



Jak poznat, že můj pes trpí strachem/fobií za 1 minutu

Lucie Kotýnková

aneb projevy strachu, které byste možná nečekali

Jak poznat, že můj pes trpí strachem/fobií za 1 minutu

aneb projevy strachu, které byste možná nečekali



Mým cílem je pomáhat lidem jednoduše a v klidu zbavit jejich psy strachů a fobií, a tím jim dopomoci ke spokojenějšímu a šťastnějšímu společnému životu!

PROSBA: Pokud si myslíte, že by tento eBook mohl zajímat či pomoci i někomu jinému, neposílejte jej této osobě přímo, ale odkažte ji/ho na <http://luciekotynkova.cz/ebook-zdarma/>, kde si ho stejně jako vy může **STÁHNOUT ZDARMA!**

Nepovolené šíření mého eBooku či jeho částí bez mého svolení je porušením mých autorských práv. Především ale budu mít **radost**, když uvidím, **kolika lidem jsem** svým eBookem **ZDARMA pomohla!**

MOC DĚKUJI! 😊

Můj příběh

Zdravím vás! Mé jméno je Lucie, což v překladu znamená světlo, ale i světlá, zářící. A toto „světlo“ budu předávat vám i vašim psím miláčkům, abyste je zbavili strachů a fobií, které se u nich objevily. **Dnes již vím, jak z ustrašeného či nervózního psa udělat veselého pejska.**

V minulosti tomu tak však nebylo.

I já se potýkala s tím, že **můj pes odmítal chodit průchodem**, kde k nám jednoho dne pubertáci hodili petardu, jejíž rána vylekala nejen mě, ale samozřejmě mnohem víc vylekala mou fenku Dynnynku, která slyšela x krát lépe než já a nechápala, co se stalo.

Byla vystresovaná, kňučela a vzpínala se, jen co jsme se k onomu průchodu přiblížily. Odmítala jít dál, což nám komplikovalo život. Tímto průchodem jsme totiž potřebovaly projít, pokud jsme se chtěly dostat za mým nejlepším kamarádem a jeho psem (Dynnynčiným nejlepším kamarádem).

Druhá možnost tu byla – obcházet půl sídliště. Pro svého psa bych samozřejmě sídliště obešla klidně celé, ale šlo o princip. Chtěla jsem jí pomoci se toho strachu zbavit a ne ji nechat se mu poddat, či vyhýbat. **Mou filosofií je, že strachům a fobiím se má čelit!** S pomocí a v klidu, ale čelit! Ale jak? V tu chvíli jsem to ještě nevěděla.



Všimla jsem si, že zdaleka nejsem sama, která má psa, trpícího strachem. Mého dalšího kamaráda fenka zase **vyla na půl sídliště**, když nikdo nebyl doma, dost jim to komplikovalo život. Rodiče museli chodit do práce a můj kamarád zase do školy.

Ven jsme s ním mohli, jen když vzal fenku s sebou, nebo jsme museli být u nich doma. Sousedí na ně chtěli poslat příslušné úřady a přitom oni svou fenku milovali a dělali, co mohli.... ale vysvětlete to ostatním, že jí nijak neublíží?

Pes dalšího mého kamaráda se zase **bál aut**, byl z útulku a evidentně měl špatné zkušenosti....

Většina psů se **bojí veterináře** a tak bychom mohli jít dál a dál. **Každý z vás si jistě doplní strachy a fobie toho svého psího miláčka.**

Své fence i ostatním psům jsem toužila tolik pomoci....

Nakonec jsem to zvládla!

Nejdříve jsem tedy zkoušela metody pokus – omyl. A jednoho dne se to podařilo! Průchodem jsme s Dynnyňkou prošly jednou, podruhé, až si ani neuvědomovala, že jí vůbec procházíme. Byl to zázrak? Ne! Bylo to tím, že **jsem jí pomohla překonat její strach**. A pak už jsme s rodinou nemuseli řešit ani petardy o Silvestru. Prostě byla v pohodě. ;-)



Téma překonávání strachů a fobií u psů mě začalo velmi zajímat a tak jsem sháněla víc informací. Studovala jsem postupy svých kolegů, a to i zahraničních a vše mi začalo docházet. Vlastně by se taková jednoduchá pravidla měla učit již na základních školách.

Jediné, co nás tam učili, byla těla zvířat, ale ne jejich chování a jak s nimi zacházet. A to ani ve standardních situacích, natož jak zacházet s ustrašeným či nervózním psem. A přitom **jsme zemí, která má pomalu nejvíc psů na obyvatele v Evropě.**

Jelikož je **pomoc psům a jejich pánům skrze zbavování psů jejich strachů a fobií mou vášní** a cítím, že i **posláním**, studuji a také praktikuji tuto metodiku dál a plánuji to i v budoucnu. Pomáhám i tím, že pravidelně chodím venčit psy z útulku v Plzni.

Venčení je velmi důležité, není to jen proto, aby šel pejsek vykonat svou potřebu, je to **neuvěřitelně stmelující pro psa a jeho pána**. Podle některých odborníků to tvoří **90 % jejich vztahu**, to znamená i **důvěry**, která je **pro zbavování strachů a fobií nejpodstatnější**.

