłaby zupełnie inna. Odpowiedzialność za wychowanie i kontrolę spoczywa na opiekunie – niezależnie od rozmiaru pupila.

MIT 6: Psy niszczą rzeczy, żeby się zemścić

Przypisywanie psom ludzkich motywacji to częsty błąd. Choć psy są istotami emocjonalnymi, ich zdolności poznawcze nie obejmują planowania zemsty czy długotrwałego rozplanowywania.



Zachowania destrukcyjne najczęściej wynikają z nudy, frustracji, lęku separacyjnego lub nadmiaru energii. To sygnał, że potrzeby psa nie zostały w pełni zaspokojone. Zamiast doszukiwać się złych intencji, warto poszukać przyczyn w środowisku i sposobie organizacji dnia zwierzęcia.

MIT 7: Nie mam dużego ogrodu, więc nie mogę mieć aktywnego psa

Ogród sam w sobie nie zapewni psu odpowiedniej dawki ruchu ani stymulacji umysłowej. To opiekun odpowiada za właściwe ukierunkowanie energii zwierzęcia. Aktywny pies może szczęśliwie żyć nawet w mieszkaniu, pod warunkiem, że codziennie otrzymuje odpowiednią ilość ćwiczeń fizycznych i zadań angażujących umysł. W przeciwnym razie niespełnione potrzeby mogą prowadzić do szczekania, niszczenia przedmiotów czy innych niepożądanych zachowań.

MIT 8: Inteligentne psy są łatwiejsze w utrzymaniu

Rasy uznawane za szczególnie inteligentne często wymagają więcej pracy, a nie mniej. Potrzebują regularnej aktywności fizycznej oraz wyzwań umysłowych, które pozwolą im konstruktywnie spożytkować energię. Dla wielu z nich spokojny spacer po parku to za mało. Świetnie odnajdują się w aktywnościach takich jak canicross, agility czy flyball. Jeśli nie otrzymają odpowiedniej dawki stymulacji, same znajdą sobie zajęcie – niestety nie zawsze zgodne z oczekiwaniami opiekuna. Może to prowadzić do zachowań destrukcyjnych, a nawet kompulsywnych.

Świadoma adopcja i odpowiedzialna opieka nad psem wymagają czasu, wiedzy, zaangażowania oraz gotowości do pracy. Rozprawienie się z mitami to pierwszy krok do budowania relacji opartej na zrozumieniu, bezpieczeństwie i wzajemnym zaufaniu.



ROZDZIAŁ 3

ZACHOWANIE PSA ZE SCHRONISKA

Większość psów, które trafiły do schroniska z powodu trudności behawioralnych, w czasie pobytu w kojcu nie miała możliwości systematycznej pracy nad ich ograniczeniem. W warunkach schroniskowych problemy te mogą się utrzymywać, nasilać, a czasem – pozornie – ustępować. Zdarza się, że w nowym, nieznanym i stresującym środowisku niektóre zachowania zostają chwilowo zahamowane, co nie oznacza ich trwałego rozwiązania.

Warto przy tym podkreślić, że nie każde zachowanie określone jako problem rzeczywiście nim jest. Często to my – ludzie – uznajemy pewne naturalne dla psa aktywności za niepożądane, ponieważ są dla nas uciążliwe lub niezgodne z naszymi oczekiwaniami. Tymczasem wiele z nich mieści się w typowym repertuarze zachowań gatunkowych, czyli w etogramie psa. Do takich zachowań należą między innymi kopanie dołów w ogrodzie czy pogoń za poruszającymi się obiektami – innymi zwierzętami, rowerzystami lub sprzętami w ruchu.

Oczywiście nawet zachowania naturalne, jeśli występują w nadmiernym nasileniu lub w nieodpowiednich okolicznościach, mogą wskazywać na głębszy problem. Przykładowo uporczywe szczekanie podczas nieobecności opiekuna może być objawem lęku separacyjnego. Z kolei gonienie biegaczy w parku, choć wynika z instynktu pogoni, może świadczyć o braku kontroli nad psem i wymagać odpowiedniego treningu. Kluczowe jest więc rozróżnienie, kiedy dane zachowanie mieści się w normie gatunkowej, a kiedy wymaga wsparcia szkoleniowego lub konsultacji z behawiorystą.

Psy adoptowane ze schroniska mogą prezentować różnorodne trudności adaptacyjne. Do najczęściej obserwowanych należą: agresja wobec innych psów, lęk separacyjny, problemy z zachowaniem czystości w domu, pilnowanie zasobów (takich jak jedzenie czy zabawki) oraz zachowania destrukcyjne. Świadomość tych możliwych wyzwań pozwala lepiej przygotować się do adopcji i odpowiedzialnie wesprzeć psa w procesie odnajdywania się w nowym środowisku.



Wyuczona bezradność

Syndrom zamknięcia się w sobie, określany również jako wyuczona bezradność, jest częstym problemem u psów trafiających do schronisk – szczególnie u szczeniąt pochodzących z pseudohodowli i ferm. Psy dotknięte tym zaburzeniem prezentują charakterystyczne, choć zróżnicowane zachowania. Istnieje jednak kilka objawów, które stosunkowo łatwo rozpoznać.

Typowy obraz to pies wyraźnie wycofany, reagujący bardzo słabo lub wcale na bodźce zewnętrzne. Jego postawa ciała jest obniżona, napięta i ostrożna. Na głos opiekuna czy dotyk może odpowiadać minimalną reakcją albo nie reagować w ogóle. Często unika kontaktu wzrokowego. Wyuczona bezradność oznacza głębokie zamknięcie emocjonalne. Nierzadko towarzyszy mu także wycofanie fizyczne i psychiczne, oparte na wewnętrznym „przekonaniu”, że wysiłek nie przynosi efektów – a kolejne próby tylko pogłębiają poczucie porażki.

Kiedy takie psy trafiają do nowych domów, często poruszają się powoli, chowają głowę, starają się zajmować jak najmniej miejsca i pozostać niezauważone. Wiele z nich funkcjonuje w stanie przewlekłego, głębokiego stresu. Może on przejawiać się nadmiernym żuciem, kopaniem czy innymi zachowaniami kompensacyjnymi. Do subtelniejszych oznak stresu należą m.in. długie i powolne oblizywanie warg, wytrzeszcz oczu, drżenie ciała czy ziewanie w sytuacjach, gdy pies nie jest zmęczony.

Podobnie jak ludzie obgryzają paznokcie, bawią się włosami czy kompulsywnie poruszają palcami, by się uspokoić, psy również wykształcają własne nawyki redukujące napięcie. W skrajnych przypadkach mogą one przyjmować formę zachowań autodestrukcyjnych, włącznie z samookaleczeniami.

Stres

Psy, tak jak ludzie, odczuwają stres, a jego wpływ na organizm – zarówno emocjonalny, jak i fizyczny – jest bardzo podobny do tego, którego doświadczamy my. Niezależnie od tego, czy mówimy o stresie pozytywnym, czy negatywnym, jego psychologiczne konsekwencje są zbliżone. Do objawów behawioralnych należą m.in. drażliwość, lęk, nadpobudliwość czy nerwowość.

Długotrwały stres może prowadzić także do problemów zdrowotnych. Osłabia układ odpornościowy, zwiększa podat-



ność na choroby oraz wpływa na zachowanie psa w sposób, który może utrudniać budowanie relacji z opiekunem. Podwyższone pobudzenie sprzyja bowiem impulsywnym reakcjom, a tym samym zwiększa ryzyko pojawienia się zachowań agresywnych. W efekcie często powstaje błędne koło – problemy zdrowotne nasilają trudności behawioralne, a te z kolei pogłębiają stres. Przewlekłe napięcie może prowadzić do całkowitego wyczerpania organizmu – zarówno fizycznego, jak i fizjologicznego.

W sytuacji stresowej organizm psa przechodzi pod kontrolę współczulnej części autonomicznego układu nerwowego. To właśnie ona odpowiada za reakcję „walcz lub uciekaj”. W takich momentach ciało działa jak na autopilocie, mobilizując się do ochrony przed postrzeganym zagrożeniem – nawet jeśli nie jest ono realne. Układ ten jest ściśle powiązany z układem limbicznym, czyli strukturą mózgu odpowiedzialną za emocje, pamięć oraz zachowania związane z przetrwaniem, w tym agresję. Jest to jedna z najbardziej pierwotnych części mózgu. Funkcjonuje ona niezależnie od kory mózgowej, która odpowiada za świadome myślenie i analizę. Co istotne, mózg ma naturalną tendencję do silniejszego zapamiętywania negatywnych doświadczeń emocjonalnych – mechanizm ten ma zwiększać bezpieczeństwo w przyszłości.

Do typowych przyczyn stresu u psów należą:

- żałoba po utracie towarzysza (człowieka lub zwierzęcia),
- konflikty między członkami rodziny,
- nadmierna lub niewystarczająca stymulacja,
- zmiana środowiska,
- stosowanie awersyjnych metod szkoleniowych,
- nierealistyczne oczekiwania wobec psa,
- brak odpowiedniego czasu na socjalizację i eksplorację,
- traumatyczne lub przerażające wydarzenia,
- niezrozumienie psich potrzeb i sygnałów komunikacyjnych,
- frustracja,
- niepewność,
- brak nauki samodzielnego radzenia sobie z emocjami.

Proces redukcji stresu powinien rozpocząć się od ograniczenia kontaktu psa z sytuacją lub kontekstem wywołującym napięcie. Nie jest to rozwiązanie docelowe, ale pozwala organizmowi się wyciszyć i odzyskać równowagę. Kolejnym etapem powinna być praca nad stopniowym odwracliwianiem oraz budowaniem pozytywnych skojarzeń.



W ramach wsparcia można rozważyć także metody uzupełniające, takie jak:

Modyfikacja diety – odpowiednio dobrane żywienie i suplementacja mogą znacząco wpływać na zachowanie i poziom pobudzenia psa.

Metoda Tellington TTouch – technika oparta na specyficznych, kolistych ruchach dłoni i opuszków palców wykonywanych na ciele psa, mająca na celu obniżenie napięcia i wsparcie regulacji emocjonalnej.

Terapia muzyką – specjalnie dobrana muzyka może działać uspokajająco i wspierać psy lękowe, nerwowe lub nadpobudliwe.

Kamizelki uciskowe (np. ThunderShirt) – mogą być pomocne u psów z fobiami dźwiękowymi, lękiem separacyjnym, lękiem przed podróżą i innymi zaburzeniami lękowymi.

Masaż – wspiera rozluźnienie ciała, poprawia samopoczucie i może stanowić skuteczną technikę wyciszającą.

Feromony uspokajające – preparaty naśladujące naturalne psie feromony, wspomagające redukcję napięcia w sytuacjach stresowych.

Skuteczna pomoc psu zmagającemu się z wyuczoną bezradnością lub przewlekłym stresem wymaga cierpliwości, konsekwencji i empatii. Odpowiednio prowadzona praca pozwala jednak stopniowo odbudować poczucie bezpieczeństwa, sprawczości oraz zaufania do człowieka.

ROZDZIAŁ 4

GARŚĆ ISTOTNYCH INFORMACJI.

Sygnały stresu i uspokajające

Pojęcie sygnałów stresu i uspokajających zostało opisane przez norweską etolożkę i behawiorystkę psów Turid Rugaas. Są to subtelne zmiany w mowie ciała psa, które świadczą o narastającym napięciu i służą zapobieganiu konfliktom. Dzięki nim pies próbuje rozładować trudną sytuację, zanim dojdzie do eskalacji.

Do najczęściej obserwowanych sygnałów uspokajających należą oblizywanie nosa oraz ziewanie. Inne zachowania pełniące podobną funkcję to między innymi: odwracanie głowy, mruganie i mrużenie oczu, nagłe zastygnięcie w bezruchu, siadanie lub kładzenie się, intensywne węszenie czy drapanie się.



