СИНДРОМ ОДИНОЧЕСТВА

Я возвращалась домой с тяжелым сердцем. Что меня ожидает? Неужели опять?

И предчувствия меня не обманули. По всей квартире было разбросано содержимое распотрошенного мусорного ведра, внутренняя обивка входной двери была разодрана в клочья, а Тим тихо лежал в прихожей на своем месте, уткнувшись носом в угол и выставив в проход свою заднюю часть. Вся его поза выражала полнейшую покорность судьбе: "Да, я знаю, что виноват и готов понести наказание. Ну, давайте, бейте меня, если вам так хочется". У меня опустились руки. Картина подобная сегодняшней ожидала нас дома уже несколько недель подряд. Пса методично наказывали за "хулиганство", а на следующий день все повторялось заново. Продолжать дальше в том же духе не имело смысла.

Отчаяние подтолкнуло меня к поискам описаний похожих ситуаций в отечественной кинологической литературе. Безрезультатно! Казалось бы, мы делали все по правилам: уходя, оставляли собаке косточки и игрушки, а, приходя, наказывали за учиненный разгром, но, увы…

Мое упорство в познании истины было, наконец, вознаграждено. В одной американской переводной книге я наткнулась на термин "синдром одиночества". Вот он, мой случай! Следует заметить, что вся эта история происходила лет пятнадцать назад, когда, согласно традициям советского собаководства, наши питомцы считались исключительно рефлекторными существами без каких-либо "заморочек".

Да и сегодня, когда мы существенно продвинулись в понимании собачьей натуры, многие вещи продолжают ставить нас в тупик. Проблема неадекватного поведения оставленной в одиночестве собаки отравила и продолжает отравлять существование немалому числу владельцев. И, как показывает опыт, без специальной терапии такие собаки нередко оказываются в приютах, усыпляются или всю оставшуюся жизнь "ходят по рукам".

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Синдром одиночества (страх одиночества) – тревожное состояние собаки, вызванное пребыванием в одиночестве и сопровождающееся чувством подавленности и (или) физическими признаками напряжения. Так описывается наша проблема с научной точки зрения.

Классические симптомы синдрома одиночества (у каждой конкретной собаки могут проявляться один или сразу несколько) выглядят следующим образом:

•лай или вой

•испражнение в доме

•разрушительное поведение (царапанье дверей, пола, кромсание ковра и т.п.)

•волнение

•чрезмерное слюноотделение

•потеря аппетита

•дрожание

•навязчивое вылизывание своего тела

•чрезмерная двигательная активность (назойливость, суетливость, и т.п.)

Сами по себе перечисленные симптомы не всегда свидетельствуют о синдроме одиночества. Например, не приученная к чистоплотности собака может без зазрения совести справлять естественные надобности в квартире. Но она делает это независимо от того, дома хозяин или нет. Некоторые собаки имеют дурную привычку грызть вещи или мебель в доме. Но при синдроме одиночества разрушительная деятельность обычно направлена на точку выхода из дома или комнаты (дверь, окно); часто также повреждаются предметы, находящиеся в контакте с телом хозяина (одежда, постельные принадлежности, домашние тапочки и проч.).

Собака может лаять по разным поводам. Но излишняя голосовая активность, вызванная синдромом одиночества, возникает при уходе или вскоре после ухода хозяина, а не спустя несколько часов. Одним словом, если в вашем присутствии собака сущий ангел, но стоит вам удалиться (иногда даже просто в соседнюю комнату) – и проблема налицо, причем с завидным постоянством, очень похоже, что ваша собака подвержена синдрому одиночества.

Она относится к тем самым 14 – 20% (по различным данным) собак, которые страдают от одиночества. Именно страдают, поскольку синдром одиночества это патологическая реакция, а не проблема послушания и дрессировки, ибо многие из этих собак, как ни странно, успешно заканчивают курс послушания и вне стрессовой ситуации вполне адекватны и управляемы.

ОТЧЕГО И ПОЧЕМУ?

Попробуем разобраться в сущности проблемы. Собака животное социальное, и самой природой ей предназначено жить в стае – неважно, собачьей или человечьей. Естественно, что член стаи, временно изолированный от нее, ощущает некий психологический дискомфорт. Тогда почему одни собаки вполне спокойно остаются в одиночестве, а для других это превращается в трагедию?