Skvělá zpráva!

A nyní skvělá zpráva pro vás všechny, kteří chcete svému pejskovi/fence pomoci zbavit se jeho/jejích strachů a fobií a zlepšit a usnadnit tak život nejen jemu/jí, ale i sobě samému a vašemu okolí: **váš život bude jednodušší, klidnější a šťastnější! ;-)**

Další dobrou zprávou pro vás je to, že **VY** už **NEBUDETE MUSET** měsíce a roky **bádat** nad tím, jak pejska strachů a fobií zbavit! **Stačí si přečíst můj eBook [Snadno zbavte svého psa strachu z čehokoli pomocí mých 7 kroků](#) a budete vědět jak na to! Jednoduše a v klidu! ;-)**

1. Projevy strachu nejsou vždy jednoznačné

Zkoumáním jsem zjistila, že je spousta lidí, kteří si myslí, že se jejich pes změnil - chová se jako „magor“, **neposlouchá**, dělá naschvály, **ničí věci** a je **hysterický** až **agresivní** – a přitom jsou tyto projevy **častokrát** způsobeny **strachem**.

Pokud se váš pes chová jinak, než dříve a veterinář nezjistil žádnou fyzickou příčinu tohoto změněného chování, je téměř 100 %, že **váš pes trpí** buď **úzkostí**, **strachem**, nebo v extrémních případech dokonce i **fobií**.

Chci tímto eBookem pomoci vám i vašemu psovi. **Naučím vás** v něm jak **rozpoznat** nejen **základní**, ale i **nestandardní projevy strachu**. Tím budete **o krok blíže** k tomu, **problém vyřešit** a díky mým dalším radám na mém blogu můžete svému psovi pomoci se **strachu zbavit**.

Překonávání úzkostí, strachů a fobií je **velmi důležité pro pohodu vašeho psa** i celého jeho **okolí**, a to samozřejmě včetně jeho pána - **VÁS**. Studováním i praxí jsem získala dovednosti, jak **rozpoznat různé projevy strachů u různých příčin** a také **jak** tyto strachy **řešit**. **Nechci si tyto znalosti nechat jen pro sebe**, a proto jsem se rozhodla napsat tento eBook a pomoci dalším psům a jejich pánům.

1.1. Z čeho strachy vznikají?

Úzkost a strach vznikají u psa ze dvou hlavních důvodů: obavami z neznáma či špatnou zkušeností.

Strachy až fobie se mohou vyvinout v reakci na lidi, jiná zvířata, neživé objekty (obvyklé jsou vysavače), na místa, zvuky (jako jsou bouřky nebo ohňostroje), nebo zážitky (pocit osamocení při pobytu doma sám nebo strach při jízdě v autě).

1.2. Odhalení strachů

Strach u psa většinou odhalí sám páníček, jelikož svého psa nejlépe zná a je s ním v nejbližším kontaktu. Pokud ale pán na projevy strachu svého psa nepřijde a nezačne tím pádem situaci ihned řešit, může se z „pouhé“ úzkosti či mírného strachu stát až extrémní fobie. A pak je řešení takové situace většinou mnohem zdlouhavější.

Některé projevy strachu jsou vážně naprosto jasně patrné (viz kapitola **Základní projevy strachu**), jiné však nikoli. Např. i takové štěkání/vrčení/cenění zubů, které vypadá jako projev agresivní, může být projevem skrytého strachu. O dalších, neobvyklých projevech strachu se dozvíte více v kapitole **Projevy strachu, které byste možná nečekali**.

2. Projevy strachu

Pojďme si tedy **nejprve** probrat **základní projevy strachu**, na to navážeme **15 základními příčinami strachu** a **k jednotlivým** těmto příčinám strachu vám **vedu** jejich **základní projevy**. Na to **navážeme** kapitolou **Projevy strachu, které byste možná nečekali**, ke kterým také **přičítáme**, u jakých **příčin** strachu se nejčastěji vyskytují.

Avšak, stejně jako je tomu u gramatiky většiny jazyků – výjimka potvrzuje pravidlo. Tudíž, i když vám zde dám návod, který platí pro 99 % psů, i příčiny a projevy strachu se mohou u toho 1 % lišit. **Každý pes je osobnost**, stejně jako tomu je i u člověka a jiných živých tvorů.

Důležité je, pokud máte problémy s nestandardním chováním svého psa, **zastavte se a vnímejte** ho. On (či v případě feny ona) **už vám ukáže, kde je problém**.

2.1. Základní projevy strachu

Základními projevy strachu, které se člověku ihned vybaví, jsou: **ocas** zasunutý **mezi** zadníma **nohama**, **třes**, **choulení/krčení** se psa, **kňučení**, **odmítání** někam jít či něco udělat (ačkoli standardně to psovi nedělá problémy), nebo naopak **pokusit se uniknout** (záleží na situaci a možnostech psa, jak příčině strachu uniknout).