Choć mogą wydawać się błahe, w rzeczywistości stanowią ważne komunikaty.

Warto pamiętać, że zestresowany pies często zmienia swoje zachowanie. Do typowych objawów stresu należą: niepokój, trudności z relaksem, nadmierna senność lub apatia, zwiększona drażliwość, zachowania destrukcyjne, obsesyjne wylizywanie się, utrata apetytu, nadpobudliwość, a także objawy somatyczne, takie jak wymioty czy biegunka.

Umiejętność rozpoznawania tych sygnałów pozwala szybciej reagować na potrzeby psa i budować relację opartą na poczuciu bezpieczeństwa oraz wzajemnym zaufaniu.

W głowie psa

Kiedy mówimy o czworonogach odebranych w wyniku interwencji, najczęściej wyobrażamy sobie przemoc fizyczną. Widzimy w mediach społecznościowych zdjęcia psów z zaklejonymi pyskami, skulonych w kącie, próbujących uciec przed człowiekiem z uniesioną ręką. Skupiamy się na tym, co widoczne: wychudzonym ciele, bliznach, złamaniach czy innych obrażeniach. To naturalne – fizyczne ślady przemocy łatwo dostrzec i jednoznacznie ocenić.

Znacznie trudniej zauważyć przemoc psychiczną oraz jej długofalowe konsekwencje emocjonalne. Tymczasem to właśnie ona może powodować głębokie, a niekiedy nawet trwalsze cierpienie niż urazy ciała. Badania wskazują, że skutki przemocy emocjonalnej mogą być równie, a nawet bardziej obciążające niż przemoc fizyczna. Niestety wciąż dysponujemy ograniczoną wiedzą na temat psychologicznych następstw takich doświadczeń. Aby skuteczniej zapobiegać przemocy i lepiej wspierać psy w procesie rehabilitacji, potrzebujemy większej świadomości oraz pogłębionych badań w tym obszarze. Rozważając problem przemocy wobec naszych „braci mniejszych”, powinniśmy rozszerzyć jej definicję. Dla wielu osób – także tych uważających się za znawców tematu – przemoc oznacza bicie, głodzenie czy przetrzymywanie w skrajnie złych warunkach. Tymczasem pies, który nigdy nie został uderzony ani kopnięty, również może doświadczać przemocy. O przemocy emocjonalnej mówi się wciąż zbyt rzadko: rzadko definiuje się jej przejawy, analizuje środowiska, w których powstaje oraz wskazuje sposoby wspierania psów w procesie zdrowienia.



Czym jest przemoc emocjonalna wobec psa?

Przemoc emocjonalna może przybierać wiele form. Należy do nich między innymi:

- słowne karanie psa poprzez krzyk, zastraszanie czy stosowanie nieprzyjemnych bodźców (np. pryskanie wodą w celu ukarania),
- wywieranie nadmiernej presji, zmuszanie psa do wykonywania zadań ponad jego możliwości fizyczne i psychiczne;
- ignorowanie potrzeby bliskości, kontaktu i uwagi ze strony opiekuna,
- izolowanie psa od ludzi i innych zwierząt,
- zaniedbywanie jego podstawowych potrzeb – odpowiedniej opieki, żywienia, pielęgnacji czy leczenia,
- odbieranie szczeniąt suce przed naturalnym zakończeniem okresu karmienia i wczesnej socjalizacji,
- zmuszanie psa do sytuacji wywołujących silny strach,
- przypisywanie mu „winy” za zdarzenia z przeszłości i karanie z opóźnieniem,
- stosowanie kolczatek, dławików, obroży elektrycznych.

Warto podkreślić, że psy nie odczuwają winy w taki sposób, w jaki rozumieją ją ludzie. Łączą reakcję opiekuna z sytuacją, która dzieje się tu i teraz. Jeżeli pies przewrócił śmietnik kilka godzin wcześniej, a opiekun krzyczy na niego dopiero po powrocie do domu, zwierzę nie powiąże krzyku z dawnym zdarzeniem. Najprawdopodobniej skojarzy podniesiony głos z samym powrotem opiekuna. W efekcie może zacząć reagować lękiem na moment, który dotąd był dla niego źródłem radości.

Do przemocy emocjonalnej zalicza się również terroryzowanie – tworzenie atmosfery ciągłego napięcia, nieprzewidywalności i zagrożenia, w której pies nie ma szansy rozwinąć poczucia bezpieczeństwa. Powtarzające się drażnienie, prowokowanie, nękanie, a także porzucenie czy długotrwały brak opieki to kolejne przykłady działań, które pozostawiają trwały ślad w psychice zwierzęcia.



UWAGA!

Metody awersyjne – konsekwencje – dlaczego NIGDY ich nie stosować!

Stosowanie obroży elektrycznych, kolczatek czy dławików wiąże się z:

- podwyższonym poziomem stresu,
- ryzykiem agresji,
- trwałym pogorszeniem relacji z opiekunem.

Badania porównawcze wykazały, że psy szkolone metodami awersyjnymi wykazują więcej oznak stresu i gorsze wyniki w testach dobrostanu (Vieira de Castro i in., 2020).

Nieznana przeszłość – realne konsekwencje

W przypadku psów trafiających do schronisk ich historia bywa nieznana lub znana jedynie fragmentarycznie. Nie możemy zapytać ich o wcześniejsze doświadczenia, ale możemy uważnie je obserwować. Subtelne sygnały w mowie ciała, sposób reagowania na ludzi, nowe sytuacje czy dotyk mogą dostarczyć cennych wskazówek dotyczących wcześniejszych przeżyć oraz aktualnych potrzeb emocjonalnych.

Obecnie brakuje rzetelnych badań, które jednoznacznie łączyłyby konkretne zachowania z przemocą emocjonalną. Konieczne są dalsze prace naukowe, aby lepiej zrozumieć zjawisko przemocy psychicznej wobec zwierząt oraz stworzyć precyzyjne definicje prawne obejmujące pełne spektrum cierpienia.

Często zakłada się, że adoptowany pies, który wykazuje lęk przed podniesioną ręką czy unika mężczyzn, musiał doświadczyć przemocy fizycznej. Jednak takie wnioski nie zawsze są uzasadnione. Być może zwierzę jest po prostu niepewne w nowym środowisku. Być może nadal odczuwa stres związany z pobytem w kojcu. A może w okresie socjalizacji nie miało kontaktu z mężczyznami i dlatego reaguje ostrożnie. Zrozumienie źródła lęku i ewentualnej traumy to proces wymagający czasu, cierpliwości i wnikliwej obserwacji.

Możliwe objawy przemocy

Pies, który doświadczył przemocy fizycznej, może:

- wykazywać nieufność i unikać kontaktu z ludźmi;
- reagować wrogością lub agresją;
- przejawiać objawy depresji, wycofania i zachowań obronnych;
- zamykać się w sobie i unikać interakcji;
- nie wykazywać chęci do zabawy ani wychodzenia na zewnątrz;
- obawiać się eksplorowania otoczenia.



Szczególnie trudne konsekwencje dotyczą psy zmuszone do życia w izolacji. Długotrwałe odcięcie od kontaktów społecznych może prowadzić do zaburzeń związanych z lękiem i poczuciem porzucenia.

Psy izolowane mogą:

- odczuwać silny lęk przed samotnością;
- nadmiernie przywiązywać się do nowego opiekuna;
- doświadczać lęku separacyjnego pod jego nieobecność;
- mieć trudności w budowaniu relacji społecznych;
- popadać w apatię, depresję i wycofanie;
- niechętnie się bawić, reagować lękiem na nowe przedmioty i sytuacje;
- obawiać się eksplorowania otoczenia lub wychodzenia poza znane miejsce.

Skutki przemocy – zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej – mogą mieć charakter przejściowy lub utrzymywać się przez całe życie. Wiele zależy od czasu, jaki upłynął od traumatycznych doświadczeń oraz od jakości i konsekwencji procesu rehabilitacji. U niektórych psów strach przed ludźmi czy utrwalona postawa obronna mogą pozostać na stałe.

Dlatego tak ważne jest, aby patrzeć na dobrostan psa szerzej niż tylko przez pryzmat widocznych obrażeń. Zdrowie psychiczne zwierzęcia jest równie istotne jak jego kondycja fizyczna – i wymaga naszej uważności, wiedzy oraz odpowiedzialności.

STRACH I ZACHOWANIA LĘKOWE U PSA

Kiedy przyglądamy się strachowi i zachowaniom lękowym u psów, bardzo łatwo o błędną interpretację. Często słyszymy zapewnienia w rodzaju: „Spokojnie, on to lubi, możesz go pogłaskać”. Tymczasem osoby zajmujące się behawiorem zwierząt, które przez lata obserwują psy w rozmaitych sytuacjach, nierzadko widzą tę samą scenę zupełnie inaczej.

Pies doświadczający stresu lub lęku wysyła szereg sygnałów – zarówno wyraźnych, jak i bardzo subtelnych. Te pierwsze są zazwyczaj dostrzegalne nawet dla osób bez doświadczenia. Te drugie często bywają pomijane albo błędnie interpretowane, ponieważ nie kojarzą się jednoznacznie ze strachem. Umiejętność właściwego odczytywania psiej komunikacji pozwala



zapobiec eskalacji napięcia i uniknąć sytuacji, w której zwierzę reaguje gwałtownie. Daje to również możliwość wycofania psa z okoliczności, w których czuje się niekomfortowo.

Strach jest emocją o fundamentalnym znaczeniu dla przetrwania. Najbardziej znaną reakcją na zagrożenie jest mechanizm „walcz albo uciekaj” – dwa podstawowe tryby radzenia sobie z niebezpieczeństwem.

Wycofywanie się, obniżona postawa, próby ukrycia

To typowe oznaki trybu ucieczki. Pies może starać się „zmniejszyć” – obniża głowę, kładzie uszy po sobie, podwija ogon, przyjmuje skuloną postawę. Często unika kontaktu wzrokowego i szuka miejsca, w którym mógłby się schować. Tego rodzaju zachowanie nie musi oznaczać, że zwierzę było w przeszłości fizycznie krzywdzone. Przyczyn lękliwości może być wiele – od predyspozycji genetycznych, przez niedostateczną socjalizację w okresie szczenięcym, aż po pojedyncze negatywne doświadczenia.

Naskakiwanie, szczekanie, ciągnięcie na smyczy w stronę bodźca

To z kolei przejawy trybu walki. W takich sytuacjach pies zamiast się wycofywać, rusza do przodu – szczeka, szarpie smycz, może nastroszyć sierść, unieść uszy i ogon, próbując sprawić wrażenie większego i silniejszego. Takie zachowanie bywa klasyfikowane jako agresja wynikająca ze strachu. Wbrew pozorom nie zawsze świadczy o pewności siebie psa – często jest próbą poradzenia sobie z trudną emocją poprzez odstraszanie potencjalnego zagrożenia.

Trzęsienie się i drżenie

Drżenie ciała jest jedną z wyraźniejszych reakcji lękowych. Nierzadko towarzyszy mu skulona postawa, próby schowania się lub unikania kontaktu. Warto jednak pamiętać, że analiza strachu powinna uwzględniać cały kontekst sytuacyjny oraz inne, mniej oczywiste sygnały.

Ziewanie

Ziewanie u psa nie zawsze oznacza zmęczenie. W wielu przypadkach jest to tzw. sygnał uspokajający – sposób radzenia sobie z napięciem i próbą obniżenia poziomu stresu w danej sytuacji.



Dyszenie

Psy dyszą z różnych powodów: z przegrzania, bólu czy wysiłku fizycznego. Jednak dyszenie może również towarzyszyć silnym emocjom, w tym stresowi i lękowi. Jeśli pojawia się w sytuacji, która nie uzasadnia go temperaturą czy aktywnością, warto przyrzeć się innym oznakom napięcia.