Трудно дать однозначный ответ, однако точно известно: синдромом одиночества страдают излишне привязанные к своим владельцам собаки. Но что значит излишне привязанные? Не за ту ли бесконечную преданность и стремление пойти за нами хоть на край света мы любим наших питомцев? Вот такой дорогой ценой расплачиваются за свою любовь некоторые из них.

Следует ли считать синдром одиночества следствием врожденной предрасположенности некоторых особо привязчивых собак? Да, но лишь отчасти. Важную роль играют те или иные жизненные обстоятельства, в которых оказывается собака. Патологический страх одиночества может возникнуть у собаки, которая потерялась, а затем нашлась – боязнь потеряться вновь заставляет животное постоянно держать хозяина в поле зрения. Собака, недавно взятая из приюта или подобранная на улице, может стать излишне привязанной к своему "спасителю" и "благодетелю".

При полном видимом благополучии проблема может возникнуть внезапно, когда хозяину по какой-либо причине приходится оставить собаку. Хозяин может перейти на другую работу, развестись, уехать в командировку – да мало ли что в жизни бывает. Иногда синдром одиночества может развиться у собаки, внезапно оставленной в новом доме или квартире, в гостинице для собак.

Таким образом, независимо от механизма развития синдрома, конечный результат заключается в том, что собака внезапно остается одна или разлучена с хозяином, зачастую впервые в своей жизни. В моем случае с Тимом так и было – первые полгода мы и не подозревали о существовании проблемы, поскольку с собакой постоянно кто-то находился дома. А вот когда изменились условия нашей работы и собака стала оставаться дома одна, мы "получили по полной программе".

Отсюда напрашивается логический вывод о профилактической мере №1 в борьбе с синдромом одиночества: собаку со щенячьего возраста нужно приучать к тому, что она может иногда оставаться одна. Не позволяйте щенку всюду следовать за вами, как бы это ни льстило вашему самолюбию. Не поощряйте его излишнюю "прилипчивость", учите самостоятельно занимать себя. Даже если вы в данный период времени можете позволить себе постоянный контакт с собакой, помните о том, что жизнь – штука переменчивая. И что тогда?..

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Надеюсь, что мои советы не слишком запоздали. Но если вы уже всерьез столкнулись с проблемой, придется выбираться из тупика, и путь этот будет нелегким. Начнем с того, чего делать не нужно.

Не нужно (потому что все равно бесполезно) пытаться наказывать собаку. Еще раз подчеркну: она "пакостит" не из хулиганских соображений, а из-за того, что ей действительно очень-очень плохо. Не усугубляйте ее страданий праведным хозяйским гневом. Иначе к страху одиночества добавится страх перед возвращением хозяина.

Не нужно перед уходом устраивать с собакой слезные прощания, будто вы расстаетесь на всю жизнь. Чем больше вы "жалеете" и "успокаиваете" собаку, тем сильнее она будет переживать разлуку с вами. Возвращаясь домой, также воздерживайтесь от бурных приветствий. И ваш уход, и ваше возвращение должны быть для собаки рядовыми явлениями.

Можно, дабы уберечь квартиру от разрушений, приобрести клетку для собаки. Однако таким образом вы облегчите жизнь себе, но не собаке, то есть страдать она будет все так же, но не сможет реализовать тягу к разрушительной деятельности. Если собака пытается грызть клетку, исступленно бьется о прутья или просовывает лапы в ячейки решетки, запирать такое животное в клетку опасно – ваш питомец рискует покалечиться, и для него вариант с клеткой не подойдет. Любую собаку приучают к клетке заранее (с этой целью там можно оборудовать ей место для еды и отдыха).

Коль скоро мы не можем изменить свою жизнь так, чтобы быть неразлучными со своими питомцами, у нас остается лишь один выход – научить собаку спокойно переживать ситуации, связанные с нашим отсутствием. Методика приучения собаки к одиночеству существует, но сразу предупрежу, что она потребует определенных затрат времени и четкой пунктуальности со стороны хозяина. Тем не менее, лучше превратить свою жизнь в кошмар на две недели, чем мучиться еще несколько лет.

Для начала проанализируйте поведение собаки, связанное с вашим уходом, и отметьте тот момент, когда она начинает проявлять первые признаки беспокойства (это могут быть ваши сборы, надевание верхней одежды, открывание или закрывание двери и т.д.). С этого момента вы и начнете работу с собакой. Вашей задачей будет добиться индифферентной, то есть безразличной, реакции собаки на ваш уход.

