

Invig det nya året – utan rädsla & skräck!



Snart går vi in i ett nytt år, inte mindre än 2020. Det som för oss tvåbenta oftast innebär en rolig kväll att se fram emot kan det istället för våra fyrbenta vara värsta mardrömmen.

Ljudrädsla

Att vara rädd för olika ljud är ett helt normalt tillstånd som finns hos egentligen alla levande och hörande varelser. Det är på detta sätt man kan skydda sig från eventuella hot och förstå vad som är på gång att hända. En känsla precis som glädje, sorg och saknad.

Känslomässiga, fysiologiska och beteendemässiga reaktioner =
Skapar en handling mot potentiellt hot.

Hos våra hundar är ljudrädsla väldigt individuellt, precis som med många andra känslor. Vissa kan ligga lugnt och stilla i soffan när det blåser ute medan andra får fullkomligt panik. Alla är olika, precis som oss människor och vi får lära känna våra vänner för att på bästa sätt kunna hjälpa de i svåra situationer.

Olika definitioner

Reaktion på möjliga hot = Rädsla

Kraftiga reaktioner som kvarstår = Fobi

Förväntan på något spännande = Oro/Ångest

De olika definitionerna visar även i vilken ordning ljud/skotträdsla hos våra hundar uppstår.

Det börjar med en enkel rädsla, det smäller av en raket när man är ute och går och hunden försöker springa iväg i rent flyktbeteende. Efter ett tag när det tystnat så släpper hunden det och kan gå klart sin normala promenad. När hunden ligger inne och sover så smäller det av tre raketer till på utsidan och

den vaknar i panik. Här börjar fobin att utvecklas och den kan inte komma till ro för att somna om, reaktionerna kvarstår. Tillsammans med att hunden är på helspänn så utvecklas det en oro samt ångest likt en förväntan på när nästa smäll ska dyka upp.

När blir skotträdsla ett problem?

Problemet startar så fort ens hund upplevt en smäll och blivit rädd. Vissa kan släppa problemet relativt fort medan det hos andra hänger kvar. Det svåra är dock när rädslan är mot något som egentligen inte är ett potentiellt hot som fungerar att skrämma bort.

T.ex. Man är ute på promenad och en lös hund kommer springandes. Din hund blir rädd och skäller samt gör utfall - den lösa hunden stannar då upp och vänder om. Din hunds reaktioner fungerar och tar bort det som är obehagligt.

En smällare/raket är ett plötsligt ljud med starka ljuseffekter som även det kan vara oroväckande. Oavsett hur din hund reagerar så kommer inte "faran" att försvinna. Detta skapar en stark oro.

Eftersom hunden inte vet hur de ska handskas med sin rädsla eller när det kommer dyka upp nästa gång så kvarstår reaktionerna och den kommer inte kunna koppla av. Det är här vi som djurägare börjar reagera då vi själv blir uppstressade av att se vår vän må dåligt.

Hunden kan inte hantera sina rädslor. Den förstår inte vad det är som skrämmer de, förstår inte hur man på bästa sätt kan få det att sluta och allt detta leder till en ohållbar fobi.

Alla fobier är olika och alla hundar reagerar på olika sätt. Det är vår roll som djurägare att på bästa sätt kunna hjälpa de att må så bra som möjligt under de sista dagarna på året till de första dagarna in i det nya.

Fobi = KRAFTIG, ÖVERDRIVEN & KVARSTÅENDE

Förekomst

30-50% av alla hundar har en ljudrädsla. Då främst för skott samt smällare och raketer. Varför vet man inte men att de har mycket bättre hörsel än människan och kan höra de allra högsta signalerna som det vuxna människoörat inte kan uppfatta tyder på en del.

När det väl visat reaktion på t.ex. raketer och smällare kan liknande ljud även falla in så som när en motorcykel startas eller åskoväder.

Etiologi - varför?

Varför en ljudrädsla uppkommer är ej helt klarlagt. Det man dock har sett är att de hundar med avsaknad av habituering, alltså tillvänjning under socialiseringsfasen visar på mer ljudrädsla än andra. Det kan vara valpar som är uppväxta isolerat utan någon normal kontakt med omvärlden och de normala ljuden som ingår i ens vardag.

