



foto: Timmstock

lek. wet. Jolanta Łapińska
zoopsycholog, behawiorysta

Terapia behawioralna psów

Terapia behawioralna ma na celu modyfikację zachowań, to znaczy przyswajanie nowych i usuwanie niepożądanych, ale utrwalonych, zachowań. Innymi słowy – polega ona na zastąpieniu zachowania niepożądanego zachowaniem akceptowanym.

Terapia ta została opracowana w oparciu o różne sposoby uczenia się, takie jak warunkowanie klasyczne, czy warunkowanie instrumentalne, a także wykorzystanie zachowań zwierząt jako ich naturalnych reakcji na czynniki środowiskowe.

Terapia behawioralna jest elementem psychologii zwierząt, bardzo prężnie rozwijającego się kierunku nauki. Dźwignią rozwoju tego kierunku jest świadomość, że problemy z zachowaniem są najczęstszą przyczyną porzucania zwierząt, a nawet ich eutanazji. Rozpoznawanie i rozumienie

zachowań zwierząt jest także kluczowym narzędziem diagnostycznym w przypadku występowania chorób somatycznych, które objawiają się zamianą ich zachowania.

Psy, które są zwierzętami udomowionymi, żyją razem z ludźmi, w tym samym środowisku i wzajemnie bardzo silnie na siebie oddziałują. Niejednokrotnie zaburzenia zachowań psów są wynikiem nieprawidłowości w relacjach między nimi a domownikami, a nie wynikają wyłącznie z winy psów. Ludzie bardzo często nieświadomie wzmacniają ▶

► **niepożądane zachowania swoich pupili poprzez niewłaściwe ich nagradzanie lub karanie.** Trzeba także mieć świadomość, że psy bardzo dobrze wyczuwają ludzkie emocje i te emocje im się udzielają. Bardzo ważnym czynnikiem sukcesu terapii behawioralnej jest modyfikacja zachowania zarówno psów, jak i domowników oraz zmiana stanu emocjonalnego domowników. Najczęściej poprawę zachowania psów uzyskuje się poprzez zmianę zachowania domowników.

Aby terapia behawioralna była skuteczna, konieczne jest zidentyfikowanie podłoża problemu. Na wstępie należy zadać pytanie, czy zgłaszane zaburzenie zachowania jest problemem psa, czy jego opiekuna, czy problematyczne zachowanie jest naturalne dla zwierzęcia, a przeszkadza opiekunowi, czy zachowanie psa jest patologiczne, nietypowe dla gatunku. Bardzo istotne jest określenie podłoża zaburzenia – czy wynika ono z frustracji lub lęku, czy z innych przyczyn. Wszystkie te czynniki decydują o przyjęciu odpowiedniego sposobu postępowania terapeutycznego.

Zaburzenia zachowania

Zaburzenia zachowania dzielimy na:

- związane z pielęgnacją powłok ciała (nadmierne wylizywanie, wygryzanie);
- seksualne: hiperseksualizm, hiposeksualizm, niewłaściwie ukierunkowane zachowania seksualne;
- związane z przyjmowaniem pokarmu: nadmierny apetyt, brak apetytu, spaczony apetyt – jedzenie rzeczy niejadalnych, np. kamieni, plastiku (PICA);
- lokomotoryczne: zachowania stereotypowe, hiperaktywność, hipoaktywność;
- zaburzenia wydalania: niewłaściwe wydalanie;
- zaburzenia lękowe i fobie;
- powodowane tęsknotą i rozłąką;
- agresywne;
- wyuczone;
- zaburzenia snu.

Kolejnym elementem analizy, po zdefiniowaniu rodzaju zaburzenia

zachowania, powinno być określenie okoliczności jego wystąpienia:

- Powody zachowania – czy coś się wydarzyło przed wystąpieniem niepożądanego zachowania? Kto przebywał w pobliżu psa i w jakiej odległości? Jakie czynniki stymulujące miały miejsce w tle (hałas, zapach, stymulatory wzrokowe)? Czego domagało się zwierzę? W jakim było wówczas nastroju?
- Zachowanie – do kogo było skierowane zachowanie psa? Jak dokładnie pies się zachowywał – np. czy wykazywał objawy lęku, czy agresji, itp.? Jak często dane zachowanie występuje? Kiedy to zachowanie wystąpiło po raz pierwszy, a kiedy po raz ostatni? Jak długo trwało? Co dane zachowanie miało na celu?
- Konsekwencje – co nastąpiło po tym zachowaniu? Czy coś się zmieniło w wyniku jego działania? Czy dane zachowanie wywołało złość lub krzyk domowników? Czy zwierzę osiągnęło zamierzony cel?