Dalšími standardními projevy strachu je **zrychlené dýchání**, **schovávání se** psa pod/za stolem, či jiným nábytkem, tzv. **ztuhnutí** psa (zasekne se a nechce se pohnout – je



paralyzován strachem), **uši přitisknuté k hlavě** a směřující dozadu (také samozřejmě záleží na rase psa a možnostech s ušima různě pohybovat) a viditelné bělmo.

2.2. 15 základních příčin strachu a jejich obvyklé projevy

Pokud jste ještě **nečetli** můj článek [15 věcí, ze kterých mají psi největší strach](#), tak si ho před pokračováním v četbě můžete **nejdříve přečíst. ;-)**

Na následujících stranách se tedy **dozvíte**, jaké jsou **nejběžnější projevy 15 nejčastějších příčin** úzkostí, strachů či až fobií u psů.

1. Strach z bouřky, nebo-li astrofobie

Bouřky jsou **velmi častou příčinou** strachu. Projevy mohou být **od mírných přes velmi závažné**. Také mohou projevy nastat ještě dřív, než bouřka vlastně přijde. Pes vycítí z tlaku, pachu, zvuku či změny světla, že bouřka přichází. Někteří psi mají jen **mírný strach z hromu, projevující se zejména mírným třesem, ušima přitisknutými k hlavě** a směřujícími dozadu a **ocasem** zastrčeným **mezi** zadníma **nohama**.

Při **vyšší intenzitě strachu** se psi **schovávají** pod/za nábytkem, **kňučí** či vyjí nebo strachy **ztuhnou**.

O extrémních projevech se zmíním v kapitole **Projevy strachu, které byste možná nečekali**.

2. Strach z ohňostrojů

Toto je další **běžná příčina** strachu u psů.

Jak jste četli již na začátku tohoto mého eBooku, **zkušenost** s tímto strachem jsem si prožila na vlastní kůži **se svou fenkou Dynnynkou**, po špatném zážitku **s petardou v průchodu**. Detaily naleznete mimochodem i v článku [Proč jsem se rozhodla psát blog jak zbavit psy strachů a fobií?](#)

Projevy strachu u hlasitých zvuků, ať již bouřek, ohňostrojů či jiných zdrojů (řev lidí/děti, hlasitá hudba, výstražná zvuková znamení) jsou u psů většinou dost podobné. Strach může být **mírný** – pes se **třese**, má **uši u hlavy**, je **schoulený**, **ocas mezi nohama**, může i **kňučet**. **Závažnější** strach se projevuje **ukrýváním** se pod/za nábytkem, **štěkotem**, vytím, **ztuhnutím** či naopak pokusem o **útek**. Nestandardní/extrémní projevy uvedu níže.

3. Strach/úzkost z odloučení – separační úzkost

Velmi častá příčina strachu. Jakmile se **pán připravuje do práce**, na služební cestu či **dovolenou**, pes toto okamžitě vycítí. Projevy opět záleží na míře strachu psa, od **změn nálad**, přes **motání se u nohou**, **lehání si na věci/zavazadla**, **braní/krádež věcí**, **nervozita** psa, **skákání** na pána a prosba o to, aby pán neodcházel.

Po odchodu majitele se u psa může projevovat **naprosto jiné chování**, než když doma majitel je. Pes může **štěkat/výt**, **snažit se dostat ven** z bytu a následovat pána, ať již dveřmi, nebo oknem. Také může **vylívat vodu** z misky a **rozhazovat jídlo** z druhé misky na zem. To vše se většinou děje **mezi prvními 15-45 minutami** po odchodu pána.

V extrémních případech to však může trvat i **hodiny**. Jak jste si přečetli v úvodu mého eBooku, tento problém měl i můj kamarád se svou fenkou, která po odchodu posledního člena rodiny z bytu vyla na půl sídliště, a právě i ty hodiny.

4. Strach z veterináře

Další „favorit“ v příčinách strachu. A není vůbec divu. Pokud přejdu podivný pach a prostředí, většinou se dlouho čeká v čekárně a ještě ten pohled na další vystresované domácí mazlíčky a jejich pány. Nemluvě o těch, co vylezli z ordinace.... Pes zná **většinou jen očkování, zákroky a vyšetření**, tudíž **nepříjemné** či dokonce **bolestné zkušenosti**.

NYNÍ UŽ VŠAK VÍM JAK NA TO! Konkrétní radu se dozvíte v BONUSU NAVÍC v závěru tohoto eBooku!

Nyní tedy přejdeme k projevům strachu, které nejspíš z veterinární kliniky znáte velmi dobře.

