

Yksinolo - eroahdistusta ja stressiä?

Katariina Mäki

Monet koirat joutuvat viettämään suuren osan päivittäisestä ajastaan yksin kotona. Joillekin koirille asiasta ei koidu ongelmia, toiset taas kärsivät eroahdistuksesta. Joskus ahdistus helpottuu, kun talouteen hankitaan toinen eläin, esimerkiksi kissa tai toinen koira, josta eroahdistuja saa seuraa ja tukea.

Eroahdistus saa aikaan ongelmallista käyttäytymistä, jota nähdään vain koiran ollessa erossa omistajastaan. Diagnoosi tehdään yleensä epäsuorien merkkien perusteella: koira ulostaa, virtsaa tai tuhoaa paikkoja yksin ollessaan. Eroahdistusta on tutkittu omistajakyselyiden avulla, mutta niiden avulla ei tunnisteta kaikkia eroahdistuksesta kärsiviä koiria eikä myöskään saada mitattua mahdollisen hoidon tehoa. Tutkijat suosittelivatkin eroahdistuskoirien videoimista ennen ja jälkeen hoidon tai terapian, jolloin ongelman diagnosointi ja mittaaminen sekä koiran mahdollisen edistymisen toteaminen on helpompaa.

Kahdessa italialais-kanadalaisessa tutkimuksessa videoitiin koiria niiden ollessa yksin kotona. Videoinnin avulla koottiin objektiivista tietoa tavatusta käyttäytymisestä. Ensimmäisessä tutkimuksessa oli mukana 23 eroahdistuksesta kärsivää koira, joiden ikä vaihteli välillä 5 kk - 13 vuotta. Koiria videoitiin 20-60 minuutin ajan siitä, kun omistaja oli lähtenyt pois niiden luota. Suurimman osan ajasta koirat viettivät äänteleillä (keskimäärin noin 23 minuuttia) ja ympäristöönsä orientoituneina (noin 21 minuuttia). Ne myös läähättivät (14 minuuttia), olivat passiivisia (12 minuuttia) ja tuhosivat paikkoja (6 minuuttia). Eroahdistuksen merkkejä nähtiin suurimmalla osalla koirista alle 10 minuutin sisällä omistajan lähdöstä: ääntelyä (keskimäärin kolmen minuutin kuluttua) ja/tai tuhoamista (seitsemän minuutin kuluttua). Minuuttien kuluessa haukkuminen ja ympäristöön orientoituminen vähenivät, mutta läähättäminen lisääntyi.

Toisessa tutkimuksessa selvitettiin mitä pennut normaalisti tekevät jäätyään yksin kotiin, ja missä iässä mahdollinen eroahdistuskäyttäytyminen alkaa. Mukana oli 32 iältään 50-118 päivää olevaa pentua. Pentuja videoitiin luovutusikää seuraavien muutaman kuukauden aikana niiden ollessa yksin tunnin ajan. Videointikertoja oli yhteensä kolme; uusintavideoinnit tehtiin aina tasan kuukauden kuluttua edellisestä kerrasta. Samalla kerättiin tietoa pentujen fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä ja historiasta.

Pennut viettivät suurimman osan aikaansa - keskimäärin noin 40 minuuttia - passiivisina ja kiinnostuivat ympäristöstään vain 4,5 minuutin ajaksi. Ne leikkivät keskimäärin kuusi minuuttia ja ääntelivät kolme minuuttia. Myös liikkumista, paikkojen tutkimista, suun käyttöä ja sukimista esiintyi lyhyitä aikoja.

Pennut olivat ensimmäisellä videointikerralla vähemmän aktiivisia kuin kolmannella. Vain kolmella pennulla esiintyi stressiin liittyvää käyttäytymistä, kuten huulien lipomista, ääntelyä ja suun käyttöä. Nämä käyttäytymiset vähenivät ensimmäisen ja kolmannen videoinnin välillä (suun käyttö 143 -> 0 sekuntia, ääntely 1341 -> 46 sekuntia). Huuliaan pennut lipoivat ensimmäisessä videoinnissa keskimäärin 11 kertaa, kolmannessa vain kerran. Tutkijat totesivat, että vaikka joillakin pennuilla aluksi nähtiin stressiin liittyvää käyttäytymistä, se ei jäänyt pysyväksi.

Pelko ja ahdistus voivat olla haitallisia terveydelle ja lyhentää elinaikaa

Erilaiset pelkotilat sekä ahdistukseen liittyvä käyttäytyminen ovat koirilla yleisiä. On todennäköistä, että pelon ja ahdistuksen kohteet aiheuttavat koiralle fysiologista stressiä. Stressi taas aiheuttaa hormonaalisia sekä immuunivasteen suuntaamisen muutoksia, ja sen on monella lajilla todettu olevan yhteydessä sairauksien kehittymiseen ja eliniän lyhenemiseen.

Pennsylvanian yliopistossa tutkittiin 721:n jo kuolleen koiran elämää omistajakyselyn avulla. Kyselyssä selvitettiin koirien kouluttamista, käyttäytymistä, terveystilaa sekä kuolinikää ja -syytä. Mitä paremminkäyttäytyväksi omistaja kuvasi koiraansa, sitä pidempään koira oli elänyt. Erittäin pahasta eroahdistuksesta ja ei-sosiaalisiin tilanteisiin liittyvästä pelosta kärsivillä koirilla tavattiin useammin ja vakavampia iho-ongelmia kuin muilla koirilla. Vieraisiin ihmisiin kohdistuva tai mikään muukaan pelko ei ollut yhteydessä mihinkään tiettyyn kuolinsyyhyn, mutta elinikä pelko vieraita ihmisiä kohtaan lyhensi kuitenkin merkittävästi.