Oblizywanie warg

Wysuwanie języka i oblizywanie nosa lub warg to subtelny, lecz bardzo istotny sygnał dyskomfortu. Pies w ten sposób komunikuje, że sytuacja jest dla niego trudna. Niestety, ten sygnał bywa często ignorowany – zwłaszcza gdy człowiek, widząc „nieśmiałość” psa, próbuje go pogłaskać, chcąc poprawić mu nastrój. W rzeczywistości może to dodatkowo zwiększyć napięcie.

„Oko wieloryba”

Tak określa się sytuację, w której widoczna jest duża część białka oka, często w kształcie półksiężyca. Pies odwraca głowę, ale jednocześnie nadal obserwuje bodziec, który go niepokoi. To wyraźny sygnał stresu i czujności.

Spocone odciski łap

W przeciwieństwie do ludzi psy nie pocą się przez skórę, lecz głównie przez opuszki łap. W sytuacji silnego stresu mogą pozostawiać wilgotne ślady. Zjawisko to bywa zauważalne na przykład podczas wizyty w gabinecie weterynaryjnym, gdy pies zostaje podniesiony ze stołu.

Oddawanie moczu

Silny lęk lub poczucie zagrożenia – wywołane obecnością innego psa, określonym tonem głosu czy postawą człowieka – może skutkować mimowolnym oddaniem moczu. Zjawisko to często określa się jako oddawanie moczu z uległości, jednak w wielu przypadkach jest ono przejawem intensywnego strachu, szczególnie gdy pies znajduje się w trybie ucieczki.

Zachowania zastępcze

Do tej kategorii należą czynności „wyrwane z kontekstu”, takie jak nagłe kichnięcie, drapanie się, wachanie podłoga czy inne pozornie nieadekwatne reakcje. Często pojawiają się podczas szkolenia, gdy pies nie rozumie polecenia albo czuje się przytłoczony sytuacją. Są one sposobem rozładowania napięcia i poradzenia sobie z konfliktem wewnętrznym.



Czy psy pamiętają?

Dyskusje na temat psiej pamięci są złożone. Kluczowe pytanie nie brzmi jednak: „Czy psy pamiętają?“, lecz raczej: „W jaki sposób pamiętają?“. Czy jest to pamięć epizodyczna podobna do ludzkiej, czy raczej system skojarzeń i utrwalonych reakcji behawioralnych?

Rozważając przypadki psów, które doświadczyły przemocy – na przykład ze strony poprzednich opiekunów lub w pseudo-hodowlach – warto zastanowić się, czy reagują one na konkretne wspomnienie, czy na bodziec wyzwalający skojarzenie. Pies, który był uderzony, może łączyć uniesioną rękę, gwałtowny ruch ciała czy określony ton głosu z bólem. Niezależnie od tego, czy jest to świadome wspomnienie, czy wyuczone skojarzenie, reakcja emocjonalna bywa bardzo silna.

Dlatego w pracy z psami – zwłaszcza tymi po przejściach lub pochodzącymi ze schroniska – kluczowa jest świadomość własnej mowy ciała i sposobu zachowania. Pies z trudną przeszłością nie potrzebuje, by stać nad nim, gwałtownie gestykulować czy nachylać się nad jego głową, by go pogłaskać.

Wymaga natomiast spokoju, przewidywalności i szacunku dla jego granic. Praca z takim zwierzęciem oznacza konsekwencję, cierpliwość oraz powstrzymanie się od narzucania bliskości – nawet jeśli naszą naturalną reakcją jest chęć przytulenia i pocieszenia.

Zrozumienie i respektowanie psich potrzeb to fundament budowania relacji opartej na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa.

UWAGA DOTYCZĄCA TZW. „DOMINACJI” U PSÓW

Wciąż można spotkać programy telewizyjne i poradniki szkoleniowe, które promują koncepcję dominacji, podporządkowania oraz tzw. mentalność stada jako podstawę pracy z psem. Metody te często opierają się na wywoływaniu strachu i fizycznej przewagi nad zwierzęciem. W praktyce oznacza to zadawanie psu cierpienia – zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego. Warto podkreślić, że wiele twierdzeń powtarzanych przez samozwańczych „ekspertów” to utrwalone mity, które nie znajdują potwierdzenia w aktualnej wiedzy naukowej.



Rozwój badań nad zachowaniem psów jednoznacznie wykazał, że popularne hasła w rodzaju:

- „Skakanie na ludzi to oznaka dominacji.”
- „Jeśli pies wchodzi na sofę lub łóżko, próbuje przejąć władzę.”
- „Musisz jeść przed psem, bo inaczej stanie się alfa.”
- „Nie pozwól psu spać wyżej niż ty, na przykład na schodach.”
- „Nie pozwalaj mu przechodzić przez drzwi jako pierwszemu.”
- „Przewróć psa na grzbiet, aby pokazać, kto rządzi.”

— są nieprawdziwe i zostały obalone przez badania.

Pojęcie „dominacji” zostało w kontekście relacji człowiek–pies poważnie zniekształcone, co niestety przez lata skutkowało niewłaściwym traktowaniem zwierząt. Nawet John Fisher, jeden z głównych popularyzatorów tej teorii, wycofał się ze swoich wcześniejszych wniosków, przyznając, że były one oparte na niewłaściwych założeniach. Jej podstawą były błędne interpretacje badań nad wilkami prowadzonych w latach 40. i 70. XX wieku, głównie przez David’a Mech. Badania te dotyczyły niespokrewnionych wilków trzymanyh w niewoli, w sztucznie stworzonych grupach, co generowało konflikty i zachowania agresywne. Późniejsze, wieloletnie obserwacje dzikich wilków w naturalnym środowisku wykazały, że ich struktura społeczna opiera się przede wszystkim na modelu rodzinnym (para rodzicielska i potomstwo), a nie na ciągłej walce o dominację. Co istotne, sam David Mech publicznie zdystansował się od pierwotnej interpretacji „wilka alfa” jako dominującego tyrana.

Współczesna etologia i behawiorystyka potwierdzają, że zachowania problemowe u psów wynikają najczęściej z lęku, braku jasnej komunikacji, frustracji lub niewłaściwego wzmocnienia, a nie z potrzeby dominacji nad człowiekiem. Metody oparte na przymusie i „ustanawianiu hierarchii” zwiększają poziom stresu (m.in. podnosząc poziom kortyzolu) i mogą nasilać agresję. Obecnie rekomendowanym podejściem jest szkolenie oparte na pozytywnym wzmocnieniu, które sprzyja uczeniu się, budowaniu zaufania i stabilności emocjonalnej psa.

Niestety skutki rozpowszechniania tej teorii są odczuwalne do dziś — wiele psów nadal doświadcza niepotrzebnego stresu i przemocy wynikającej z błędnego rozumienia ich zachowań.

Mowa ciała psa

Psy są niezwykle ekspresyjnymi zwierzętami. Za pomocą całego ciała komunikują swoje emocje — od radości i ekscy-



tacji po niepokój czy smutek. W ich „języku” znaczenie mają uszy, ogon, napięcie mięśni, mimika pyska, sposób poruszania się, a nawet ziewanie czy oblizywanie się. Szczególnie wyraźnie widać to u psów przebywających w schroniskach, zwłaszcza tych, które doświadczyły przemocy fizycznej lub emocjonalnej. Wiele z nich jest wycofanych, zamkniętych w sobie i ma trudność z wyrażaniem emocji. Brak czytelnych sygnałów ostrzegawczych sprawia, że gdy poziom stresu gwałtownie wzrasta, reakcją może być nagła ucieczka lub atak. Dlatego tak ważna jest umiejętność odczytywania podstawowych sygnałów wysyłanych przez psa.

Pies szczęśliwy i zrelaksowany

Ciało psa jest rozluźnione, a jego postawa naturalna i swobodna. Ogon oraz uszy znajdują się w typowej dla danego psa pozycji. Może spokojnie merdać ogonem. Mimika pyska jest neutralna, mięśnie nie są napięte, a fagle lekko uniesione, co przywodzi na myśl „uśmiech”. Całość sprawia wrażenie miękkości i harmonii.

Pies czujny

Zwierzę wygląda na skupione i uważne. Uszy są uniesione i skierowane do przodu, głowa oraz szyja wyprostowane. Ogon może być sztywny i nieruchomy. Ciało ustawione jest w kierunku bodźca, który przykuł uwagę psa. Pysk bywa zamknięty. W zależności od sytuacji pies może szczeleć lub podskakiwać.

Pies podekscytowany

Ciało jest napięte i gotowe do działania. Uszy uniesione, ogon wysoko podniesiony. Wzrok skupiony na osobie lub przedmiocie będącym źródłem ekscytacji. Pysk często pozostaje otwarty, a pies może szczeleć lub wykonywać szybkie, energiczne ruchy.

Pies pobudzony

Zazwyczaj ma uniesioną szyję i podwyższone napięcie mięśniowe. Nawet jeśli w otoczeniu nie dostrzegamy wyraźnego bodźca, należy pamiętać, że psy reagują na dźwięki i zapachy, których człowiek może nie rejestrować. Pobudzenie nie zawsze oznacza zagrożenie — może wynikać z ciekawości lub nadmiaru bodźców.



Postawa zabawowa

Pies jest skoczny, sprężysty, wykonuje energiczne ruchy. Pysk bywa częściowo otwarty, co nadaje mu pogodny wyraz. Może lekko podskubywać zębami, podszczypywać lub wykonywać charakterystyczny „ukłon” — obniżenie przedniej części ciała przy uniesionym zadzie. Należy jednak pamiętać, że sam ukłon nie zawsze jednoznacznie oznacza chęć zabawy — kontekst sytuacyjny ma tu kluczowe znaczenie.

Pies wystraszony

Stara się „zmniejszyć” swoją sylwetkę. Ogon bywa podwinięty pod brzuch, uszy położone płasko przy czaszce. Mięśnie są napięte. Może często ziewać, oblizywać się lub unikać kontaktu wzrokowego. Są to typowe sygnały stresu i próby rozładowania napięcia.

Pies w stanie agresji

Uszy skierowane są do przodu, ogon sztywny, czasem nastrozony. Sierść na karku może być uniesiona. Pies pokazuje zęby, marszczy wargi, warczy lub szczeka niskim, ostrzegawczym tonem. Agresja najczęściej jest reakcją na silny stres, lęk lub poczucie zagrożenia, a nie próbą „dominacji”.

KAŻDY PIES JEST INNY

Należy pamiętać, że każdy pies to indywidualność. To, co dla jednego będzie źródłem lęku, dla innego może być neutralne lub wręcz atrakcyjne. Wiele psów ze schronisk stosunkowo szybko adaptuje się do nowych warunków, jeśli otrzymają wsparcie, cierpliwość i poczucie bezpieczeństwa.

Uważna obserwacja oraz znajomość sygnałów komunikacyjnych pozwalają budować relację opartą na zaufaniu i wzajemnym zrozumieniu. Warto także mieć świadomość, że niektóre psy — zwłaszcza te z trudnymi doświadczeniami — mogą początkowo wykazywać dużą nieufność i ostrożność w komunikacji. Czas, spokój i konsekwentne, empatyczne podejście są w takich przypadkach kluczowe.



ROZDZIAŁ 5

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO OPIEKI NAD PSAMI

Przyjrzyjmy się bliżej pojęciu dobrostanu psa oraz temu, jak w praktyce budować z nim głęboką, opartą na zaufaniu relację. Warto zastanowić się nie tylko nad tym, jak psy się uczą, lecz także nad tym, jakie codzienne działania, ćwiczenia i wybory opiekuna wspierają ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Słowo „holistyczny” oznacza podejście całościowe — uwzględniające wszystkie aspekty życia psa oraz realne możliwości jego opiekuna. Obejmuje ono zarówno potrzeby zwierzęcia, jak i styl życia, budżet, przekonania czy ograniczenia człowieka. Nie istnieje jeden uniwersalny schemat postępowania, który sprawdzi się w każdym przypadku. Kluczowe jest poznanie własnego pupila — jego temperamentu, doświadczeń, predyspozycji — oraz świadomość własnych zasobów i oczekiwań.