Mírné projevy strachu: **třes, ocas mezi nohama, uši u hlavy, zrychlený dech, choulení se.**

Projevy **silného strachu**: **schovávání se, pokus o útěk**, nemožnost psa dostat do ordinace, jelikož se nepohne z místa (**ztuhnutí** psa),

Dynnynka a veterinář:

Má Dynnynka bohužel byla **u veterináře** téměř **pečená vařená**...se zánětem třetího víčka, několikrát zanícené zapíchané osiny mezi polštářky tlapek a v podpaždí, zápal plic, převrácený žaludek (torze), odstranění dělohy z důvodu zánětu – málem úmrtí, a to nemluvím o problémech ve stáří. Nakonec se však dožila 16,5 let – na Irského setra hodně slušné! ;-)

Bohužel jsem však nevěděla, co vím, teď.... Kdyby ano, určitě by se tolik nebála, jako tomu bylo. Tenkrát jsem však byla jen v počátcích svého objeovávání a to metodami pokus – omyl, právě při pomáhání Dynnynce a pejskům v mém okolí.

zvýšené **slintání, viditelné bělmo** apod. O fobických projevech se zmíním v kapitole o **Projevech strachu, které byste možná nečekali.**

5. Strach z jízdy autem

Mnoho psů se bojí jízdy v autě. To **může být způsobeno** pro psa neznámým prostředím, či špatnou zkušeností z minulosti – **nehoda, zranění** při prudším zabrzdění/zatáčce apod. Další možností je, že jízda autem **se obvykle odehrává jen k veterináři** – jeden strach navázal na druhý. Smutným zážitkem může být i vyvezení psa někam, kde se ho páníček zbavil – **časté u psů z útulku....** bohužel...

Klasické **mírné projevy** jsou **třes, choulení se, uši u hlavy.**

Projevy **většího strachu** jsou **neochota** do auta vůbec **nastoupit, pokusy utéct, nepřiměřené slintání, štěkání, vytí, poskakování/pobíhání** uvnitř auta apod.

6. Strach jít nahoru a dolů po schodech/eskalátorech v metru

Příčina může být způsobena špatnou zkušeností – **pád/zaškobrtnutí ze schodů a leknutí.** Většinou se to **projevuje odmítáním** schody vyjít/sejít – tzv. **ztuhnutím** psa, **uši u hlavy, ocas mezi nohama**, někdy pes i **kňučí**, výjimečně **štěká.**

7. Strach z mužů

I muž může být příčinou strachu. Může pramenit z neznáma, **pes žil dosud jen s paničkou**, nebo mu nějaký **muž** v minulosti **ublížil**. Projevy bývají jak **choulení, útěk, ocas mezi nohama a uši u hlavy**. Kam až to může dospět, naleznete v kapitole **Projevy strachu, které byste možná nečekali**.

8. Strach z cizích lidí

Je to příčina tak trochu **podobná** té **předešlé** – z mužů – akorát se jedná o obě pohlaví. Pes **neví, co má** od cizích lidí **čekat a bojí se**.

Důležité je psa **NENUTIT NÁSILÍM** se s cizími lidmi **seznamovat**, protože by to mohlo vyústit až k fobii a tudíž agresivnímu chování psa. Takže na to **prosím** dávejte **pozor!**

Projevy: pes je **plachý, utíká, schovává se** pod/za nábytek nebo za vás a **třese se**. Projevy extrémního strachu opět naleznete níže.

9. Strach z dětí

Některé děti, obzvláště ty malé, co neustále potřebují zkoumat svět, si neuvědomují, že mohou pejska svým chování trápit. Například jejich **hlasité zvukové projevy** jsou někdy **pro výborný sluch psa dosti drastické**.

Příběh z praxe - děti:

Pamatuji si, jak **můj synovec**, když byl ještě kojeneček, rád **tahal lidi za vlasy**, a Dynnynku za chlupy. Byla tak hodná...., buď se nijak neprojevovala, nebo jen kvíkla a utekla.... Když jsme se ohlédli, co se stalo, měl můj usměvavý synovec **hrst chlupů v pěstičce**. Od té doby jsme na něj (ne na přehodnou Dynnynku) **dávali velký pozor**, aby jí chudince zase něco neprovedl.

Když se ale někdo **zapomene**, může dojít k neštěstí... I z toho může fobie z dětí u pejsků vzniknout.

Mírné projevy tedy mohou být **třes, schovávání se, ocas mezi nohama, uši u hlavy, kňučení**.

Projevy velké úzkosti či strachu naleznete v kapitole **Projevy strachu, které byste možná nečekali**.

10. Strach z objektů

U mnoha psů se vyvine strach z některých objektů – **vysavačů**, dekorací, apod. Projevuje se to zejména **odmítáním jít okolo tohoto objektu**, tzv. **ztuhnutím, staženým ocasem, ušima u hlavy**. O extrémních projevech se dočtete dále v textu.

O tom, jak psa zbavit strachu z objektů se více dozvíte v mém eBooku [Snadno zbavte svého psa strachu z čehokoli pomocí svých 7 kroků](#).

11. Strach z klobouků a slunečních brýlí

Psům většinou vadí, že si člověka v klobouku a brýlích **nemohou pořádně prohlédnout** a tudíž **neví, co** od takového člověka **čekat**. Projev strachu a nedůvěry tedy pes vykazuje buď klasickými projevy (**stažený ocas, schovávání se za pána, pokus o útěk, ztuhnutí psa**) nebo projevy fobického strachu viz níže.

12. Strach z vody

Existuje mnoho psů, kteří milují vodu, plavání a hry v ní.

Ale existují i takoví psi, kteří se vody velmi bojí. To **může být způsobeno předchozí špatnou zkušeností**.