Modyfikacja zachowania

Modyfikacja zachowania opiera się na założeniu, że czynności psa są kształtowane przez to, co następuje bezpośrednio po jego zachowaniu. Jeżeli po wystąpieniu zachowania zdarzy się rzecz przyjemna lub zwierzę uzyska zamierzony efekt, to dane zachowanie zostanie wzmocnione, czyli będzie występowało częściej, np. jeżeli pies, skacząc na człowieka, spowoduje zwrócenie na siebie jego uwagi, to w przyszłości to zachowanie będzie występowało częściej. Jeżeli po wystąpieniu zachowania nastąpi rzecz nieprzyjemna dla psa albo nie uzyska on zamierzonego efektu, to wystąpienie danego zachowania w przyszłości jest mniej prawdopodobne.

Podstawą modyfikacji zachowania jest wylapywanie i nagradzanie pożądanego zachowań. Jednym z najważniejszych elementów terapii behawioralnej jest znalezienie odpowiedniego motywatora, czyli nagrody, która będzie motywowała psa do powtarzania prawidłowych zachowań.

Rodzaje nagradzania (wzmocnienia):

- Wzmocnienia pierwotne związane z naturalnymi potrzebami, np. jedzeniem – smakołyki;
 - wzmocnienia stymulujące: zabawki, zabawa;
 - wzmocnienia społeczne: pochwały, pieszczota, kontakt społeczny;
 - wzmocnieniem może być pozwolenie na robienie czegoś, co pies najchętniej sam robi, np. eksploracja terenu, kontakt z innymi psami.
- Wzmocnienie musi pojawić się w czasie dobrego zachowania lub bezpośrednio, czyli do 3 sekund po nim. Tylko wtedy pies połączy konsekwencje czynu z czynem i zrozumie, o co chodzi. Jeśli reakcja człowieka jest zbyt wolna, pies nie rozumie, o co chodzi. Jest to jeden z najczęściej popełnianych błędów w szkoleniu psów. Właściwe stosowanie wzmocnienia pomaga psu zrozumieć to, czego od niego się wymaga i zachęca go do zrobienia tego bez zmuszania go siłą.

Aby dane zachowanie zostało wzmocnione, musi zostać uogólnione, czyli wystąpić w różnych kontekstach sytuacyjnych, różnych miejscach, w obecności różnorodnych czynników rozpraszających.

Wygaszanie

Z wygaszeniem mamy do czynienia u psa, który po danym zachowaniu nie doznaje przyjemności lub nie osiąga zamierzonego efektu. W takim przypadku pojawia się ono coraz rzadziej. Metody osłabiania złych zachowań są najskuteczniejsze wtedy, gdy stosuje się je według schematu ciągłego, co oznacza, że zachowanie, które chcemy wyeliminować metodą wygaszania, w żadnym wypadku nie może zostać wzmocnione. Należy pamiętać, że wygaszanie może działać osłabiająco zarówno na dobre, jak i na złe zachowanie. Przy długotrwałym braku wzmocnień pożądanego zachowania może ono także ulec wygaszeniu.

Metody wygaszania należy unikać w odniesieniu do zachowań agresywnych lub samookaleczeń. W takim przypadku najlepiej jest zastosować

zastępowanie tych zachowań innymi, akceptowanymi.

Zastępowanie niepożądanych zachowań pożądanymi

Dużo prościej jest zastąpić jedno zachowanie innym niż wyeliminować dane zachowanie bez wypełnienia pustki, która po nim pozostała. Dlatego skuteczną metodą eliminowania niepożądanych zachowań jest wzmacnianie zachowań alternatywnych, które wprowadza się w miejsce zachowań problemowych. Przykładem może być ignorowanie psa w momencie, gdy skacze on na człowieka, a zwracanie na niego uwagi w chwili, gdy spokojnie siedzi. Spowoduje to, że pies, chcąc zwrócić na siebie uwagę, nie będzie skakał, tylko siadał przed człowiekiem, bo zrozumie, że skakanie nie przynosi pożądanego efektu. Pomocne w oduczaniu niepożądanego zachowania może okazać się także manipulowanie elementami otoczenia, jako czynnikami odwracającymi uwagę i kierującymi psa na inne zachowanie.