Holistyczna opieka oznacza dbanie o psa w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym, a także — w szerszym rozumieniu — emocjonalnym. Uwzględnia zarówno profilaktykę, jak i leczenie, w tym również terapie wspomagające czy naturalne metody wsparcia zdrowia. Punktem wyjścia jest założenie, że organizm stanowi spójną całość, a zdrowie fizyczne i psychiczne wzajemnie na siebie oddziałują.

W praktyce oznacza to odejście od skupiania się wyłącznie na pojedynczym objawie czy problemie medycznym, a spojrzenie na psa jako na integralny organizm funkcjonujący w określonym środowisku. Celem jest nie tylko leczenie chorób, ale przede wszystkim zapobieganie im oraz utrzymywanie równowagi organizmu.

Istotnym elementem takiego podejścia jest żywienie. Odpowiednio dobrana dieta — dostosowana do wieku, aktywności, stanu zdrowia i indywidualnych potrzeb psa — ma fundamentalne znaczenie dla jego odporności, regeneracji komórek oraz poziomu energii. Właściwie zbilansowana karma wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu i umożliwia szybszy powrót do formy po chorobie, urazie czy intensywnym wysiłku. Zapewnienie odpowiednich składników odżywczych wpływa zarówno na wydolność w czasie aktywności, jak i na jakość regeneracji podczas snu.



Odżywianie i witalność

Prawidłowe żywienie stanowi podstawę zdrowia fizycznego i psychicznego psa. Składniki odżywcze mają bezpośredni wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego — przykładowo odpowiednio zbilansowana dieta wspiera produkcję serotoniny, która odpowiada za stabilność emocjonalną i dobre samopoczucie.

Z kolei karmy zawierające nadmiar sztucznych konserwantów, barwników, wzmacniaczy smaku czy innych dodatków chemicznych mogą być powiązane z problemami behawioralnymi, takimi jak nadpobudliwość, impulsywność, zwiększona reaktywność czy lęk. Substancje pomocnicze stosowane w produkcji niskiej jakości karm bywają również łączone z problemami dermatologicznymi i zaburzeniami ze strony układu pokarmowego.

Starannie dobrana, wysokiej jakości dieta może znacząco ograniczyć ryzyko takich trudności, a w wielu przypadkach stanowi ważny element terapii wspierającej leczenie.

Warto mieć świadomość, że produkcja komercyjnych karm dla psów przez lata pozostawała branżą stosunkowo słabo regulowaną. W praktyce oznaczało to możliwość stosowania tańszych surowców oraz składników o niższej wartości biologicznej. Zdarza się, że budżety marketingowe producentów przewyższają środki przeznaczane na jakość składników. Dlatego tak ważne jest świadome czytanie etykiet, analizowanie składu i podejmowanie decyzji w oparciu o wiedzę, a nie wyłącznie przekaz reklamowy.

Smaczki treningowe powinny być naprawdę małe (na jeden kęs), tak aby motywowały psa do pracy, a nie stanowiły dodatkowego dokarmiania. Łącznie nie powinny przekraczać około 10% dziennego zapotrzebowania kalorycznego psa i warto wliczać je w bilans całodiennej porcji jedzenia. Dlatego dobrze, aby szkolenia prowadzić głównie używając tzw. „karmy bytowej”, co łatwo będzie odliczyć od regularnych posiłków.

Na końcu tego opracowania dołączam suplement pt.: *„Wpływ regularnych godzin posiłków na zdrowie psychiczne i fizyczne zwierząt”*. – zachęcam do zapoznania się.

Spacerować czy nie spacerować?

Zmiana domu to dla psa jedno z najbardziej stresujących doświadczeń. Nowe miejsce, zapachy, dźwięki, osoby oraz zupeł-



nie odmienna rutyna wymagają od niego ogromnej adaptacji. W tym okresie kluczowa jest uważna obserwacja zachowania psa i dostosowanie intensywności spacerów do jego aktualnego stanu emocjonalnego.

Powszechnie funkcjonuje przekonanie, że długi spacer rozwiązuje każdy problem. Tymczasem nie zawsze jest to właściwe rozwiązanie. Psy lękliwe lub nadwrażliwe mogą wrócić z takiej wyprawy jeszcze bardziej zestresowane.

Z drugiej strony istnieją rasy i osobniki o wysokim zapotrzebowaniu na aktywność, które rzeczywiście potrzebują regularnego, intensywniejszego ruchu. Przykładowo psy ras takich jak Border Collie czy Cocker Spaniel zazwyczaj wymagają codziennej dawki ruchu i możliwości spożytkowania energii. Jednak nawet w obrębie jednej rasy potrzeby mogą się znacząco różnić. Niektóre psy najlepiej funkcjonują przy umiarkowanych spacerach i większym nacisku na aktywność umysłową. Inne preferują spokojne eksplorowanie otoczenia zamiast intensywnego wysiłku fizycznego.

Warto zadać sobie kilka kluczowych pytań:

- Czy próbuję „zmęczyć” psa za wszelką cenę, ale efekt jest odwrotny od zamierzonego?
- Czy sposób, w jaki organizuję aktywność, rzeczywiście wspiera jego zdrowie?
- Czy w codziennej rutynie uwzględniam potrzebę pracy węchowej i rozwiązywania problemów?
- Czy spaceruje zaspokajają wszystkie jego potrzeby, czy tylko część z nich?
- Czy rodzaj ruchu jest dopasowany do aktualnego stanu emocjonalnego psa?
- Czy mój pies rzeczywiście lubi spacerować w obecnej formie?
- Co mówi mi jego mowa ciała?

Mit mówiący, że „wyczerpany pies to szczęśliwy pies”, bywa szkodliwy. Owszem, wiele czworonogów czerpie ogromną radość z długich spacerów, eksplorowania nowych miejsc i aktywności fizycznej. Nowe środowisko dostarcza zarówno stymulacji fizycznej, jak i poznawczej. Jednak nadmierne koncentrowanie się wyłącznie na zmęczeniu fizycznym może prowadzić do niepożądanych skutków, takich jak wzrost pobudzenia, rozwijanie obsesji (np. na punkcie piłki) czy stopniowe zwiększanie zapotrzebowania na coraz intensywniejszy wysiłek. Jednocześnie nie wolno pomijać potrzeby ćwiczeń umy-



słowych, które dla wielu psów są równie ważne jak ruch. Psy silnie reagujące lękiem na bodźce zewnętrzne mogą doświadczać długotrwałego stresu, jeśli regularnie narażane są na zbyt intensywne, pełne wyzwań spacerów. W takich przypadkach warto stopniowo budować ich odporność, dobierając spokojne trasy i unikając sytuacji, które wywołują silny niepokój. Pupil bojący się innych psów nie powinien trafiać do zatłoczonego parku w godzinach szczytu, a zwierzę reagujące lękiem na ruch uliczny nie skorzysta na spacerze wzdłuż hałaśliwej arterii. Szczególnej uwagi wymagają adopcjaki. W pierwszych tygodniach po przybyciu do nowego domu często funkcjonują w stanie podwyższonego stresu. W takich sytuacjach warto ograniczyć intensywne bodźce zewnętrzne i skupić się na budowaniu poczucia bezpieczeństwa w domu. Istnieje wiele aktywności domowych — ćwiczeń węchowych, zabaw w poszukiwanie, treningów opartych na współpracy — które pomagają rozładować napięcie, wzmocnić pewność siebie i jednocześnie pogłębić relację z opiekunem.

Holistyczne podejście do opieki nad psem wymaga elastyczności, uważności i gotowości do modyfikowania własnych przyzwyczajeń. Najważniejsze jest dostrzeżenie w psie nie tylko zwierzęcia wymagającego opieki, lecz istoty o indywidualnych potrzebach, emocjach i tempie adaptacji.

Akcesoria na spacer

Gdy Ty i Twój pies jesteście gotowi stawić czoła wyzwaniom świata zewnętrznego, warto zadbać o odpowiednie wyposażenie zapewniające bezpieczne i komfortowe spacer. Zwierzę, które się przestraszy, może próbować uciec, gwałtownie zareagować na innego psa lub człowieka albo wpaść w panikę. Dobrze dobrana smycz, obroża czy szelki znacząco zmniejszają ryzyko takich sytuacji i pozwalają uniknąć wielu stresujących momentów. W przypadku psów adoptowanych należy pamiętać, że część z nich nigdy wcześniej nie nosiła obroży ani szelek, a niektóre mogą mieć z nimi negatywne skojarzenia. W takich sytuacjach kluczowe jest stopniowe odzwyczajanie oraz budowanie pozytywnych doświadczeń związanych z zakładaniem sprzętu. Proces ten wymaga cierpliwości, ale przynosi trwałe efekty.

Szelki są zazwyczaj bezpieczniejszym i mniej obciążającym rozwiązaniem niż obroża. Odpowiednio dopasowane znacznie



utrudniają psu ich samodzielne zdjęcie — choć w sytuacji silnej paniki nadal nie jest to całkowicie niemożliwe. Zapewniają też większy komfort podczas zabawy, eksplorowania otoczenia czy nagłych ruchów.

Jeśli chodzi o smycze, wybór na rynku jest bardzo szeroki — różnią się materiałem, długością, rodzajem uchwytu czy stylistyką. Warto jednak pamiętać, że smycz spacerowa powinna mieć co najmniej 3 metry długości. Taka długość daje psu większą swobodę węszenia i poruszania się, a jednocześnie pozwala opiekunowi zachować kontrolę.

Istnieją jednak rodzaje smyczy, których należy unikać:

Smycz zaciskowa

Działa na podobnej zasadzie jak łańcuszek zaciskowy. W momencie napięcia smycz zaciska się wokół szyi psa, utrudniając oddychanie i połykanie. Może to prowadzić do poważnych urazów gardła oraz zwiększać poziom stresu. Tego typu rozwiązania nie uczą psa spokojnego chodzenia na smyczy — opierają się na bólu i dyskomforcie.

Smycz typu flexi (automatyczna)

Na pierwszy rzut oka może wydawać się wygodnym rozwiązaniem, ponieważ daje psu możliwość oddalania się i eksplorowania terenu. W praktyce jednak często utrwała nawyk ciągnięcia, a u niektórych psów może nasilać reaktywność. Dodatkowo zdarzały się wypadki — zarówno drogowe, jak i wynikające z awarii mechanizmu blokującego czy chwilowej nieuwagi opiekuna.

SZELKI

Szelki to bardzo funkcjonalne rozwiązanie, zapewniające psu wygodę i bezpieczeństwo. W przeciwieństwie do obroży nie wywierają nacisku na szyję i gardło, dzięki czemu są bardziej przyjazne dla kręgosłupa oraz układu oddechowego. Większość psów stosunkowo szybko przyzwyczaja się do ich noszenia. Na rynku dostępnych jest wiele modeli i konstrukcji. Wybór konkretnego typu zależy od budowy ciała psa, jego temperamentu oraz przeznaczenia szelek (codzienne spacerowanie, trening, aktywność sportowa).



Szelki typu guard

Składają się z dwóch obręczy — jednej obejmującej szyję, drugiej klatkę piersiową — połączonych paskami biegnącymi wzdłuż grzbietu i mostka. Zapięcie znajduje się zazwyczaj z boku. To uniwersalny i komfortowy model, często polecany także dla szczeniąt.

Szelki bezuciskowe typu guard

Stanowią modyfikację klasycznych szelek guard. Ich konstrukcja minimalizuje nacisk na wrażliwe punkty ciała psa, co ma szczególne znaczenie w przypadku psów starszych, z problemami stawowymi lub w trakcie rehabilitacji.