Trauma är en del, såklart. I många fall är det vi djurägare som utsätter våra hundar för trauma. Man kanske i ren välmening tar med sin hund ut under tolvslaget för att träna, kanske tror att den tycker det är kul att jaga raketerna i fönstret när den springer fram och tillbaka i fönstret och skäller. Detta är ett tecken på stress och här har en ond spiral startat. Att ta med den ut i ett skottregn kan även få hunden att helt stänga av och få oss som djurägare att tro att den tar det lugnt och är avslappnad när det egentligen är helt tvärtom. Hunden har utsatts för något som skapat en fruktansvärd rädsla.

Man har sett att hundar som varit med om en husbrand har efter lång tid efter visat på kraftig rädsla mot t.ex. eld, rök eller när spisen startat vid matlagning. Detta tyder på att hunden varit utsatt om ett trauma.

Det viktigaste i allt - lär dig förstå och läsa av just din hund!

Social överföring är en del som egentligen är helt förståelig. Om den lilla valpen lever med två vuxna djur som har en stark fobi för kraftiga ljud kommer den med stor sannolikhet ta efter. Likaså om man har flera vuxna hundar och alla är rädda. Hundar är proffs på att känna av känslor och signaler.

Interna faktorer och genetik är även den del i det hela. Om två föräldradjur är mycket ljudrädsla och visar på stor ångest så kommer troligtvis valparna från denna parning också visa på mycket rädsla och ångest.

Men varför just dessa ljud? (Raketer, skott och smällare)

Hundar har mycket bättre hörsel och i många fall gör det ont i deras öron! De uppfattar inte bara ljud på fyra gånger längre avstånd än människan utan de har förmågan att höra riktigt ljusa och höga frekvenser. Människans stannar på

runt 20 000 svängningar medan hunden klarar 60 000. De kan även sortera över 60 olika ljudkällor samtidigt.

Raker, smällare och skott kommer mycket oförutsägbart. De har inget mönster utan kommer "hipp som happ". De är även mycket svårlokalisering och hunden har svårt att agera mot det.

Stressreaktionen hos hunden blir gradvis förvärrad varje år. En hund som inte visar på någon rädsla under sitt första levnadsår kan året därefter visa på kraftig fobi.

Olika reaktionsmönster

Ljudrädsla kan inte kopplas till en enskild ras utan alla är individer. Men visst, den vana jakthunden är troligtvis mindre rädd för skott och smällare än hunden som inte jagar. Det man dock har sett är att ljudrädsla förekommer mer hos raser inom rasgrupp 1, Vall-, boskaps- och herdehundar. Varför har man inte kommit fram till men enligt statistik kan detta ses.

Olika raser visar upp olika reaktionsmönster. Medan en hund, t.ex. en vallhund så som Border Collie oftast tar till flykt vid rädsla kanske en hund, t.ex. Chihuahuas ur sällskapshundsgruppen söker sig nära sin husse eller matte. Man får se över vilken typ av hund man skaffat, hur leden bak ser ut, hur just din hund reagerar och vilka signaler som kan ses hos din ras.

Man har även sett att de reagerar mer eller mindre i olika åldrar. Den yngre hunden som har bättre hörsel än en äldre reagerar såklart mer. Medan en äldre hund som fått försämrad hörsel kanske kan höra riktigt ljusa ljud och då börjar reagera mer än tidigare på raketer och smällare. Om den äldre hunden plötsligt blir rädd men aldrig uppvisat detta beteende tidigare kan det även vara tecken på att något annat är fel och kan då behöva en veterinärundersökning.

En studie som utförts visar även på att valpar födda under sommaren har större chans att uppvisa stark ljudrädsla än de valpar som är födda under hösten. Detta beror troligtvis på att det under hösten är mer oväder, så som storm, åska och starkt regn kan uppkomma.

Symptom

De olika symptomen grupperas efter vilka mekanismer som är inblandade.

Rädsla = Försöker fly, gömma sig, mycket kontaktsökande

Oro/Ångest = Vandrar, skakar, flåsar, rastlöshet, skakar, utför sina behov inne.

Här under är de vanligaste symptomen man kan se hos en rädd hund:

- Muskelryckningar
- Flåsande
- Slickar sig runt munnen
- Lyfter en tass
- Saliverar
- Kräkning
- Urinering/Defektering
- Vandrar
- Kontaktsökande
- Springer runt
- Flyktförsök
- Gömma sig
- Passivitet
- Låg kroppshållning
- Vaksamhet

Vad kan du göra hemma?

Som vi nämnt ett flertal gånger, lär dig att läsa av just din hund! Hur reagerar din hund i olika situationer och vilka symptom uppvisar den?