Tunnista koirasi stressi

Stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi sopimaton elinympäristö, liialliset tai liian vähäiset virikkeet, lajityypillisen toiminnan estyminen, hoitajan tai kouluttajan ennalta-arvaamattomuus, kovakourainen käsittely, kipu, meteli, uudet asiat, matkustaminen sekä esimerkiksi kenneltiloissa asuminen. Stressikynnys on yksilökohtainen, ja jokainen koira myös reagoi stressiin hieman eri tavalla. Stressialttius ja taipumus eroahdistukseen ovat todennäköisesti ainakin osittain geenien säätelemiä, samoin kuin esimerkiksi hermorakenne tai alttius vakavaan paukkuarkuuteen.

Stressiä voi aiheuttaa myös mieluisa tekeminen, vaikkapa pallonheitto- ja takaa-ajoleikki, jos koira sen aikana kiihtyy äärimmilleen. Jos nämä tilanteet toistuvat usein, stressi voi yleistyä, jolloin koira ennakoitavasti tulevaa tekemistä ja kiihtyy jo ensimmäisistä ennusmerkeistä. Stressitilassa koira ei opi, joten koulutuksen kannalta on parempi olla kiihdyttämättä sitä liikaa.

Stressi kohottaa elimistön valmiustilaa. Koiran käyttäytyminen muuttuu, ja elimistö valmistautuu selviytymään kuormittavasta tilanteesta. Lyhykestoinen, silloin tällöin toistuva stressi on normaalia ja voi parantaa tarkkaavaisuutta ja suorituskykyä. Krooninen stressi taas johtaa ei-toivottuihin muutoksiin elimistössä ja on aina hyvinvointiongelmia. Yksilö voi sopeutua krooniseen stressiin, jolloin varsinaisia stressireaktioita ei nähdä ja stressiä on vaikea mitata. Krooniseen stressiin sopeutuminen on jo sinällään merkki hyvinvointiongelmista.

Koiran kokemaa liiallista stressiä voi välttää järjestämällä sille sopivassa määrin aktiivointia ja mielekästä tekemistä sekä huolehtimalla, että sillä on mahdollisuus myös riittävään lepoon ja nukkumiseen. Johdonmukainen käsittely ja päivittäin toistuvat, rauhalliset rutiinit tuovat elämään ennakoitavuutta ja turvallisuutta, mikä osaltaan vähentää stressiä.

Stressin merkkejä

- Nopea ja pinnallinen tai syvä ja voimakas läähätys, joka ei johdu liikunnasta tai kuumuudesta. Stressaava koira vetää läähättäessään tyypillisesti huulet taakse leveään hymyyn, jolloin silmien alle tai otsalle tulee juonteita
- Intensiivinen haukottelu
- Tarkkaavaisuuden häviäminen
- Lisääntynyt virtsaaminen ja ulostaminen
- Oksentaminen ja ripulointi

- Venyttely, joka ei ole yhteydessä nukkumiseen tai pitkäaikaiseen paikallaoloon
- Stereotyyppinen käyttäytyminen, kuten hännänpurenta, tassujen nuoleminen tai kylkien imeminen*
- Ylenmääräinen nukkuminen
- Kuolaaminen, täriseminen, jatkuva juominen, vikiseminen
- Hyperaktiivisuus

Monet yllä mainituista merkeistä voivat myös johtua sairaudesta, tai ne voivat olla opittua käyttäytymistä.

 *Stereotyyppistä, pakko-oireista käyttäytymistä tavataan erityisesti dobermanneilla ja bullterriereillä. Jopa 70 % pentueen koirista voi näillä roduilla olla pakko-oireisia. Dobermannin pakko-oireisen häiriön riskiä lisäävä geenilokus on paikannettu.

Lähteet

- Beerdal ym. 1997. Manifestations of chronic and acute stress in dogs. *Behav. Sci.* 52:307-319.
 Cannas ym. 2010. Puppy behavior when left home alone: Changes during the first few months after adoption. *J. Vet. Behav.* 5: 94-100.
 Drechsel 2010. The effects of fear and anxiety on health and lifespan in pet dogs. *Appl. Anim. Behav. Sci.* 125: 157-162.
 Palestrini ym. 2010. Video analysis of dogs with separation-related behaviours. *Appl. Anim. Behav. Sci.* 124: 61-67.
 Tufts University, Health Sciences (7.1.2010). Canine compulsive disorder gene identified in dogs; shares family with recently targeted gene for autism in humans. *ScienceDaily*.

HETI-tiedepalstalla kerrotaan koirien jalostukseen ja hyvinvointiin liittyvistä tutkimustuloksista ja ajankohtaisista asioista. Palstaa ylläpitää Caniksen yhteistyökumppani Kokonaisvaltaisen koiranjalostuksen tuki - HETI ry, jonka päämääränä on edistää eettisten näkökohtien huomioonottamista koiranjalostuksessa ja parantaa tulevien koirasukupolvien terveyttä ja hyvinvointia lisäämällä yleistä tietotaitoa koiranjalostusasioissa. Yhdistys seuraa alan tutkimusta, järjestää koulutuspäiviä sekä tuo tutkimustuloksia ymmärrettävinä jokaisen kiinnostuneen saataville. Tutustu yhdistykseen internetissä osoitteessa www.koiranjalostus.fi.