Szelki typu easy walk (z zapięciem z przodu)

Wyposażone w przedni punkt przypięcia smyczy na klatkę piersiowej. Gdy pies zaczyna ciągnąć, jego ciało delikatnie obraca się w kierunku opiekuna. Ten model bywa pomocny podczas nauki chodzenia na luźnej smyczy.

Szelki norweskie

Charakteryzują się pętlą obejmującą klatkę piersiową oraz pasem przebiegającym pod szyją. Często posiadają uchwyt na grzbiecie, który ułatwia przytrzymanie psa w nagłej sytuacji. Należy jednak zwrócić uwagę na odpowiednie dopasowanie, aby nie ograniczały ruchów łopatek.

Szelki typu step-in

Zakładane poprzez włożenie łap w odpowiednie otwory. Są proste w użytkowaniu, jednak przy niewłaściwym dopasowaniu mogą ograniczać zakres ruchu i nadmiernie obciążać kręgosłup, zwłaszcza u większych psów.

Dobór właściwych szelek powinien być zawsze przemyślany i dostosowany do indywidualnych potrzeb psa.

OBROŻA

Obroże dostępne są w wielu wariantach — różnią się materiałem, kolorem, szerokością oraz rodzajem zapięcia (zatrzask lub metalowa klamra). Wybór estetyczny pozostaje kwestią gustu, jednak kluczowe znaczenie ma odpowiednie dopasowanie oraz jakość wykonania.



Istnieją natomiast typy obroży, których nie należy stosować:

Obroża elektryczne

W coraz większej liczbie krajów są one na szczęście prawnie zakazane (np. w Anglii). Działają poprzez wysyłanie impulsu elektrycznego — automatycznie lub za pomocą pilota. Liczne badania wskazują na ich negatywny wpływ na dobrostan psa oraz ryzyko poważnych problemów behawioralnych wynikających z lęku i stresu.

Obroża z kolcami (kolczatka)

Wyposażona w metalowe kolce, które podczas zaciśnięcia wbijają się w szyję psa. Podobnie jak klasyczna obroża zaciskowa, wywołuje ból i może prowadzić do poważnych urazów szyi, gardła oraz tkanek miękkich. Cienki łańcuch zaciskowy, działający poprzez silny nacisk na szyję, również niesie ryzyko uszkodzeń oraz nasila stres. Zamiast uczyć psa spokojnego zachowania, często prowadzi do pogłębiania problemów i zwiększonego napięcia.

Odpowiednio dobrane akcesoria spacerowe to nie tylko kwestia wygody, ale przede wszystkim bezpieczeństwa i budowania pozytywnej relacji z psem. Sprzęt powinien wspierać naukę, dawać poczucie kontroli oraz minimalizować stres — zarówno u psa, jak i u opiekuna.



ROZDZIAŁ 6

POWITANIE PSA W NOWYM DOMU

Wprowadzenie psa do nowego domu to ważny moment — zarówno dla opiekunów, jak i dla samego zwierzęcia. Może on jednak okazać się trudny, jeśli nie rozumiemy emocji i potrzeb nowego członka rodziny. Wiele osób uważa, że dobrze radzi sobie w kontaktach z psami, lecz nie zawsze potrafi prawidłowo odczytywać wysyłane przez nie sygnały. Zdarza się, że są one błędnie interpretowane lub całkowicie pomijane.

W efekcie człowiek może nieświadomie naruszać granice psa: narzucać się mu, zmuszać do wyjścia poza strefę komfortu, próbować dotykać go bez uprzedzenia czy stawiać w sytuacji, z której nie ma możliwości wycofania się. Gdy czworonóg — czując zagrożenie — reaguje w jedyny znany sobie sposób, bywa niesłusznie określany jako „niebezpieczny” lub „agresywny”. Tymczasem jego zachowanie jest po prostu próbą porażenia sobie z trudną sytuacją.

Niektóre psy odebrane ze schroniska muszą dodatkowo zmierzyć się z podróżą samochodem, która bywa dla nich pierwszym w życiu kontaktem z takim środkiem transportu. Hałas silnika, ruch, zapachy i ograniczona przestrzeń mogą nasilać stres, dlatego warto zadbać o możliwie spokojne i bezpieczne warunki przejazdu. Najbezpieczniej przewozić psa w dobrze dopasowanym transporterze lub w specjalnych szelkach samochodowych przypiętych do pasów bezpieczeństwa. Transport luzem na siedzeniu czy kolanach opiekuna jest niebezpieczny zarówno dla psa, jak i ludzi, ponieważ w razie nagłego hamowania zwierzę może doznać urazu lub rozproszyć kierowcę – nie mówiąc już o możliwości pojawienia się agresji spowodowanej lękiem. Warto też unikać karmienia tuż przed podróżą, zapewnić dobrą wentylację i przy dłuższych trasach pamiętać o postojach, podczas których pies może się napić wody.

Jak zatem właściwie powitać psa w nowym domu?

Przede wszystkim warto przyjąć spokojną i nienarzucającą się postawę. Stań bokiem do psa zamiast frontalnie naprzeciwko niego i unikaj bezpośredniego, intensywnego kontaktu wzrokowego. Pozwól mu podejść do siebie na jego własnych zasadach — to on powinien zdecydować o dystansie i tempie



pierwszego kontaktu. Szanuj jego przestrzeń. Usiądź spokojnie bądź przynajmniej kucnij, odwracając lekko głowę, unikając patrzenia w oczy i pozwól psu swobodnie Cię obwąchać, nie próbując w tym czasie go dotykać. Możesz zaoferować mu smakołyk, delikatnie rzucając go w jego kierunku, zamiast podawać go bezpośrednio z ręki, co mogłoby zostać odebrane jako presja. Jeśli zauważysz, że psiak jest gotowy na bliższy kontakt, podejdź do niego powoli i z wyczuciem.

TO W NIEKTÓRYCH PRZYPADKACH WYMAGA KILKU DNI – i nie ma w tym nic nienaturalnego.

Jeżeli pies akceptuje dotyk, unikaj głaskania go po głowie oraz pod brodą czy przy pysku — dla wielu psów są to wrażliwe i potencjalnie stresujące miejsca. Bezpieczniej jest delikatnie dotykać boków ciała lub klatki piersiowej, obserwując przy tym reakcję zwierzęcia.

Postępując w ten sposób, pokazujesz, że nie stanowisz zagrożenia. Dajesz mu jasny sygnał, że szanujesz jego granice i pomagasz mu poczuć się możliwie spokojnie w nowym otoczeniu.

Zapoznanie psa rezydenta z adopciakiem – jak zrobić to dobrze?

Zapoznanie nowo przybyłego adopciaka z psem rezydentem to proces, który — jeśli zostanie przeprowadzony właściwie — minimalizuje stres, redukuje ryzyko konfliktów i wspiera budowanie pozytywnych relacji między zwierzętami. Psy, podobnie jak ludzie, odczuwają lęk w nowych sytuacjach, dlatego podstawą dobrego „pierwszego kontaktu” jest zarządzanie emocjami oraz środowiskiem.

1. PRZYGOTOWANIE ŚRODOWISKA

Neutralna przestrzeń

Przed bezpośrednim spotkaniem psy powinny się poznać w miejscu, które nie jest terytorium żadnego z nich (np. park, podwórko znajomego). Redukuje to skłonność psa rezydenta do obrony własnej „strefy” a także zmniejsza stres nowoprzybyłego psa. Im bardziej otwarta przestrzeń tym psom łatwiej – unikaj miejsc wąskich i ciemnych.



Minimalne rozproszenia. Unikaj zabawek, jedzenia i misek — psy łatwiej się uspokoją i skoncentrują na obecności drugiego zwierzęcia bez zasobów, które mogą wywołać rywalizację.

Luźne smycze. Oczywiście powinny być one luźne, dając psu przestrzeń do naturalnej komunikacji sygnałami ciała. Duże napięcie linki zwiększa napięcie emocjonalne psa.

2. WSTĘPNY KONTAKT — OBSERWACJA ZAMIAST KONFRONTACJI

Dystans i obserwacja. Pierwsze spotkanie zaczynamy z pewnej odległości (kilka, nieraz kilkanaście metrów), pozwalając psom obserwować się bez bezpośredniego kontaktu. Psy komunikują się głównie przez mowę ciała — odległość daje im czas na analizę i adaptację.

Równoległe spacerowanie. Najbezpieczniej jest prowadzić psy równoległe, w lekkim dystansie. Ta technika pozwala na stopniowe przyzwyczajanie się do obecności drugiego psa bez presji „face-to-face”.

Neutralne spojrzenie. Zachęcam również opiekunów, by nie patrzyli psom prosto w oczy — mocny kontakt wzrokowy może być odczytany jako wyzwanie.

3. ODCZYTYWANIE KOMUNIKATÓW I PIERWSZE SYGNAŁY

Psy komunikują się głównie sygnałami niewerbalnymi. Kluczowe zachowania do obserwacji:

- Pozytywne sygnały to zrelaksowane ciała, neutralna pozycja ogona, zainteresowanie drugim psem bez sztywnienia, raczej unikanie kontaktu wzrokowego w bezpośrednim kontakcie.
- Sygnały stresu/niepokoju to sztywna sylwetka, intensywne wpatrywanie się, warczenie, pokazanie zębów, ucieczka, dyszenie, oblizywanie warg.

Jeśli którykolwiek pies wykazuje sygnały stresu, wydłuż proces i zwiększ dystans.

4. STOPNIOWE SKRACANIE DYSTANSU I BEZPOŚREDNI KONTAKT

W momencie, gdy psy wykazują neutralne lub pozytywne sygnały, można spróbować:

- krótkiego kontaktu w pozycji „nos do ogona”. Zachęcaj psy, by w naturalny sposób poznały się przez powąchanie



tylnej części ciała — to standardowa i właściwa forma powitania w ich świecie,

- zachowaj kontrolę. Oba psy powinny być na smyczy, ale bez napięcia — to daje opiekunom możliwość szybkiej interwencji, jeśli sytuacja się zaostrzy,
- reaguj na sygnały ostrzegawcze. Jeśli którykolwiek z nich zaczyna warczeć, szczekać agresywnie czy sztywnieć, natychmiast zwiększ dystans i wróć do kroków wcześniejszych.

5. PIERWSZE WSPÓLNE SPACERY I INTEGRACJA W DOMU

Krótki wspólny spacer. Po udanym kontakcie na neutralnym gruncie, zrób krótki wspólny spacer. To wzmacnia pozytywne skojarzenia bez presji terytorium.

Powolne wprowadzenie do domu. Jeśli psy dobrze znają się na spacerze, możesz wprowadzić je razem do domu — najlepiej, gdy oba psiaki są spokojne i zrelaksowane. Przy pierwszym wejściu do domu zalecam, w większości przypadków, wejście nowego psa jako pierwszego.

Zasady w domu:

- na początku karm psy oddzielnie (w dwóch różnych pomieszczeniach) i schowaj zabawki oraz ulubione przedmioty rezydenta,
- nigdy nie zostawiaj ich bez nadzoru aż do pełnej adaptacji,
- stosuj pozytywne wzmocnienia (smakołyki, pochwały) za spokojne zachowanie,
- nagradzaj każde odwrócenie wzroku, czy spokojne odejście.

6. A CO ZE WSPÓLNYM SPANIEM ADOPCIAKA I REZYDENTA?

Krótko: Tak, może, ale....nie zawsze powinien od razu i bez przygotowania. Decyzja zależy bardziej od relacji między psami i ich poziomu komfortu, a nie tylko od samego snu „razem”.

