

# PLAN OBNIŻANIA KORTYZOLU

Stress Detox • Ogólny Przewodnik dla Opiekunów

## Dlaczego to działa? Metafora Szklanki Stresu.

Większość trenerów pozytywnych operuje na metaforze "Szklanki Stresu". Każdy mały stres (puknięcie do drzwi, szczeknięcie psa, za głośny telewizor) dolewa kroplę do szklanki. Jeśli szklanka się przelewa – pies wybuchą. Odkortyzolowanie to nic innego jak "odlewanie ze szklanki", dopóki nie zostanie w niej wystarczająco dużo miejsca, by pies mógł przyjąć nową wiedzę podczas szkolenia.

## 1. Zasada "Zero Wyzwalaczy" (Trigger Reduction)

To najważniejszy i najtrudniejszy punkt. Przez okres 2-4 tygodni całkowicie unikamy sytuacji, które powodują u psa stres.

- **Zmiana spacerów:** Jeśli pies boi się ludzi/psów, wychodzimy tylko w nocy lub o świcie. Jeśli boi się wyjść z domu – ograniczamy się do ogrodu lub krótkiego siku i powrotu.
- **Zasłanianie bodźców:** Zaklejenie dolnych szyb okien folią szronioną (żeby pies nie widział ludzi za oknem) lub puszczenie białego szumu/spokojnej muzyki, by stłumić dźwięki z klatki schodowej.

## 2. Higiena Snu i Regeneracji

Pies w chronicznym stresie często nie sypia głęboko (tylko czuwa). **Cel to 16-20 godzin snu na dobę.**

- **Metoda:** Stworzenie ciemnego, cichego azylu. Trenerzy często zalecają tzw. "Cichą sesję" – domownicy siadają z książką, nie mówią, nie ruszają się, dając psu sygnał: "nic się nie dzieje, możesz spać".

## 3. Wprowadzenie "Niskich Emocji" (Low Arousal)

Unikanie wszystkiego, co podbija adrenalinę – nawet jeśli jest to "pozytywna" ekscytacja.

- **Zakaz:** Żadnego rzucania piłki, frisbee czy szarpiania się szarpakiem. Te zabawy podbijają kortyzol tak samo jak strach.
- **Zastępstwo:** Wyłącznie spokojna praca nosem (Scent Work) i żucie/lizanie (gryzaki, konga, maty do lizania).

## 4. Wsparcie Biologiczne

Trenerzy metod pozytywnych ściśle współpracują z weterynarzami, wiedząc, że chemii mózgu nie da się zawsze "wyćwiczyć".

- **Farmakoterapia i Suplementacja:** Leki anksjolityczne (przeciwłękowe). Suplementy: Tryptofan, alfa-kazozepina (np. Zylkene), olejki CBD (zależnie od psa).
- **Dieta:** Sprawdzenie, czy dieta nie ma zbyt dużej ilości białka (co u niektórych psów może podbijać reaktywność).

## 5. Techniki Manualne i Relaksacyjne

- **Protokół Relaksacyjny (np. wg dr Karen Overall):** Nauka psa, że stan relaksu (leżenie na macie) jest nagradzany.

- **TTouch (Tellington TTouch):** Specyficzne techniki dotyku, które zmieniają świadomość ciała psa i uspokajają układ nerwowy.
- **Masaż powięziowy:** Rozluźnianie napięć mięśniowych, które powstają przy chronicznym stresie (pies w stresie jest fizycznie "sztywny").

## Jak robią to inni? (Ciekawe podejścia)

**Decompression Walks:** Spaceruje na bardzo długiej linie (5-10m) w miejscach kompletnie pustych (las, pole). Pies ma nie słyszeć ani jednej komendy – ma tylko węszyć i eksplorować we własnym tempie.

**Metoda BAT (Behavior Adjustment Training):** Daje psu kontrolę. Pozwala psu decydować, jak blisko chce podejść do bodźca, nagradzając odejście (rezygnację).

**Free Work (wg Sarah Fisher):** Przygotowanie w domu bezpiecznego toru przeszkód (różne podłoża, zapachy, jedzenie na różnych wysokościach). Pies sam decyduje, co bada, co buduje jego pewność siebie.

---

Przewodnik przygotowany przez certyfikowanego trenera psów.

**DobryPies.co.uk** – Dbamy o emocje, budujemy zaufanie, szanujemy głos Twojego psa.