Visar den lugnande signaler? Så som att slicka sig snabbt runt munnen, lyfta en tass, flackar med blicken m.m. Varför visar den lugnande signal, vad var det som hände i just den situationen.

Långsiktig träning samt behandling för att på bästa sätt nå målet att få en så välmående hund som möjligt under tolvslaget.

Titta på vad just din hund gör när den blir rädd. Gömmer den sig under sängen? I garderoben? Eller som en hund jag vet, gärna i tvättmaskinen? Att förstå var din hunds trygga plats är kan hjälpa till mycket i behandlingen av ljudrädsla.

Din uppgift som djurägare

Var LUGN & TRYGG! Detta är otroligt viktigt men så svårt. Hundar är experter på att känna av din sinnesstämning och om din hund blir mycket rädd och stressad så blir även du det. Men försök att vara lugn och trygg, visa att det är ingen fara och allt är som det ska. Att ignorera är inget alternativ utan gör det oftast värre, att för hunden reagera på ett starkt hot men ingen lyssnar är bara det en stor stressfaktor.

T.ex. Du och din familj sitter i soffan. En inbrottstjuv bryter sig in och du får fullkomligt panik medan alla andra i din familj sitter kvar i soffan, knaprar chips och ser klart filmen. En märklig situation uppkommer och du förstår inte varför ingen lyssnar eller ens tittar åt ditt håll. Att handskas med en oväntad rädsla själv är inte roligt utan känns alltid bättre tillsammans med ett tryggt stöd.

Så att ignorera är ingen bra ide, men du ska inte heller stödja din hunds rädsla genom att börja springa runt och skrika. Om hunden vandrar omkring, flåsar och är mycket kontaktsökande så sätt dig ner med den och klappa lugnande t.ex. med långa mjuka drag över bröstet. Att prata med den är i många fall förvärrande då detta för hunden kan tyda på vokalisering och kanske ett sätt att brusa upp situationen. Men sitt med som ett tryggt och varmt stöd, samt SE din hund.

Ta INTE ut din hund vid tolvslaget för en liten kisspaus. Ta en lång tur tidigt på morgonen, om möjligt så ta dig till en plats där du vet att det inte kommer smälla. Låt den motionera sig ordentligt samt den allra viktigaste biten hjärngympa! Det räcker inte med att få din hund nöjd med enbart motion utan alla behöver få jobba med huvudet för att bli så nöjda som möjligt. Lite matberikning kan vara en så enkel sak som att kasta ut godis på en gräsmatta och låt hunden söka och leta upp, lägg ett lätt spår eller en aktivitetsleksak.

Om ni vet om att er hund gärna tar till flykt så ha den inte lös eller i ett halsband eller sele som den lätt kan dra sig ut. Om ni inte har ett retrieverkoppel eller "stryphalsband" hemma så rekommenderar jag att ni införskaffar det, även om det bara gäller några timmar varje år. Då kan inte hunden dra iväg utan om koppel sträcks så dras halsbandet åt. På så sätt förhindrar man att få en lös och livrädd hund på vift. I många fall ska man inte förstärka rädsla genom att t.ex. gå en omväg förbi soptunnan om ens hund tycker den är läskig utan istället visa att den är ingen fara, du fixar att gå förbi den. Men när det gäller fobi så är hunden inte nåbar för träning eller att ta upp belöning, det enda rätta är att traska hemåt.

Drar hunden bak och kopplet spänns så följ upp hunden så det inte blir allt för starkt drag i halsen, försök hålla kopplet kort och gå hem.

När det närmar sig kvällen så rasta den då någon tid innan det smäller på ordentligt. Tvinga inte ut hunden om den verkligen inte vill och om det sker en olycka inomhus så gör det det. Men att dra ut den i det värsta smällandet är inte smart, som ni säkert förstår.

Dra för gardiner, ner rullgardiner och persienner. De kan enkelt förknippa de starka ljusskenen på himlen med smäll och rädsla. Låt den inte se ljusen utan ha det gärna fördraget och mörkt. Starta tv eller sätt på lite musik för att så gott som möjligt reducera bort de onda ljuden.

Behandla! Idag finns det en hel del hjälpmedel, både receptfritt och receptbelagda som är helt rätt att ta till om man har en mycket rädd hund. För många fungerar de receptfria mycket bra medan andra behöver lugnande på recept.