Рассмотрим несколько возможных ситуаций.

Ситуация 1. Собака проявляет признаки беспокойства во время ваших сборов.

Упражнение. По нескольку раз (чем больше, тем лучше) в течение дня имитируйте сборы: собирайте сумку, переодевайтесь, гремите ключами, надевайте верхнюю одежду (одним словом, делайте в точности все то, что делаете обычно, собираясь уходить), но… никуда не уходите, проделав затем все в обратном порядке: положите на место ключи и сумку, снимите верхнюю одежду и, как ни в чем ни бывало, продолжайте заниматься своими домашними делами.

Во время "сборов" ни в коем случае не разговаривайте с собакой, не смотрите на нее – она не должна вообразить, что играет какую-то роль в вашем "спектакле", она должна быть всего лишь сторонним наблюдателем. Продолжайте повторять упражнение до тех пор, пока собака не перестанет обращать внимание на ваши действия.

Ситуация 2. Собака начинает беспокоиться, как только вы подходите к двери.

Упражнение. Произведя имитацию сборов, подойдите к двери (возможно, собака последует за вами). Затем отойдите от двери и вернитесь в комнату. Продолжайте повторять упражнение до тех пор, пока собака не перестанет обращать внимание на ваши передвижения по квартире.

Дальнейшая последовательность ваших действий:

•подходите к двери – открываете дверь – закрываете дверь – возвращаетесь в комнату;

•подходите к двери – открываете дверь – выходите за дверь – закрываете дверь – открываете дверь – возвращаетесь в комнату.

Далее делайте выдержку по времени, находясь за дверью. Начните с нескольких секунд, затем спускайтесь этажом ниже, затем до первого этажа. Прибавляйте время вашего отсутствия минут по пять, постепенно доводя его до двух часов. Если собака спокойно остается дома на 2 часа, она сможет просидеть и 8 часов. Дольше оставлять в одиночестве не рекомендуется никакую собаку.

В утешение владельцам "проблемных" собак могу сообщить, что моя эпопея с Тимом закончилась благополучно, как и истории других собак, чьи хозяева не пожалели времени и сил для коррекции поведения своих любимцев по описанной мною методике.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА

•Увеличивайте интервал вашего отсутствия очень осторожно, не допуская резких скачков.

•Переходите к следующему временному промежутку только тогда, когда вы полностью уверены, что собака без проблем справляется с предыдущим.

•Если во время прохождения обучения собака успешно справлялась с промежутком в 15 минут, но в силу обстоятельств вам вдруг пришлось оставить ее одну на несколько часов, можете считать, что все ваши усилия сведены на "нет". Вам придется вернуться к промежутку в 5 минут, а не в 15. Если во время прохождения обучения вы сделали перерыв на несколько дней, возможно, придется начинать все сначала.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Сами по себе они проблему не решат, но могут в большей или меньшей степени помочь собаке справиться со своим состоянием.

•В течение всего периода коррекции постарайтесь менее тесно контактировать с собакой: не берите на руки, не позволяйте спать в вашей постели, отодвигайтесь, если она пытается прижаться к вам. Это поможет собаке избавиться от излишней привязанности.

•Перед тем как оставить собаку одну, обеспечьте ей достаточную физическую нагрузку, попытайтесь ее утомить. Усталая собака склонна спать, а не громить квартиру.

•При тяжелых формах страха одиночества может помочь дополнительное медикаментозное лечение (только после консультации с квалифицированным ветеринаром).

•Уходя, можно оставлять включенным радио. Но включать его нужно не только перед своим уходом, иначе оно станет для собаки предвестником тягостного события.

•Не будет лишней некоторая предусмотрительность: уходя из дома, уберите подальше или обработайте "Антигрызином" предметы, обычно подвергающиеся разрушению. Лакомства и игрушки, напротив, помогут собаке направить "грызучую" активность в безопасное русло. •Иногда положительный результат дает компромисс: "хорошее" поведение собаки в обмен на разрешенную "вольность". Например, спать в отсутствии хозяев на вожделенном, обычно недоступном месте (диван, кресло, хозяйская постель и прочее). Но этот вариант, конечно, на любителя.