Projevy jsou převážně klasické – **odmítání do vody vstoupit, pokusy utéct, stažený ocas, třes, uši u hlavy**, ale může dojít i na nestandardní projevy strachu, jak se dočtete v kapitole **2.3**.

13. Strach z jiných zvířat

Toto může být způsobeno dosavadní **neznalostí** jiných zvířat či **negativní vzpomínkou** na setkání s cizím zvířetem (ať už jakéhokoli druhu).

Má Dynnyka a voda:

Pamatuji si, jak moje Dynnyka milovala klasické házení klacků do vody a pak pro ně plavala a ocas používala jako kormidlo. Vtipnější pro nás však bylo, když jsme jednou házeli „žabky“ a zjistili, že **jí baví kamínky lovit**. Šly jí **z nosu bublinky** a my se řehotali jak koně, nad tím obrazem. 😊 Ale nesmělo se házet moc hluboko, aby si nesmáčela uši, to psům nedělá dobře a ona to věděla a tak se pro tak hluboko hozené kameny odmítala potápět – chytrá! 😊

Základní projevy jsou **pokus o útěk, stažený ocas, uši u hlavy, třes** či **kňučení**. Mohou se však projevovat i fobické projevy, které uvádím dále.

14. Můj pes má strach ze mě

Tento strach může být **od prvního dne**, kdy jste si psa pořídili, či **vznikl v průběhu času** (nešťastné **šlápnutí** na jejich **tlapku**, apod.). V obou případech **musíte čelit výzvě získat důvěru** vašeho drahého pejska **zpět**. Pes se většinou projevuje tak, že se snaží **být co nejdále od vás, schovává se, třese se, ocas má mezi nohama a uši u hlavy**. O extrémnějších projevech se dozvíte více v následujícím textu.

15. Neuvěřitelný strach ze všeho

To může být způsobeno buď **špatným zacházením** před tím, **než** jste si **psa pořídili**, nebo má pes prostě **problémy se sebevědomím**. Někteří psi reagují na každém místě, v každém prostředí či situaci tak, jako kdyby byli v nebezpečí. Jsou **vždy „na hraně“ úzkosti**, ať už je krásný den, nebo bouřka.

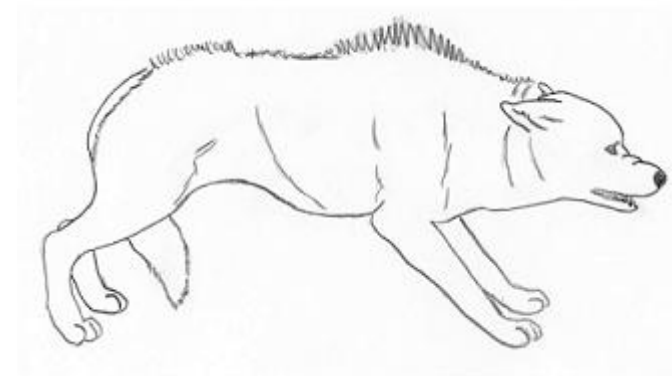
Projevy mohou být základní – **ocas mezi nohama, uši u hlavy, třes**, ale většinou jsou to projevy velké úzkosti a strachu, až fobické, takže si je detailněji probereme v následující podkapitole.

2.3. Projevy strachu, které byste možná nečekali

Některé projevy strachu mohou majitele psa či jeho okolí **velmi překvapit**. Pes a člověk jsou si však velmi podobní – někteří lidé, když se něčeho bojí, jsou zamlklí, schoulení a jiní nervózní a podráždění. Stejně je to i u psů. Také samozřejmě hodně **záleží na míře strachu/úzkosti**, či až fobii.

Můžete si tedy myslet, že máte neposlušného, **agresivního psa**, který vám dělá naschvály a on je při tom **velmi ustrašený**. Snaží se vás tímto donutit se situacím, kterých se bojí, vyhnout. Například **štěkání, vrčení, cenění zubů**, ale i **jedno kousnutí je projevem silného až fobického strachu: TO SE MI NELÍBÍ, TOHO SE BOJÍM!** Jsou tedy projevem skrytého strachu.

Nepleťte si prosím ale strach s agresivitou, i když je mezi jejich projevy někdy **tenká hranice** a z ustrašeného psa se může nakonec stát i pes agresivní. Pokud má pes strach, kousne jednou – jde o **výhružku či upozornění**, např. **POZOR! NESÁHEJ NA MĚ! NEBER MI TO!** Jak se psem v tomto případě zacházet a strachu z různých příčin jej zbavit vám vysvětlím ve svém eBooku [Snadno zbavte svého psa strachu z čehokoli pomocí mých 7 kroků](#).



Extrémní projevy strachu a jejich obvyklé příčiny

Pes může **vrčet, výt či štěkat** například při **bouřkách, ohňostrojích** či jiných hlasitých nepřírodných zvucích. Ty samé projevy a navíc **cenění zubů**, v extrémních případech i **útok** či **lehké kousnutí, či chycení za oděv** může pes

vykazovat při extrémním až fobickém strachu z objektů (vysavač), cizích lidí, mužů, „maskovaných“ lidí (například s kloboukem a brýlemi), někdy bohužel i dětí.