Bygg en koja

Många hundar älskar att mysa till det på små ställen. Detta är något man ser hos både den tama och det otama hunddjuret. Din hund kanske redan har valt en egen plats, så som under sängen eller i garderoben och då tar du som djurägare tillfället i akt och myser till det ordentligt på just detta stället. Bädda mysigt med filtar och täcken, se till att den kan bädda och kanske gömma sig under materialet.

Om din hund inte har en självutnämnd koja, utan är den som vandrar runt och inte kan koppla av så skapar du en koja. Låt din fantasi flöda! Ta några stolar, lägg en mörk filt över och bädda mysigt under. Några dagar innan hunden har hunnit bli rädd så servera ett gott ben eller godis här inne för att den ska förknippa platsen med något positivt och gott. Om den vill tugga ben i kojans under tolvslaget är det kanon, men oftast är rädslan så stark att de inte kommer vilja tugga ben eller äta godis under denna tid, men då har de iallafall en trygg plats.

Om hunden går och lägger sig där självmant så låt den ligga där utan att du stör, om du har gäster hemma så be de låta hunden vara ifred. Kojan är hundens plats och ingen annans.

Riktlinjerna är trångt, mörkt och varmt samt ljud och ljusisolerat.

Under mina föreläsningar brukar jag ställa frågan.

- Tandvärk**
- Öronproblem**
- Hälta**

Vad hade ni gjort?

(Sökt veterinär om hjälp såklart, det ska ni göra nu med! Inte bara för att en plötslig ljudrädsla kan tyda på problem med hörsel och öron utan även att du kan få hjälp med hur du ska behandla medicinskt)

Receptfria läkemedel

Det finns en hel del olika receptfria alternativ och jag tar enbart upp några utav dem. För många fungerar de superbra, antingen i kombination av varandra eller ensamma. Man får testa sig fram och se vad som fungerar bäst för just din hund.

Ett alternativ som inte är ett läkemedel är en tröja som kallas "Thundenshirt". Detta är en tröja som man på ett speciellt sätt klär på hunden och som då ger ett mjukt och lugnande tryck över kroppen. Hundarna som bär denna tröja ska då känna att de är i en trygg famn. Man har sett att ett konstant och varmt tryck skapar en lugnande effekt på nervsystemet. Men den senaste tiden har man spekulerat och försökt få fram om hunden är passiv för att den är lugn eller passiv för att tröjan ger sådant tryck att den inte vågar röra sig, som att de är instängda och inte kan ta sig därifrån.

Vilken känsla tröjan ger är svårt att svara på och man har inte fått fram något resultat, många använder den och tycker det fungerar bra, liknande ett boll/kedjetäcke till människan. Man kan alltid testa sig fram och se vad man tycker fungerar.

Adaptil/DAP

Detta finns i många olika utförande och innehåller lugnande feromoner. Tikar har ett litet område vid sina juver som efter valpning utsöndrar denna doft. Denna doft är mycket viktig för valparnas relation till sin mamma, genom feromonerna så håller de sig nära sin mamma och får en naturlig känsla av trygghet.

Man har alltså sett en mycket betydelsefull påverkan hos hundar och speciellt i situationer som kan bli stressfulla.

Vi människor känner inte av dessa feromoner och produkten är alltså luktfri och finns i olika utföranden. Sprayform som du själv kan spraya i t.ex. hundens koja på filtar och kuddar, som adapter att placera i vägguttaget och som utsöndrad doften med tidsinställt mellanrum samt i halsband. Det viktiga att tänka på när man använder halsbandet är att det ska sitta tight mot hundens hud, inte löst för då tar inte kroppen upp det naturliga ämnet.

Sedan finns det olika receptfria läkemedel i kapselform och de innehåller liknande ingredienser.

- **L-tryptofan** = En aminosyra som påverkar vår sinnesstämning. En beståndsdel i ett protein som kroppen inte kan tillverka själv. Används för att skapa serotonin (stressbalanserande) och melatonin.
- **L-theanin** = en aminosyra som är bra för sömnproblem.
- **Kava (Piper Methysticum)** = En pepparväxt, Kavalaktoner. Lugnande och avslappnande.

Zylkené (Finns hos oss på Råda Bot)

Dessa kapslar innehåller ett pulver som fungerar att brytas och strös över maten. Ett naturligt läkemedel mot stress och oro. Innehåller ett ämne som skapas i tarmen när modersmjölken bryts ner och är på så sätt lugnande. Trypsinhydrolyserat bovins kasern från komjolk.

