



# Stress

2017



## Hvad er stress

- Stress indebærer en øget hjerne og kropsaktivitet som følge af en indre eller ydre påvirkning.
- Overstimulering - sensitisering
- Understimulering - habitering
- Usikkerhed



## Overstimulering

- Nervesystemet er overbelastet. (sensitisering)
- Binyrer sender bl.a. adrenalin ud i kredsløbet. Kan i sig selv være positivt.
- Længerevarende stimulering udsender også kortisol. Negativt
- Derfor husk korte eller længere pauser i træningen
- Pas på ikke at forveksle overstimulering og drivkraft. (hurtigere træt)



## Understimulering

- Naturlig behov for selskab og aktivering ikke er tilgodeset
- Hunde er sociale. Derfor ingen lukkede rum, lænker m.m.
- Undersøgelse viser at 20 timers isolering resulterer i høj stress niveau.

????????? Jagtsæson trænes meget - udenfor jagtsæson løbegård ????????



## Usikkerhed

- Konstant anspændt og beredt hund.
- Konstant klar til at flygte eller forsvare sig.
- Udpræget frigivelse af kortisol og dermed forhøjet stress niveau



## Derfor

- Positiv forstærkning
- Negativ straf
- Pauser
- Socialisering
- Frihed
- Hund/fører-forhold (ikke bange ell. Anspændt)

## Refleksion

- Diskuter i gruppen, hvorfor man bliver stresset, hvis ikke man får sin frokost.