Vrčení, štěkání na vodu a bláznivé pobíhání okolo ní – forma vyhrožování vodě – se objevuje při **velkém strachu** z ní.

Pokud se pes **extrémně bojí jiného zvířete**, projevuje to **štěkáním** a možná i **pokusem o útok** (chňapnutím - výhružka), **NE VŠAK POKUS O USMRCENÍ** či vážné zranění daného zvířete – **to** by se **již** jednalo o **agresivního psa**.

Při **fobickém strachu z pána samotného**, ať již z jakéhokoli důvodu (většinou však negativní zkušenost z minulosti – může být i s předchozím majitelem) může pes na pána **štěkat, vrčet, pokusit se ho chňapnout/lehce kousnout** – ale opět si to **nepleťte s agresivitou**. V případě strachu psovi nejde o to, vás vážně poranit. Je to **výhružka – DEJ MI POKOJ, NESÁHEJ NA MĚ!** Pokouší se vás **odradit** od toho, abyste se k němu přibližovali, či se ho dotýkali.

Destruktivní chování, jako je **zničený byt/dům, roztrhaná sedačka, rozžvýkané boty, poškrábané dveře, nábytek** atd. To se **většinou** projevuje, pokud je **pes doma sám**. Připadá si osamocení a **bojí se**, když ho pán nechá doma samotného a to většinou **opakovaně** a **na delší dobu**. Toto chování se však vyskytuje i v případě **bouřek** a **ohňostrojmů** – extrémní projev strachu.

U štěňat se tyto věci stávají ze začátku běžně, je to projev **bojkotu – TAK TAKHLE TEDY NE, SAMOTNÉHO DOMA MĚ TEDY NECHÁVAT NEBUDEŠ!**

Pokud se to však začne objevovat u psů, kteří už byli naučeni k pořádku, zcela jistě se doma velmi bojí. Zeptejte se sami sebe, **proč to začal pes**, který už nic takového neprováděl, **dělat?** Co ho k tomu vedlo? Nezačal/a jsem trávit **víc času v práci?** Jsem více z domu a nechávám svého psa doma déle a častěji? Pokud ano, příčinu již máte.

Příběhy ze života s naší Dynnynkou (tehdy ještě štěnětem)

My jsme destruktivní chování s naší Dynnynkou řešili **naštěstí jen v jejím štěněcím věku**, ale také jsme si **užili kus srandy! ;-)** O rozžvýkaných botách a poškrábaných dveřích se zmiňovat nebudu, uvedu spíš takové perličky.

Bezpečností dveře

Jelikož jsme bydleli v bytě na sídlišti, rodiče se rozhodli pořídit bezpečnostní dveře. Z vnitřní strany bytu měly výplň – takové polštáře pokryté koženkou (tužší, pevnou). Tolik jsme té naší malé **Dynnynce chyběli** a ona **se doma tolik nudila**, že se jednoho dne **rozhodla**, že **dveře zdolá a půjde si pro nás sama**. Když nejde Mohamed k hoře, musí hora k Mohamedovi.

A tak se pustila do práce. **Nejdříve proškrábala a prokousala koženku** a **pak začala vyndávat obsah výplně**, určitě to bylo velmi pracné a namáhavé. Tudíž jí asi velmi nemile překvapil fakt, že pod tímto vším, co hodiny vykousávala, se **objevil kovový rám a za ním dřevěné dveře**.

Dosud nevíme, zda své dílo nedokončila jen proto, že **neměla dostatek času**, či už **na kov a dřevo neměla chuť**, ale kompletní dílo nakonec nedokončila a dveřmi se ven neprobourala.

I tak jsem však **po návratu ze školy** byla **značně překvapená** a mí rodiče také. Vše jsem sice důkladně uklidila, ale „**vybrakované**“ asi 7 cm **hluboké díry ve dveřích si rodiče prostě všimli**, když po příchodu dveře zavírali. Znáte ten pocit: **Tady prostě něco chybí**, něco je jinak! ;-)

Šňůra od telefonu

Jelikož můj táta podnikal a telefon k práci nutně potřeboval, byli jsme **jedni z prvních** v domě, **kteří měli pevnou linku**. Sousedí ji rádi využívali, jelikož budka byla dál, než náš byt a také u nás bylo příjemněji, a to zvláště od podzimu do jara.

Byli jsme **za svou pevnou linku velmi rádi**. **Čekali** jsme na ni totiž **velmi dlouho**. I když jsme jí moc používat nemohli. Táta byl přísný a hlídal nám protelefonoovaný čas. Jednoho dne jsme však nedobrovolně **s telefonováním museli skončit** všichni, včetně našich sousedů. Bylo to tedy jen do chvíle, kdy nám opraví šňůru.

Nevíme, zda jí **Dynnyňka překousala** proto, že se **doma nudila**, nebo proto, že jsme měli **telefon** tak rádi a ona se bála, abychom ho **neměli raději než jí**, ale jednoho dne jsem prostě přišla domů ze školy a šňůra byla překousaná.

