

Lue tämä teksti läpi ja pohdi seuraavia asioita:

- Mitkä tilanteet aiheuttavat omassa koirassasi positiivista stressiä?
 - Mitkä tilanteet aiheuttavat koirassasi negatiivista stressiä?
 - Millä tavalla oma koirasi ilmentää stressiä?
 - Millä tavalla voit itse vaikuttaa koirasi stressinhallintaan?
-

Mitä stressi on?

Stressi on elimistön kiihtymystila, joka liittyy usein johonkin ärsykkeeseen. Stressin idea on parantaa suorituskykyä uhkaavassa tilanteessa.

Stressi voi olla akuuttia tai kroonista. Akuutti stressi on lyhytkestoista; kuitenkin lyhytkestoisuuden määrittelyssä on eroja. Useimmissa määritelmässä lyhytkestoinen eli akuutti stressi kestää enimmillään tunnin. Krooninen stressi määritellään kestäväksi useita päiviä, jopa viikkoja, kuukausia tai vuosia. Joka tapauksessa voidaan ajatella, että lyhytkestoinen stressi ei välttämättä ole aina huono asia, eikä aina uhkaa koiran hyvinvointia.

Kaikki stressi ei suinkaan ole pahasta - stressiä voi ajatella fysiologiselta kannalta ja psyykkiseltä kannalta. Negatiivinen stressi voi ilmetä sairauksina tai kipuina ja negatiivinen psyykinen stressi ahdistuksena tai pelkoa aiheuttavina tilanteina. Positiivinen stressi voi ilmetä iloisena jälleennäkemisenä tai positiivisen tapahtuman ennakoitina. Stressi kuuluu koiran normaaliin elämään ja koira pystyykin sopeutumaan uusiin tilanteisiin hyvin. Stressi alkaa aiheuttaa ongelmia, kun se alkaa haitata joko psyykkistä tai fyysistä hyvinvointia.

Mikä stressiä aiheuttaa?

Stressinaiheuttaja voi olla sosiaalinen tai ei-sosiaalinen. Lisäksi se voi olla hallittava tai hallitsematon.

Sosiaalinen stressinaiheuttaja voi olla vaikkapa lajitoveri, joka käyttäytyy uhkaavasti. Omistaja on usein myös sosiaalinen stressinaiheuttaja, mikäli hän käyttäytyy ennakoimattomasti tai hänestä erossa oleminen aiheuttaa koirassa ahdistusta. Ei-sosiaalisia stressinaiheuttajia ovat kovat äänet ja muut ympäristön ärsykkeet ja tilanteet. Hallittava ja ennakoitava stressinaiheuttaja on sellainen, jota koira pääsee omalla toiminnallaan välttämään, kuten esimerkiksi toisen koiran hyökkäys silloin kun välissä on aita. Hallitsematon stressinaiheuttaja on sellainen, jota koiralla ei ole mahdollisuutta välttää. Tällaisia ovat esimerkiksi väkisin tehdyt hoitotoimenpiteet ja kiinnipitäminen. Hallitsemattomat stressinaiheuttajat aiheuttavat tutkimusten mukaan voimakkaampia reaktioita kuin hallittavat - esimerkiksi sähköisku aiheuttaa koiralle pienemmän reaktion jos koiralla on mahdollisuus ennakoita se.

Miten stressi vaikuttaa?

Stressi vaikuttaa elimistössä monimutkaisella mekanismilla ja se vaikuttaa hyvin moneen asiaan. Stressi voi lisätä alttiutta erilaisille tulehduksille; lisäksi ihmisillä stressin on havaittu hidastavan haavojen parantumista. Stressi voi vaikuttaa myös ruuansulatuselimistön ja verenkiertoelimistön terveyteen.

Lyhytkestoinen akuutti stressi ei ole vaarallista, mutta toistuessaan stressireaktiot saavat aikaan ikäviä tunnetiloja, jotka vaikuttavat koiran mielialaan. Pitkällä aikavälillä mieliala voi stressin takia kääntyä negatiiviseksi, jolloin ongelmia usein ilmaantuu, eli koira voi jopa masentua. Fyysisesti krooninen stressi on haitallista, koska elimistössä on päällä hälytystila, joka ei pääse palautumaan. Stressi voi pahimmillaan sairastuttaa sekä mielen että kehon.

Miten koira ilmentää stressiä?

Koiran stressiä on joskus hankala mitata. Stressiä voi arvioida mittaamalla vaikkapa syljen kortisolipitoisuuksia tai sykettä ja sykevaihtelua. Nämä ovat kuitenkin kotioloissa hankalia toteuttaa, koska itse mittaaminenkin saattaa aiheuttaa stressireaktion. Näiden tueksi tarvitaan yleensä myös käytöksen mittaamista, joka onkin paras työkalu stressin arviointiin.

Koirat ilmentävät stressiä eri tavoin. Usein stressin oireita ovat erilainen ääntely kuten vinkuminen ja joskus haukkuminen. Muita oireita ovat syömättömyys, läähätys, levottomuus, asioiden pureminen, kuolaaminen, ramppaaminen, tärinä, tassujen nostelu, kyyryttäminen, nuoleminen ja niin edelleen.

Kannattaa huomata, että koirat ovat tässäkin suhteessa yksilöitä; osa ilmentää stressiä voimakkaammin kuin toiset. Kissojen kohdalla on havaittu, että niin sanotut passiiviset stressaajat saattavat kokea jopa enemmän stressiä kuin aktiiviset stressaajat, jotka ilmaisevat itseään voimakkaammin.

Miten stressiä hoidetaan?

Stressin hoitamisessa on tärkeää poistaa alkuperäinen syy. Koiran stressiä kannattaa lähestyä niin, että antaa koiralle itse mahdollisuuden hoitaa itseään tarjoamalla siihen sopivia eväitä. Nämä eväät ovat mahdollisuuksia lajityypilliseen, normaaliin ja palauttavaan toimintaan.

Stressinhallinnassa kannattaa pyrkiä vähentämään tilanteita, joissa koira kokee stressiä. Lisäksi kannattaa opettaa koiralle, että se voi omalla toiminnallaan hallita tilannetta; esimerkiksi käsittelytilanteet on tästä syystä hyvä tehdä omaehtoisiksi. Näiden ohella koiran arkeen kannattaa lisätä asioita, joista se nauttii ja joiden kautta se saa tärkeitä uppoutumisen kokemuksia.