W naturalnych warunkach psy mogą tworzyć grupy i odpoczywać w bliskości innych osobników – to może pomóc im zredukować stres i czuć się bezpieczniej. W schroniskach psy trzymane z dobrze dobranym towarzyszem często przeżywają mniej stresu i zachowują większy spokój niż psy izolowane, co przekłada się np. na szybsze adopcje.



A jak to wygląda w praktyce domowej?

Może to być korzystne, jeśli: psy są już dobrze zaakceptowane i nie wykazują oznak agresji/stresu, są stopniowo zaznajamiane, a ich relacja jest stabilna, sen w tej samej przestrzeni daje im poczucie bezpieczeństwa (szczególnie w początkowym etapie adaptacji).

Może być to z kolei mniej korzystne, jeśli: psy dopiero się uczą relacji i dochodzi do napięć/konfliktów, jeden pies dominując zachowuje się wobec drugiego (walki o miejsce do spania mogą podnosić stres), nowy pies wykazuje silną lękliwość lub izolację — wtedy lepiej najpierw pozwolić mu czuć się bezpiecznie w mniejszej - „tylko jego” - strefie.

Dlatego każdy pies powinien mieć własne miejsce do wypoczynku, a wspólne spanie może być „opcją”, ale nie obowiązkiem.

7. KLUCZOWE ZASADY SUKCESU

Cierpliwość. Każdy pies ma własne tempo adaptacji — nie zmuszaj do zbyt szybkich kroków. Pozytywne skojarzenia. Nagradzaj każde spokojne, neutralne zachowanie.

Brak kar cielesnych. Nie stosuj korekt fizycznych — prowadzi do lęku i pogorszenia relacji.

Obserwacja sygnałów. Umiejętność czytania języka ciała psa to podstawa — często wskazuje lepiej niż zachowanie werbalne.

Proces poznawania psa adoptowanego i rezydenta to etap, który wymaga planowania, obserwacji i wrażliwości. Oparty na naukowych zasadach zachowania psów pozwala na zmniejszenie stresu, budowanie poczucia bezpieczeństwa i wspieranie harmonijnych relacji między zwierzętami. Kluczem jest stopniowe podejście, neutralne środowisko, czytanie sygnałów i pozytywne wzmacnianie — wszystko to prowadzi do pokojowego i trwałego zaprzyjaźnienia się psów.

Okres „miesiąca miodowego”

Zjawisko tzw. „miesiąca miodowego” u psów adoptowanych jest dobrze znane opiekunom i behawiorystom. To przejściowy



etap adaptacji do nowego domu — czas, w którym pies uczy się nowego środowiska, zasad i relacji. Zazwyczaj trwa od jednego do trzech miesięcy od momentu adopcji, choć w przypadku psów szczególnie lękliwych może się znacząco wydłużyć. W tym okresie wiele psów sprawia wrażenie wyjątkowo spokojnych, wycofanych lub „bezproblemowych”. Często jednak po kilku tygodniach zaczynają pojawiać się zachowania, których wcześniej nie obserwowaliśmy. Relacja, którą uznawaliśmy za już ukształtowaną, może ulec zmianie. To naturalny etap — pies stopniowo przystosowuje się do nowej rzeczywistości i zaczyna ujawniać swoje rzeczywiste cechy temperamentu oraz wcześniejsze nawyki. Badania sugerują, że psy trafiające do schronisk funkcjonują przez dłuższy czas w tzw. „trybie przetrwania”. Wysoki poziom stresu i podwyższone hormony stresowe pozwalają im przetrwać trudne warunki, ale jednocześnie maskują część zachowań. Po przeprowadzce do nowego domu stres początkowo może się nasilić, a następnie — gdy poziom napięcia zaczyna spadać i organizm wraca do równowagi — ujawniają się prawdziwe reakcje i wzorce zachowań. Niekiedy są to zachowania, które mogły wcześniej przyczynić się do oddania psa.

Najskuteczniejszym sposobem ograniczenia problemów po zakończeniu „miesiąca miodowego” jest jasne i konsekwentne ustalenie zasad od pierwszego dnia. Jeśli nie chcesz, aby pies wchodził na kanapę — nie pozwalaj mu na to ani razu. Jeśli nie akceptujesz żebrania przy stole — nie dokarmiaj go podczas posiłków. Konsekwencja buduje poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności. W pracy z psem należy opierać się na metodach pozytywnych. Nagradzaj zachowania pożądane, pokazuj alternatywy dla tych nieakceptowalnych i staraj się nie wzmacniać zachowań niepożądanych. Twórz przewidywalną rutynę, która pozwoli psu zrozumieć, czego może się spodziewać. W pierwszych tygodniach ogranicz nadmiar bodźców — wizyty gości, intensywne wyjścia czy nowe doświadczenia mogą dodatkowo podnosić poziom stresu.

Unikaj „zalewania” psa nadmierną ilością wrażeń. Wielu opiekunów chce wynagrodzić psu trudną przeszłość ogromem uwagi i czułości. Warto jednak pamiętać, że pies funkcjonuje tu i teraz. Traum nie da się wymazać nadmiarem przytulania ani pobjaźliwości. Spokojne, zaplanowane i konsekwentne działanie przynosi znacznie lepsze efekty niż emocjonalne impulsy.



Pierwsze dni w nowym domu

Adopcja to początek procesu, który dla niektórych psów może być długi i wymagający. Szczególnie w przypadku zwierząt po przemocy, zaniedbaniach, braku socjalizacji czy psów pochodzących z pseudohodowli adaptacja bywa wieloetapowa i pełna wyzwań. To niejednokrotnie zobowiązanie na lata — wymagające cierpliwości, pokory i gotowości do nauki.

Proces adaptacji rzadko przebiega liniowo. Często wygląda jak „krok naprzód, dwa kroki w tył”. Nie da się precyzyjnie określić, ile czasu zajmie powrót do równowagi. Nie warto też projektować na psa wyobrażeń o tym, jaki „powinien” się stać. Ta droga może być trudna, ale jednocześnie niezwykle rozwijająca — zarówno dla psa, jak i dla opiekuna. Warto podkreślić, że nie każdy przypadek jest skomplikowany.

Wiele psów adoptowanych bardzo szybko odnajduje się w nowym środowisku i stają się stabilnymi, radosnymi towarzyszami. Każdy pies jest jednak indywidualnością. To, co działa w jednym przypadku, może nie przynieść efektów w innym. Stałe pozostaje jedno: potrzeba zrozumienia i akceptacji.

Pierwsze dni są dla psa ogromnym obciążeniem. Trafia do miejsca, którego nie zna — z nowymi zapachami, dźwiękami, przedmiotami. Dla niektórych psów samochód, schody, drzwi czy nawet trawa pod łapami mogą być zupełnie nowym doświadczeniem. Szczególnie psy z pseudohodowli często nie miały okazji eksplorować świata poza ograniczoną przestrzenią. W tym czasie kluczowe jest zapewnienie psu spokoju. Zamiast intensywnej uwagi — przestrzeni i możliwość wycofania się. Wiele przestraszonych psów czuje się bezpieczniej w miejscach osłoniętych, podwyższonych lub w częściowo przykrytej, otwartej klatce kennelowej. Dobrze jest przygotować cichy kąt, z dala od ciągów komunikacyjnych, w którym pies będzie mógł obserwować otoczenie bez presji uczestniczenia w nim. Plan dnia powinien być przewidywalny: stałe pory karmienia, regularne wyjścia na toaletę, momenty ciszy i odpoczynku. Unikaj forsowania kontaktu fizycznego. Nie podnoś psa na ręce, nie przytulaj go wbrew jego sygnałom, nie pochylaj się nad nim i nie wpatruj intensywnie w oczy. Pozwól mu decydować o tempie zbliżania się

Jeśli w domu mieszka już pies, utrzymuj z nim dotychczasową relację. Obserwowanie spokojnych i pozytywnych interakcji między Tobą a psem rezydentem może być dla adopciaka cenną lekcją — sygnałem, że kontakt z człowiekiem jest bezpieczny.



Miej na uwadze, że adopcjaki, w pierwszych dniach w nowym domu, może się tak stresować zmianą otoczenia, ludzi i rutyny, że wstrzymuje oddawanie moczu lub kału nawet przez cały dzień lub dwa — to nie zawsze oznaka choroby, ale efekt lęku i niepewności w nowej sytuacji.

Jedzenie, picie i nauka czystości

W pierwszych dniach mogą pojawić się trudności z jedzeniem, piciem oraz załatwianiem potrzeb fizjologicznych. Psy, które całe życie spędziły w klatkach, często nie miały możliwości nauki czystości. Załatwianie się w miejscu snu było dla nich normą. Kluczem jest rutyna i cierpliwość. Wyprowadzaj psa regularnie — rano, po jedzeniu, po odpoczynku — i nagradzaj moment załatwienia się na zewnątrz. Jednocześnie całkowicie ignoruj „wpadki” w domu. Frustracja i karanie tylko zwiększą napięcie i wydłużą proces nauki. Niektóre lękliwe psy mogą mieć trudność z jedzeniem i piciem w obecności ludzi. Choć często zaleca się karmienie z ręki w celu budowania relacji, w przypadku psów bojących się ludzi może to pogłębić stres. Zaufanie buduje się stopniowo, bez przymusu. Głodny pies może w końcu przyjąć jedzenie z ręki, ale nie oznacza to, że przestał się bać. Zdarza się również, że pies przez kilka dni pije bardzo mało. Warto ustawić kilka misek w różnych, spokojnych miejscach. Jeśli je, można zwiększyć ilość wody w posiłku. Brak nawodnienia przez kilka dni wymaga jednak konsultacji weterynaryjnej.

Przestraszone psy

Pies, który kładzie się na plecach i odsłania brzuch, nie zawsze zaprasza do głaskania — często jest to sygnał poddania i silnego stresu. W takiej sytuacji nie należy go podnosić ani przytulać. Lepiej usiąść w pewnej odległości i mówić spokojnym głosem, obserwując sygnały wysyłane przez zwierzę. Jeżeli już masz gości, to poproś ich, aby ignorowali psa i nie nawiązywali kontaktu wzrokowego. Daj mu czas i możliwość wyboru. Presja przyspieszenia relacji przynosi odwrotny efekt.

W pierwszych tygodniach unikaj wydawania głośniejszych dźwięków, gwałtownych gestów czy fizycznego przymusu. Konsekwencja, powtarzalność i nagradzanie drobnych postępów budują poczucie bezpieczeństwa. Każde wyjście na zewnątrz staraj się uczynić pozytywnym doświadczeniem. **Doce-
niaj najmniejsze kroki naprzód.**



Budowanie więzi

Budowanie więzi z psem po przejściach wymaga czasu. Aktualne obserwacje i badania wskazują, że proces ten może trwać około sześciu miesięcy, a w przypadku psów z traumą — jeszcze dłużej. To naturalne.

Najsilniejszymi motywatorami są jedzenie, wsparcie społeczne, zabawa i poczucie bezpieczeństwa. Dla niektórych psów zabawki i czułość są zupełnie nowym doświadczeniem. Trzeba je wprowadzać ostrożnie i bez presji.

Jedzenie zazwyczaj stanowi dobry punkt wyjścia. Znajdź przysmaki, które pies szczególnie lubi, i wykorzystuj je do budowania pozytywnych skojarzeń. Na początku zawsze zapowiadaj swoje działania — jeśli musisz dotknąć obroży, wprowadź stałe hasło i gest. Przewidywalność obniża poziom lęku.

Jeśli pies wykazuje zainteresowanie zabawą, baw się z nim codziennie. Nie ma znaczenia, czy będzie to piłka, szarpak czy inna forma aktywności. Najważniejsze jest budowanie skojarzenia: „z Tobą jest bezpiecznie i przyjemnie”.

Chwal psa z entuzjazmem. Może wydawać się to przesadne, ale pozytywna, życzliwa energia realnie wpływa na budowanie jego pewności siebie.