Jelikož to nebyl Dynnyňčin první výstřelek, byla stále ještě rozverná štěně, a **naše maminka už toho měla dost, prohlásila: BUĎ JÁ, NEBO PES!** Původně pejska totiž nechtěla, ale my se sěgrou a tátou jsme jí přemluvili, že se o ni budeme starat jen my a ona s ničím nebude mít žádné starosti.

Bylo nám vskutku **smutno**. Nedovedli jsme si představit, že bychom **s ní dál nemohli žít**, přece jen jsme jí měli všichni **moc rádi** a **strávila s námi tolik času**. Ale když to jinak nešlo....začali jsme se s ní tedy **loučit**. **BUDE SE NÁM PO TOBĚ STÝSKAT, MAMI!** Nakonec to tedy dopadlo dobře a mamča i Dynnyňka **s námi nakonec zůstaly obě! ;-)**

Mamča pochopila, že **Dynnyňka** je naše další **chlupatá sestra** a že jí prostě **nedáme!** A nejen, že **mamka** Dynnyňce všechny její výstřelky **odpuštěla**, ale **starala** se o ní společně se mnou až **do jejích 16,5 let**. A ta chlupatá dcera jí, i nám všem, mezi tím **dala tolik lásky**, že mamča byla za naše pevné rozhodnutí se Dynnyňky nikdy nevzdat nakonec **MOC RÁDA!** 😊

Dalším extrémním projevem strachu je **vylučování (čůrání, ale i kakání) na podlahu, postel, nábytek či různé věci**. Připomínám, že nyní nemám na mysli štěňata, která se teprve učí, že doma se tyto potřeby nevykonávají a čeká se s nimi až na procházku venku.

Toto se také většinou stává u příčiny **strachu/úzkosti z odloučení** či u **bouřek a hlasitých zvuků**. Nebo to **může být** reakce na něco, co se psovi velmi nelíbí – **protest**. V tomto případě to udělá jako okamžitou reakci a dává vám tím najevo, že toto nechce.

Váš pes **může mít** ze strachu ale i **průjem** – většinou při **dlouhodobé úzkosti/strachu**. Vyvolá to například **změna prostředí/stěhování**, zásadní změna doma – **vztahy členů rodiny**, či **odstěhování se člena rodiny** (dlouhý pobyt v zahraničí či osamostatnění se dětí).

Dalšími nečekanými projevy strachu jsou **olizování tlamy** (strach z cizích lidí), **vzrušenost/neklid** (který někdy milně považujeme za neposlušnost), **zívání, motání se u nohou** (pes se snaží být blízko vás, např. **před vaším odchodem z domu** či **v blízkosti lidí/zvířat/věcí**, kterých se pes bojí), **sebeubližování (vyrvávání si chlupů, kousání do sebe samého** – často při **strachu z odloučení**, při strachu z **cizích lidí/zvířat** v jedné domácnosti, při **bouřkách a ohňostrojích**).

Naježenou srst na zadní straně krku je dalším **varováním** např. u strachu z **cizích lidí/mužů, ale i dětí, jiných zvířat, objektů** apod.

Při dlouhodobém stresu/úzkosti může váš pes i **odmítat jíst**. Stává se to například při **úmrtí jednoho člena rodiny**, či jeho kamaráda, ať už psího či lidského. Nebo po **stěhování, změně prostředí a přátel** atd. Bohužel se toto stalo i

po smrti mého kamaráda... jeho pes byl jeho nejlepší kamarád a byl na něj silně fixován, takže když můj kamarád zemřel, jeho pes přestal žrát a zemřel také...

Zvýšené slintání se projevuje například **při jízdě autem, při bouřkách, ohňostrojích**, ale i při strachu z míst či lidí.

Psi mohou při extrémním strachu vykazovat až **agresivní chování**. Projevuje se to **pokrčeným čumákem, odhalenými dásněmi, vyceněnými zuby a viditelným bělmem**. Jejich **chování** může být až nepřičetné.

3. Shrnutí - jak poznat, že můj pes trpí strachem za 1 minutu

Výše jsem vás tedy naučila, jak rozpoznat projevy strachu u 15 základních příčin strachu. Jak jste si jistě všimli, **setkáváme se se stejnými projevy strachu u různých příčin. Stejně je to však i u lidí**. Také se potíme či vykazujeme další stejné projevy strachu u různých příčin.

Při **mírném stresu** či úzkosti se pes tedy většinou **krčí, má ocas mezi zadníma nohama, uši má u hlavy, třese se, kňučí**, pokouší se situaci či objektům **vyhnout – úprk** či **neochota jít dál okolo objektu/osoby/zvířete** atd.

U **zvýšeného strachu až fobie** může docházet i k **vrčení/varování, štěkání**, ale i **pokusu o kousnutí**, které však v tomto případě **znamená varování a NE AGRESIVITU**. U agresivity jde psovi o to vás, či jinou osobu či zvíře, pokousat co nejvíce. U strachu jde o varování a jedno lehké kousnutí. To se většinou neopakuje, pokud tedy **psa násilím nenutíte dělat to, z čeho má panický strach**.

