

Stressreducering

Precis som hos människan så är stress en vanlig ohälsa hos våra hundar. Många hundar lider av stress eftersom det finns väldigt många triggers i vardagen som kan få även den coolaste hund att gå igång. Hundar är dessutom stresskänsliga och påverkas starkt av att vara stressade.

De allra flesta problembeteenden bottnar i stress, beteendena är ett resultat av det verkliga problemet – stressen. Därför är det viktigt att minska/minimera stressen i våra hundars liv. Har du svårt att lära din hund saker som att gå fint i koppel, inte göra utfall, vara ensam hemma, lyssna när du tilltalar den, med mera, så kan problemet bottna i stress. Hunden är inte kapabel att lära sig det du vill och då spelar det ingen roll hur duktig tränare du är, hunden har inte förutsättningarna för att lära.

Nedan finns en enkel lista på sådant du kan tänka på för att minska stress i hundens liv. Alla punkter passar inte alla hundar, men kan du plocka ut några för dig och din hund har du gjort en skillnad! Känner du att du inte får bukt på problematiken med denna lista rekommenderar vi att du tar kontakt med en utbildad Problemhundskonsult som kan hjälpa dig göra en komplett stressutredning på din hund och individanpassa åtgärderna.

Stressreduceringslistan

- **Ta bort orsaken till stressen**, exempelvis smärta/sjukdom, koppelryck, för höga krav på lydnad, för många hundmöten, för mycket kamp och jaktlekar med mera.
- Ha det **avstånd** hunden behöver till det som skapar stress (ex andra hundar)
- **Öka antalet måltider**, dela upp mat mängden på flera tillfällen. *Upp till fem gånger är helt ok!*
- Ge **mycket att tugga på**: ben, märgben och dylikt. *Att tugga har en lugnande, avstressande effekt.*
- **Koppelträning är super viktigt** för en stressad hund, promenaderna ska vara trevliga för hund och ägare. *Fokusera på detta i första hand, träna annat när den biten fungerar. Koppelpromenaderna blir annars en enda lång stressutveckling.*
- **Ta bort all pinn och bollkastning**. *Ger fruktansvärt påslag i stresshormoner. Lek lugna lekar, ex hitta gömda leksaker eller godis.*
- **Belöna lugnt**. *Ta bort bestraffningar så mycket det går, undvik de situationer du måste bestraffa hunden istället.*
- **Ordentliga viloperioder** mellan aktivitet. *(Minst 4 timmar). En till två vilodagar i veckan = enbart rastningsrundor, all annan tid går till att göra ingenting.*
- **Ta bort tjat**. *Fokusera på ett par punkter som är viktiga och ta dem först. Träna inte hundra saker samtidigt och sen bestraffa för att hunden inte kan. Fokusera på koppelträning, passivitet. Lägg på övrig träning när hunden kan dessa bitar. Börja träna i lugn miljö hemma.*
- **Nosövnigar!** *En hund kan inte använda nosen och stressa samtidigt. Lägg enkla korvspår, godissök i högt gräs. Ge maten utkastad över golvet eller gräsmattan så hunden får "jobba" för den.*
- **Massage**. *Massera din hund lugnt och metodisk. Kroppen producerar då ett eget välbehagshormon kallat endorfiner och hunden mår bättre och har kommer ned i varv.*
- **Tålmod!** *Kom ihåg all träning är utmattande för hunden, speciellt en stressad hund! Kör korta pass och sluta när det går som bäst! Begär inte mer och mer hela tiden, nöj dig med små små framgångar varje dag!*

Stress är alltid ett symptom aldrig en orsak. Ta reda på varför din hund är stressad och ändra på det i första hand, sen kan du arbeta med symptomen – stressen.