Wzmocnienie pozytywne

Trening oparty na nagrodach polega na wzmacnianiu zachowań pożądanых i ignorowaniu tych niepożądanych. Na początku warto nagradzać nawet najmniejsze przejawy właściwego zachowania, a z czasem stopniowo podnosić wymagania. Unikaj metod opartych na sile, zastraszaniu czy dominacji. Ciągnięcie na smyczy, krzyk, stosowanie przymusu czy „udowadnianie, kto rządzi” podkopują zaufanie i osłabiają relację.

Pamiętaj, że pies uczy się poprzez konsekwencje. Jeśli wskoczy na blat i znajdzie tam jedzenie — sam siebie nagrodzi. Dlatego tak ważne jest zarządzanie środowiskiem: chowaj jedzenie, zabezpieczaj przedmioty, usuwaj pokusy.

Wzmocnienia wtórne, takie jak kliker czy słowo nagradzające, pomagają precyzyjnie zaznaczyć moment właściwego zachowania. Trafne „złapanie” chwili znacząco przyspiesza naukę. Z czasem warto przejść na system nagród przerywanych — pies nie wie, kiedy otrzyma smakołyk, co wzmacnia utrwalone zachowania. Niekiedy nagrodą może być samo wyjście na spacer czy możliwość wykonania ulubionej czynności.



Budowanie zaufania poprzez trening

Zabawa i trening, szczególnie trening klikerowy, są skutecznymi narzędziami budowania zaufania. Kluczowa jest prostota: pies wykonuje zachowanie, kliker zaznacza poprawny moment, a następnie pojawia się nagroda.

Początkowo nagradzaj bardzo proste działania — spojrzenie, dotyk dłoni, pojedynczy krok. W miarę jak pies rozumie mechanizm, można wprowadzać bardziej złożone ćwiczenia. Powtarzalność i cierpliwość są fundamentem postępów.

Budowanie relacji z psem adoptowanym to proces. Wymaga czasu, uważności i konsekwencji, ale przynosi wyjątkową, głęboką więź opartą na zaufaniu i wzajemnym zrozumieniu.



ROZDZIAŁ 7

PROBLEMY BEHAVIORALNE

Poniżej przedstawiam po krótko opis kilku typowych trudności behawioralnych, które mogą, ale nie muszą, dotyczyć Twojego psa. Warto jednak wiedzieć, w jaki sposób i z jakich powodów takie zachowania mogą się pojawić. Świadomość mechanizmów stojących za problemem pozwala działać profilaktycznie. Należy pamiętać, że zapobieganie niepożądanym zachowaniom jest zdecydowanie skuteczniejsze i mniej obciążające niż późniejsza praca nad ich korygowaniem.

Lęk separacyjny

Lęk separacyjny to silna, paniczna reakcja psa na pozostawienie w samotności. Nie należy go mylić z zachowaniami wynikającymi z nudy czy braku zajęcia, choć z zewnątrz mogą wyglądać podobnie. W przypadku lęku separacyjnego kluczowe są określone, powtarzalne wzorce.

Do charakterystycznych objawów należą:

- Zachowania pojawiające się za każdym razem, gdy opiekun wychodzi z domu.
- Występowanie tych zachowań wyłącznie pod nieobecność opiekuna.
- Reakcje lękowe rozpoczynające się jeszcze przed wyjściem – na przykład w momencie sięgania po kurtkę, klucze czy zakładania butów. Pies szybko uczy się takich sygnałów i zaczyna reagować niepokojem: chodzi w tę i z powrotem, wokalizuje, próbuje blokować wyjście.

Lęk separacyjny może wystąpić u każdego psa. Badania wskazują jednak, że niektóre rasy – szczególnie psy pracujące oraz tradycyjne rasy myśliwskie – mogą wykazywać większą skłonność do tego problemu. Wbrew powszechnej opinii nie ma jednoznacznych dowodów na to, że psy adoptowane ze schroniska są bardziej narażone na lęk separacyjny. Często trudno bowiem odróżnić nowe zachowanie od nawrotu problemu, który mógł być przyczyną wcześniejszego oddania psa.

Objawy lęku separacyjnego mogą się różnić, jednak zazwyczaj obejmują:

- intensywne szczekanie lub wycie,
- niszczenie przedmiotów,



- w skrajnych przypadkach zachowania autoagresywne,
- załatwianie potrzeb fizjologicznych w domu, mimo wcześniejszego prawidłowego utrwalonego nawyku czystości.

Podkreślenia wymaga fakt, że profilaktyka jest w tym przypadku kluczowa. Już od pierwszych dni warto uczyć psa spokojnego pozostawiania samemu, stopniowo wydłużając czas nieobecności opiekuna i budując pozytywne skojarzenia z chwilową samotnością.

Załatwianie potrzeb fizjologicznych w domu

Nauka czystości jest procesem stosunkowo prostym, jednak wymaga czasu, cierpliwości i konsekwencji. Pies musi zrozumieć, czego od niego oczekujemy, a to nie zawsze dzieje się natychmiast. Najważniejszą zasadą jest całkowita rezygnacja z karania psa za załatwianie się w domu. Niedopuszczalne są takie działania jak wkładanie nosa w kałużę moczu czy podnoszenie głosu. Skupienie uwagi psa na „miejscu przestępstwa” wywołuje lęk, dezorientację i może pogłębić problem, zamiast go rozwiązać.

Zamiast tego należy:

- regularnie wyprowadzać psa na zewnątrz,
- ustalić stały harmonogram spacerów,
- szczególnie pilnować momentów kluczowych: po przebudzeniu, po jedzeniu oraz po picu.

Na początek warto rozważyć wyjścia nawet co godzinę. Z czasem odstępy można stopniowo wydłużać – do trzech, a następnie sześciu godzin – zachowując jednak konsekwencję. Każde prawidłowe załatwienie potrzeby na zewnątrz powinno być natychmiast nagradzane pochwałą i smakołykiem. Dzięki temu pies szybko skojarzy właściwe zachowanie z pozytywnymi konsekwencjami.

Pilnowanie zasobów

Pilnowanie zasobów jest naturalnym elementem psiego repertuaru zachowań i samo w sobie nie stanowi patologii, o ile nie przekracza bezpiecznych granic. Może dotyczyć różnych „wartościowych” dla psa obiektów: zabawek, miski z jedzeniem, legowiska, a nawet ludzi.

Szpecially psy adoptowane, zwłaszcza młode i z trudną przeszłością, mogą silnie przywiązywać się do opiekuna.



W takich przypadkach człowiek staje się dla psa najcenniejszym zasobem, który próbuje chronić i „zachować na wyłączność”. Praca nad tym zachowaniem powinna być konsekwentna, spokojna i całkowicie pozbawiona użycia siły.

W przypadku pilnowania zabawek pomocne są ćwiczenia oparte na zabawie, na przykład nauka wymiany. Można wykorzystać dwie zabawki o zbliżonej wartości – na przykład dwie identyczne piłki. Pokazując drugą zabawkę i zachęcając psa do jej wzięcia, uczymy go, że oddanie przedmiotu nie oznacza straty, lecz początek kolejnej atrakcyjnej aktywności. Warto wprowadzić stałą komendę, na przykład „pokaż” lub „daj”. Gdy pies upuści przedmiot, natychmiast nagradzamy go pochwałą i kontynuacją zabawy.

Proces ten wymaga czasu, jednak prawidłowo przeprowadzony nie odbiera psu radości, lecz wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

Pilnowanie jedzenia jest bardziej wymagające. W takich sytuacjach kluczowa jest uważna obserwacja mowy ciała psa oraz unikanie sytuacji, w których mógłby poczuć się zagrożony. Nie należy prowokować konfrontacji ani zmuszać psa do oddawania miski siłą.

Agresja

W przypadku zachowań agresywnych nie istnieją szybkie i uniwersalne rozwiązania. Skuteczna praca wymaga czasu, konsekwencji oraz prawidłowo przeprowadzonego procesu modyfikacji zachowania. Nieumiejętne działania mogą zwiększyć poziom stresu psa i doprowadzić do nasilenia problemu. Pierwszym krokiem powinno być wykluczenie przyczyn medycznych, które mogą leżeć u podstaw agresji. Ból, zaburzenia hormonalne czy inne problemy zdrowotne często wpływają na zachowanie. Następnie warto skonsultować się z wykwalifikowanym behawiorystą pracującym metodami pozytywnego wzmocnienia. Specjalista pomoże opracować indywidualny plan pracy dostosowany do konkretnego psa i jego trudności. Prawidłowo prowadzona modyfikacja zachowania zmienia sposób, w jaki pies reaguje na określone sytuacje i bodźce. Program terapii powinien opierać się na systematycznym, pozytywnym podejściu oraz jasnych zasadach. Opiekun odgrywa w nim kluczową rolę, dlatego musi rozumieć jego założenia i konsekwentnie je realizować. Istotnym elementem pracy jest nauka kontroli impulsów. Ćwiczenia rozpoczynają się zwykle



w tzw. bezpiecznej strefie – takiej odległości od bodźca (np. innego psa), przy której zwierzę jest w stanie zachować spokój. Każde pożądane zachowanie jest nagradzane. Z czasem, stopniowo i w kontrolowanych warunkach, dystans jest zmniejszany, przy jednoczesnym wzmacnianiu spokojnych reakcji.

Dzięki systematycznej pracy można obniżyć poziom lęku, który często stanowi podłoże agresji, oraz budować pozytywne relacje – zarówno z opiekunem, jak i z innymi psami. Proces ten wymaga cierpliwości, jednak odpowiednio prowadzony daje realną szansę na trwałą poprawę zachowania.

Podsumowanie

Pies ze schroniska nie jest „problemem do naprawienia”, lecz indywidualną istotą z własną historią i potrzebami – jakże często skrzywdzoną przez człowieka.

Kluczem do sukcesu adopcji jest:

- cierpliwość,
- wiedza,
- przewidywalność,
- konsekwencja,
- szkolenie oparte na nagradzaniu,
- uważna obserwacja mowy ciała,
- dbałość o dobrostan fizyczny i psychiczny.

Relacja z psem adoptowanym to proces. Odpowiednio prowadzony – prowadzi do głębokiej, stabilnej więzi opartej na zaufaniu.



Bibliografia:

Appleby, D. L., Bradshaw, J. W. S., & Casey, R. A. (2002). Relationship between aggressive and avoidance behaviour by dogs and their experience in the first six months of life. *Veterinary Record*, 150, 434–438.

Beerda, B., Schilder, M. B. H., van Hooff, J. A. R. A. M., & de Vries, H. W. (1998). Behavioral, saliva cortisol and heart rate responses to different types of stimuli in dogs. *Applied Animal Behaviour Science*, 58, 365–381.

DeNapoli, J. S., Dodman, N. H., Shuster, L., et al. (2000). The effect of dietary protein content and tryptophan supplementation on dominance aggression in dogs. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 217(4), 504–508.

Graham, L., Wells, D. L., & Hepper, P. G. (2005). The influence of olfactory stimulation on the behaviour of dogs housed in a rescue shelter. *Applied Animal Behaviour Science*, 91, 143–153.

Hennessy, M. B., Voith, V. L., Mazzei, S. J., et al. (1997). Behavior and cortisol levels of dogs in a public animal shelter. *Physiology & Behavior*, 62(3), 485–490.

Herron, M. E., Shofer, F. S., & Reisner, I. R. (2009). Survey of use and outcome of confrontational and non-confrontational training methods in client-owned dogs. *Applied Animal Behaviour Science*, 117, 47–54.

LeDoux, J. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23, 155–184.

Mech, L. D. (1999). Alpha status, dominance, and division of labor in wolf packs. *Canadian Journal of Zoology*, 77, 1196–1203.

Salman, M. D., New, J. C., Scarlett, J. M., et al. (2000). Human and animal factors related to relinquishment of dogs and cats in 12 selected animal shelters. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 3(2), 93–106.