Kan användas vid enstaka tillfällen, kort samt långtidsbehandling då det är helt naturligt. För korttidsbehandling så som vid nyår rekommenderas det att man börjar ge hunden Zylkené 1-2 dagar innan den förutsedda händelsen. Men vad man sett fungerar bäst är att man startar ge Zylkené varje dag redan från julafton och fram.

(Både till hund & katt)

Calmex (Finns hos oss på Råda Bot)

Även detta mot oro och ångest.

Innehåller L-tryptofan/theanin, Kava samt B-vitaminer.

Ges till hunden 30-60 minuter innan förväntad rädsla och håller i sig 6 timmar.

En kapsel med pulver eller vätskeform till katt.

För en X-tra bra effekt:

Kombinera Zylkené och Calmex.

Börja ge hunden Zylkené från julafton.

**Börja ge Calmex på nyårsdagen,
en kapsel vid kl. 15 och en vid kl. 21**

Aptus Relax (Finns hos oss på Råda Bot)

I välsmakande tuggtabletsform. innehåller L-Theanin, L-Tryptofan, Vitamin B och Grönt te. Ges till hunden 30 minuter innan förväntad rädsla.

TRIKEM MaxRelax

Neutraliserar hormoner - Balanserar rädsla och oro.

Innehåller Thiamin och Magnesium som påverkar temperament. Även L-Tryptofan.

Är i pulverform och är snabbverkande.

B-Vitaminer

Vid kraftig stress så förbrukar kroppen mer B-vitamin än normalt även om B-vitamin även gör kroppen mer motståndskraftig mot det. Därför är det en god ide att under en stressad tid tillföra lite extra av denna vitamin i din hunds kost.

Receptbelagda läkemedel.

Om man har testat sig fram med receptfria läkemedel men ändå inte uppnår det resultat man tycker fungerar så finns det receptbelagda läkemedel att ta till. För att kunna få ett receptbelagd läkemedel så krävs det ett besök hos din veterinär. På så sätt kan man diskutera sig fram till vilken typ av läkemedel som kommer att fungera bäst men även få en undersökning av ditt djur samt samtal om hur ni hemma tillsammans kan arbeta för att få ett sådant lugnt nyår som möjligt.

Målet man vill nå hos ens rädda hund är att den blir trött, att det ska ta bort lidande samt att hunden ska få minnesluckor. Ett resultat där hunden blir trött kan se bra ut från människans öga men vissa läkemedel skapar enbart trötthet och tar inte bort hundens rädsla och lidande. I detta fall vill vi göra det bästa för våra vänner och därför är det viktigt att man finner ett läkemedel som tar bort rädslan, ångest, oron samt skapar minnesluckor så hunden inte har kvarvarande och starka minnen från en jobbig tid.

För att få ett receptbelagd läkemedel så kontakta din veterinär om råd och hjälp! Tänk på att vara ute i god tid så besök hinner bokas och medicin hämtas ut på apoteket.

Träna i tid

I många fall har man gjort ens hunds ljudrädsla bättre och mer hållbar genom att träna, främst hos den unga individen. Detta är inget som går fort utan man måste starta i små steg och vara beredd på att lägga ca 12 månader på kontinuerlig träning.

Ljuduppspelning är alltid bra, finn ett bra klipp på internet och spela upp smällande ljud eller ljud som din hund reagerar på. Starta att spela upp det på tv där hunden redan är van vid att det kommer oväntade ljud, inte på högsta volym såklart utan väldigt lågt beroende på hur rädd din hund är.

Spela upp det i situationer som är bra, så som vid matdags, lek, träning samt gärna när det är ljus ute. Tro det eller ej, men hundar är så smarta att de kan förknippa mörker med fyrverkeri.

Med tiden kan man börja spela upp olika skottljud på sin mobil för att ta med sig ut och starta på oväntade ställen, även när det börjar mörkna.

Det tar tid, så går INTE för fort fram!

Om man har en mycket ljudkänslig hund kan man börja med kastrulltricket. Ta fram en stor kastrull och placera saker i som skramlar, så som skedar, nycklar m.m. Lägg i godbitar och låt hunden sticka ner huvudet i kastrullen, rota runt och fiska upp. Skrammellekar är bra, speciellt för den lilla valpen som miljöträning.

Stort lycka till oavsett vilket plan ni befinner i er. Det viktigaste är att våra fyrbenta vänner också kan fira in det nya året, men på rätt sätt och med rätt känsla.



Skriven av: Olivia Wennerstrand, Råda Bot Hund & Kattklinik
Metallvägen 5
43533 Mölnlycke
031-788 36 00