Bardzo skuteczne jest wykorzystanie różnych zapachów, zachęcających psa do węszenia, które ma silne działanie uspokajające, a także może skutecznie odwrócić uwagę psa od problemowego zachowania.

Odwrażliwianie i kontrwarunkowanie (przeciwwarunkowanie)

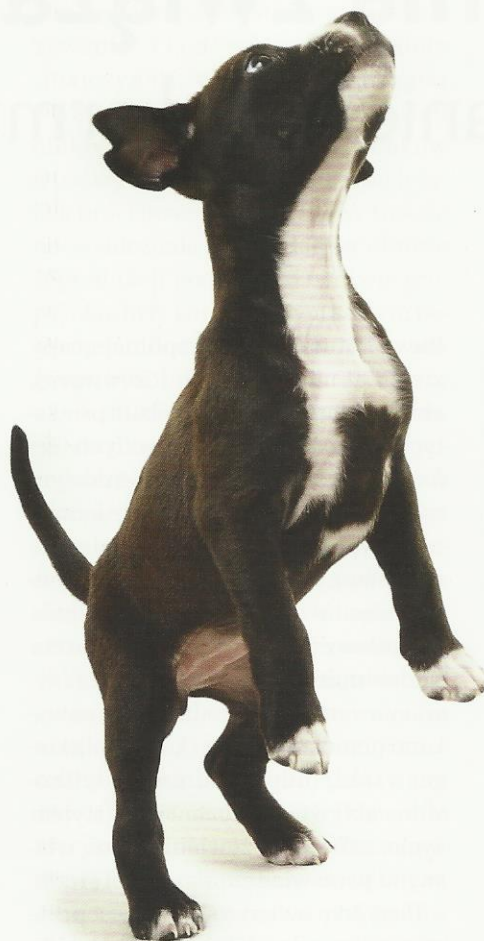
Innym elementem terapii behawioralnej jest odwrażliwianie i kontrwarunkowanie. Systematyczne odwrażliwianie polega na prezentowaniu psu zagrażającego bodźca o słabej sile działania, np. cichego dźwięku przy fobii dźwiękowej lub bodźca w dużym oddaleniu, przy jednoczesnym braku bodźca bezwarunkowego, czyli w okolicznościach neutralnych. W miarę postępu zwiększa się stopniowo nasilenie tego bodźca. Kontrwarunkowanie polega na zmianie skojarzeń związanych z danym bodźcem z negatywnych na pozytywne. Podobnie jak w odwrażliwianiu, stosuje się bodziec o słabej sile w przyjemnych dla psa okolicznościach. Następnie stopniowo zwiększa się siłę działania bodźca, ale zawsze w połączeniu

z pozytywnymi okolicznościami jego występowania. Jako czynnik powodujący przyjemne doznania mogą być stosowane ulubione smakołyki psa, masaż relaksacyjny, pieszczoty, przyjemne otoczenie, kontakty z innymi psami. Ta metoda jest szczególnie polecana przy zaburzeniach na tle lękowym, ponieważ połączenie braku negatywnej reakcji na bodziec oraz wystąpienia pozytywnego wzmacnienia szybciej wygasza lęk.

Terapia behawioralna jest bardzo pomocna w pracy z psami problemowymi. W czasie stosowania terapii behawioralnej można wspomagać ją także innymi elementami, jak: wzbogacanie środowiska życia psa i stymulacja umysłowa, poprawa warunków bytowych psa, od-

powiednia dieta behawioralna czy masaż relaksacyjny. W przypadkach nasilonych zaburzeń, np. fobii, nasilonego lęku czy agresji, uzasadnione jest łączenie terapii behawioralnej z farmakologiczną, co zwiększa jej skuteczność. Terapia farmakologiczna powinna zawsze być prowadzona pod kierunkiem lekarza weterynarii i zawsze w połączeniu z terapią behawioralną. Dlatego warunkiem powodzenia terapii jest ścisła współpraca lekarza weterynarii z behawiorystą. Te dwie specjalności wzajemnie się uzupełniają i są ze sobą nierozzerwalnie powiązane.

Terapię zaburzenia zachowania uznaje się za zakończoną, jeżeli problematyczne zachowanie nie wystąpi ani razu przez 3-4 tygodnie. □



- Modyfikacja
- zachowania opiera
- się na założeniu,
- że czynności psa
- są kształtowane przez
- to, co następuje
- bezpośrednio po jego
- zachowaniu.