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. Freeman.

Vieira de Castro, A. C., Fuchs, D., Pastur, S., et al. (2020). Does training method matter? Evidence for the negative impact of aversive-based methods on companion dog welfare. *PLOS ONE*, 15(12).



SUPLEMENT 1:

WPLYW REGULARNYCH GODZIN POSIŁKÓW NA ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE ZWIERZĄT.

Według licznych badań nad regularnością podawania posiłków, nie tylko ważne jest czym karmimy naszych podopiecznych – liczy się również to, kiedy je karmimy. Ustalenie stałych pór posiłków ma znaczący wpływ na ogólne samopoczucie zwierząt. Postaram się pokrótce opisać, dlaczego utrzymanie regularnego harmonogramu karmienia jest tak ważne i jak można go skutecznie wdrożyć.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z REGULARNYCH PÓR POSIŁKÓW:

1. Lepsze trawienie

Regularne pory posiłków pomagają układowi pokarmowemu psów i kotów utrzymać prawidłowe funkcjonowanie. Kiedy zwierzę je o tych samych porach każdego dnia, jego organizm może oczekiwać na pokarm, co prowadzi do:

- lepszego trawienia i wchłaniania składników odżywczych,
- regularnych wypróżnień, które ułatwiają monitorowanie jego stanu zdrowia.

Z drugiej strony, nieregularne harmonogramy karmienia mogą prowadzić do rozstroju żołądka, wymiotów lub biegunki, szczególnie u zwierząt z wrażliwym żołądkiem – a warunkach schroniskowych ten problem pojawia się nierzadko.

2. Kontrola masy ciała

Karmienie o stałych porach może zapobiec przejadaniu się i pomóc w utrzymaniu właściwej masy ciała. Swobodne karmienie (zostawianie jedzenia na cały dzień) często prowadzi do bezmyślnego podjadania i przybierania na wadze, szczególnie u psów i kotów, które nie potrafią samodzielnie regulować ilości spożywanego jedzenia.

Plan posiłków pozwala na:

- lepszą kontrolę wielkości porcji.
- zapobieganie otyłości i związanym z nią problemom zdrowotnym, takim jak cukrzyca czy problemy ze stawami.

3. Zmniejszenie lęku

Zwierzęta domowe rozwijają się dzięki rutynie, a pory posiłków stanowią kluczowy element ich codziennej struktury. Wiedza o tym, kiedy zostaną nakarmione, daje im poczucie bezpieczeństwa i zmniejsza lęk. Jest to szczególnie ważne w przypadku zwierząt podatnych na stres lub w miejscach z wieloma zwierzętami, gdzie może występować rywalizacja o pokarm. Zainteresowanych zachęcam do zapoznania się



z badaniami na temat poziomu hormonu greliny i jej wpływu na aktywację (między innymi) reakcji walki lub ucieczki.

4. Lepsze szkolenie i zachowanie

Konsekwentne harmonogramy karmienia mogą również poprawić zachowanie zwierząt. Psy i koty są bardziej skupione i podatne na szkolenie, gdy są karmione o przewidywalnych porach. Zwierzęta, które wiedzą, kiedy spodziewać się jedzenia, rzadziej szukają czegoś do zjedzenia.

5. Wczesne wykrywanie problemów zdrowotnych lub nawyków żywieniowych

Nagły brak zainteresowania jedzeniem lub pomijanie posiłków może być wczesnym objawem problemów zdrowotnych, takich jak problemy z zębami, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, a nawet choroby przewlekłe, takie jak choroby nerek.

JAK USTALIĆ HARMONOGRAM KARMIENIA:

1. Określ odpowiednią liczbę posiłków

Liczba posiłków zależy od wieku, wielkości zwierzęcia i jego poziomu aktywności:

- **szczenięta:** 3–4 małe posiłki dziennie,
- **dorośle psy:** 2 posiłki dziennie, zazwyczaj rano i wieczorem,
- **starsze zwierzęta:** W zależności od stanu zdrowia, niektóre starsze zwierzęta mogą skorzystać z mniejszych, częstszych posiłków.

2. Wybierz stałe pory

Wybierz pory, które pasują do planu dnia. Przestrzeganie tych godzin zapewnia zwierzęciu świadomość, kiedy może spodziewać się jedzenia, co zmniejsza jego lęk i sprzyja lepszemu zachowaniu.

3. Odmierzaj porcje

Konsekwencja to nie tylko kwestia czasu, ale również porcji. Używaj miarki lub wagi, aby upewnić się, że za każdym razem podajesz odpowiednią ilość karmy. Przekarmianie lub nieregularne porcje mogą zniweczyć korzyści płynące z regularnego harmonogramu.

4. Unikaj nieustannego dostępu do karmy.

Swobodny dostęp do karmy utrudnia monitorowanie ilości spożywanego pokarmu i prowadzi do przejadania się. Ustalone pory posiłków pomagają przyjmować właściwe porcje i kontrolować wagę zwierzęcia.

5. Bądź cierpliwy przy zmianach

Jeśli przestawiasz zwierzę na nowy harmonogram karmienia, jego adaptacja może zająć trochę czasu. Stopniowo zmieniaj godziny posiłków o 15–30 minut każdego dnia, aż osiągniesz pożądany harmonogram.



SZCZEGÓLNE UWAGI DLA MIEJSC Z WIELOMA ZWIERZĘTAMI.

W ośrodkach z wieloma zwierzętami harmonogramy karmienia mogą również pomóc zapobiec rywalizacji i zapewnić, że każde zwierzę otrzyma odpowiednią ilość karmy.

Konsekwentne pory posiłków to prosty, ale skuteczny sposób na wspieranie zdrowia i dobrego samopoczucia zwierzęcia. Od lepszego trawienia, przez lepsze zachowanie, po kontrolę masy ciała – regularne harmonogramy karmienia oferują liczne korzyści dla zwierząt w każdym wieku

SUPLEMENT 2:

PIERWSZE 30 DNI PO ADOPCJI PSA ZE SCHRONISKA

Praktyczny przewodnik adaptacji psa w nowym domu

Pierwszy miesiąc po adopcji to okres intensywnych zmian biologicznych i emocjonalnych dla psa. Niezależnie od tego, czy pies pochodzi ze schroniska, interwencji organizacji takich jak Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami w Polsce, czy został odebrany z pseudohodowli działającej poza strukturą Związek Kynologiczny w Polsce – jego organizm funkcjonuje w stanie podwyższonej czujności.

W tym czasie kluczowe jest **budowanie poczucia bezpieczeństwa**, a nie „szybkie wychowanie”.

Poniższy plan podzielony jest na etapy adaptacji.

ETAP 1: DZIEŃ 1–3 „Przetrwać i poczuć się bezpiecznie”

CO DZIEJE SIĘ Z PSEM?

- Wysoki poziom stresu (podwyższony kortyzol).
- Nadmierna czujność lub przeciwnie – wycofanie.
- Zaburzenia apetytu.
- Problemy z wypróżnianiem.
- Trudności ze snem.

Pies jest w trybie „przetrwania”. Nie zna zapachów, dźwięków ani zasad panujących w domu.

TWOJE ZADANIA:

1. Ogranicz bodźce.

- Brak wizyt gości.
- Brak wycieczek do galerii handlowych.
- Krótkie, spokojne spacery.



2. Zapewnij bezpieczną przestrzeń.

- Legowisko w cichym miejscu, możliwość wycofania się.
- Nie zmuszaj do kontaktu.

3. Ustal prostą rutynę.

- Stałe godziny karmienia, spacerów, odpoczynku.
- Obserwuj, nie oceniaj.
- To, co widzisz, nie jest jeszcze „prawdziwym charakterem” psa.

CZEGO NIE ROBIĆ:

1. Nie testuj psa („sprawdźmy, czy lubi dzieci”).

2. Nie zapraszaj całej rodziny na poznanie pupila.

3. Nie zaczynaj intensywnego szkolenia.

ETAP 2: DZIEŃ 4–7 **„Pierwsze rozluźnienie”**

Po kilku dniach poziom stresu zaczyna stopniowo spadać. Możesz zauważyć:

- większą eksplorację,
- pierwsze próby zabawy,
- sprawdzanie granic (np. podkradanie jedzenia),
- szczekanie, które wcześniej nie występowało.

To normalne – pies zaczyna czuć się bezpiecznie.

TWOJE ZADANIA

1. Wprowadź jasne, spokojne zasady. Konsekwentne, ale łagodne.

2. Rozpocznij budowanie relacji:

- ćwiczenia kontaktu wzrokowego,
- nagradzanie spokojnych zachowań,
- krótkie sesje (2–3 minuty),

3. Obserwuj sygnały stresu:

- oblizywanie nosa,
- ziewanie w napięciu,
- odwracanie głowy,
- zastygnięcie.

To moment nauki komunikacji.

ETAP 3: TYDZIEŃ 2 **„Pies zaczyna pokazywać prawdziwe emocje”**

W drugim tygodniu wiele psów zaczyna ujawniać zachowania, których wcześniej nie było widać. Możliwe pojawienie się:

- lęku separacyjnego,
- obrony zasobów,
- nadmiernej ekscytacji na spacerach,
- reaktywności wobec innych psów.



To nie znaczy, że adopcja była błędem. To oznacza, że pies przestał funkcjonować w trybie zamrożenia.

TWOJE ZADANIA

1. Zadbaj o przewidywalność.

2. Wydłuż spacer w spokojnym tempie (eksploracja obniża napięcie).

3. Rozpocznij naukę samodzielności:

- krótkie wyjścia z domu (1–2 minuty),
- stopniowe wydłużanie czasu.

4. Jeśli pojawiają się trudne zachowania – skonsultuj się z behawiorystą pracującym metodami pozytywnymi.

ETAP 4: TYDZIEŃ 3

„Tworzenie więzi”

Badania nad relacją pies–człowiek pokazują, że regularne, przewidywalne interakcje budują bezpieczne przywiązanie. W tym czasie:

- pies zaczyna rozpoznawać rytm dnia,
- pojawia się większa swoboda zachowań,
- wzmacnia się więź z opiekunem.

1. Wprowadzaj:

- spokojne treningi w domu,
- zabawy węchowe,
- maty węchowe,
- krótkie ćwiczenia samokontroli.

2. Unikaj:

- nadmiernej socjalizacji „na siłę”,
- psich parków (jeśli pies jest reaktywny).

ETAP 5: TYDZIEŃ 4

„Stabilizacja i realny obraz psa”

Pod koniec pierwszego miesiąca zaczynasz widzieć bardziej rzeczywisty obraz temperamentu psa. Możesz zauważyć:

- indywidualne preferencje (kontakt vs. przestrzeń),
- poziom energii,
- styl uczenia się,
- reakcje na stres.

To dobry moment, by:

- rozpocząć zajęcia szkoleniowe,
- planować dalszą pracę,
- ocenić potrzeby ruchowe i poznawcze.



Najczęstsze błędy w pierwszym miesiącu:

- zbyt wysokie oczekiwania,
- nadmiar bodźców,
- kary za zachowania wynikające ze stresu,
- brak konsekwencji w zasadach,
- porównywanie do poprzedniego psa.

Czego potrzebuje pies w pierwszych 30 dniach?

- bezpieczeństwa,
- przewidywalności,
- spokoju,
- cierpliwości,
- jasnej komunikacji,
- braku przemocy.

Ważna zasada

Regulacja emocji jest ważniejsza niż szkolenie. Dopóki pies funkcjonuje w stanie wysokiego stresu, jego mózg nie jest gotowy na efektywną naukę. Dlatego pierwszy miesiąc to przede wszystkim budowanie fundamentów emocjonalnych, a nie nauka komend.






IN DOG'S HEAD



in dogs head



indogshead



indogshead.com

Copyright © by Maciej Dziejczak
Wydanie I, Wrocław 2026