Pokud jste četli můj eBook pozorně a budete se řídit mými radami, bude pro vás zjištění projevů i příčin strachu u vašeho pejska velmi snadné a věřím, že to stihnete **ZA PÁR SEKUND** a ne až za **1 MINUTU!** ;-)

Jednoduchý test – ČISTÁ HLAVA!

1 minuta je velice dlouhá doba. Stačí **jednoduchý test**. Zkuste **mít čistou hlavu bez myšlenek jednu minutu** a uvidíte, že 60 vteřin je velmi, velmi dlouhých!

Doufám, že jste jednoduchý **test** mít čistou hlavu zkusili, jelikož **vám pomůže v dalším kroku** a to jak **pomoci svému psovi se strachů a fobií zbavit!** Více informací naleznete **v BONUSU** na konci **tohoto eBooku!** ;-)

4. Závěrečné rady

Vnímejte chování svého psa a do 1 minuty rozpoznáte:

- projevy strachu
- situace, při kterých k nim dochází - příčina strachu
- míru strachu (mírný/extrémní)

Kterým chybám se v případě projevů strachu u psa vyhnout?

- **Nebít psa!** Pokud něco ne/udělal, bylo to ze strachu, **NE z neposlušnosti!**
- **Netrestat ho!** Uklidnit ho a začít řešit jeho strach/fobii vhodným způsobem.
- **Přehnaně ho nelitovat/neutěšovat!** To mu připadá jako pochvala za projevy strachu a to určitě nechcete.

Když máte zjištěné příčiny a projevy stresu (tudíž i míru), **je důležité začít s pejskem pracovat na zbavování strachu** z jednotlivých těchto příčin. Když se úzkosti či strachy vhodnými způsoby **nepřekonávají již v počátcích**, mohou z nich **vzniknout až fobie**. **Mírné strachy** se překonávají **mnohem rychleji a snadněji**.

V případě, že strach svého psa **neřešíme**, stává se, že **jeden strach na sebe naváže druhý**. Například jízda autem, pokud je vykonávána zpravidla k veterináři. **Ze strachu z veterináře** může vzniknout i **strach z jízdy autem**.

Vytvořila jsem metodiku, jak psy strachů a fobií zbavit, a to **jednou PROVŽDY**. Tu naleznete v mém eBooku [Snadno zbavte svého psa strachu z čehokoli pomocí mých 7 kroků](#).

Ale **NEBOJTE SE!** Nenechám vás odejít jen tak! **První rady jak pomoci** vašim psům **zbavit je strachů a fobií** naleznete **v BONUSU NAVÍC!** 😊

5. BONUS NAVÍC – první kroky ke zbavení psa strachů a fobií

Děkuji vám, že jste si můj eBook přečetli až do konce! Za to **mám pro vás překvapení!** 😊

A tím je další – 1. krok, jak psa úzkosti, strachu či fobie zbavit.

Výše jsem uvedla **jednoduchý test – mít čistou hlavu.** Doufám, že jste si jej zkusili, protože nyní se vám bude hodit v praxi! ;-)

Pokud ne, naleznete jej v tomto eBooku **na stránce 23.**

První kroky ke zbavení psa strachů/fobií

Čistá hlava, klidný, narovnaný a sebejistý pán VELMI pomůže psovi úzkosti, strachy a dokonce i fobie překonávat. Když je klidný a sebejistý pán a jeho pes k němu má důvěru (90 % vztahu a důvěry je venčení) a respekt, pak pes tyto strachy a fobie může překonat.

Dalším krokem je, když má váš pes z něčeho strach, **povzbuzujte ho k jeho překonávání! Pozitivní přístup/energie pána má pozitivní vliv na chování jeho psa.**

Důležitý je samozřejmě i **vhodný postup překonávání** jednotlivých příčin **strachu**. Detailně o nich budu psát ve svém příštím eBooku, ale nyní pro vás mám kromě předchozích rad ještě jednu, a to konkrétně pro **strach z veterináře**.

Strach z veterináře

Berte svého psa k veterináři (po předchozí domluvě) **na společenské návštěvy** pana doktora. To do budoucna vašemu pejskovi velmi pomůže a **nebude se k veterináři bát chodit! ;-)**

Věřím, že vám **můj eBook ukázal** jak obvyklé **projevy strachu**, tak i ty, které byste možná nečekali a tudíž vám **pomohl přijít na příčiny** nestandardního **chování vašeho psa**. To je **prvním krokem k řešení situace** - pomoci psovi se strachů a **fobií zbavit**.

Budu ráda, když mi napíšete, jak se vám můj eBook líbil, případně, co vám dal.

Pokud máte nějaké **dotazy či připomínky**, nebo pokud vám něco není jasné, **jsem tu pro vás!** ☺

Konkrétní techniky u jednotlivých 15ti příčin strachu naleznete v mém eBooku - [Snadno zbavte svého psa strachu z čehokoli pomocí mých 7 kroků!](#)

Přeji vám i všem pejskům hodně klidu, radosti a lásky! :-)

